

11/17



PHARMA NEWS

Le journal de l'équipe officinale

N° 149

SOMMAIRE

Éditorial 1

Nouveautés

DUOKOPT° 2

Ergonomique !

KYLEENA° 4

Petit mais costaud

Génériques d'EXFORGE HCT° 7

Attention à vos pinceaux !

ZIVEREL° 9

Nouveau DM contre le RGO

Pour en savoir plus

Analogues du GLP-1 11

On va vous rafraîchir la mémoire

Les Fleurs de Bach 15

Tout sur le sujet

En bref 22

Lauréates et test de lecture 23

Editorial

Etre bien encadré

Nous l'avons déjà écrit souvent, mais nous trouvons utile de le répéter maintenant : nos encadrés ont une couleur qui n'est pas là juste pour faire joli dans la mise en page. Les jaunes sont des précisions par rapport à un mot, un concept, une info supplémentaire. Les rouges contiennent des informations « bonnes à savoir ». Les bleus n'existent plus : ils concernaient des informations « allant plus loin ». Désormais, nous avons regroupé ces données plus scientifiques en fin d'article dans un gros cadre vert épais.

Vous savez tout, il ne vous reste qu'à (re)découvrir.

Bonne lecture !

Jérôme Berger

Pierre Bossert

*Marie-Thérèse Guanter
Germanier*

Anne-Laure Guntern

Séverine Huguenin

Elodie Resenterra

Martine Ruggli

Nouveautés

DUOKOPT° (dorzolamide et timolol)

DUOKOPT° est un collyre destiné au traitement du glaucome contenant une combinaison de dorzolamide (comme dans TRUSOPT°) et timolol (comme dans TIMOPTIC° p. ex.). Il vient compléter la gamme des produits de composition similaire, comme COSOPT° et ses génériques DORZOCOMP-VISION° et DORZOLAMIDE/TIMOLOL SANDOZ°.

Cette association est indiquée lorsque le traitement par un principe actif unique, p.ex. le timolol, n'est pas assez efficace.

DUOKOPT° est dispensé dans un flacon EASYGRIP° et ne contient pas de conservateur. Selon le fabricant, ce flacon a été développé pour permettre un usage plus aisé chez la personne âgée, avec une ouverture facilitée du bouchon et une meilleure stabilité lors de la prise en main grâce à deux languettes de maintien situées en haut et en bas du flacon.

Le mode d'emploi est présenté ci-dessous :

- Bien se laver les mains et retirer le bouchon strié.

Avant la première utilisation :

Activer la pompe en maintenant le flacon à l'envers et en pressant plusieurs fois sur le mécanisme de pompage jusqu'à ce qu'une goutte apparaisse.

- Placer le pouce sur la languette située en haut du flacon et l'index sur la base du flacon. Ensuite, placer le majeur sur la seconde languette située à la base du flacon. Tenir le flacon à l'envers.

Attention, veiller à bien placer l'index sur la base du flacon et non sur la languette pour pouvoir utiliser efficacement la pompe.

- Incliner légèrement la tête vers l'arrière.
Avec l'index de l'autre main, tirez légèrement la paupière inférieure vers le bas. Eviter tout contact entre l'embout du flacon et les doigts ou les yeux. Maintenir le flacon juste au-dessus du sac conjonctival.
Appuyer brièvement et fermement sur le flacon. Grâce au dosage automatique, une goutte est libérée précisément à chaque pompage. Agiter éventuellement légèrement pour la faire tomber.



La posologie est d'une goutte deux fois par jour dans l'œil atteint. Si un autre collyre doit être appliqué, respecter un intervalle de 10 minutes avant l'instillation.

Un flacon contient environ 150 gouttes, ce qui permet un traitement de 2 mois et demi lorsqu'un seul œil est à traiter et un peu plus d'un mois pour les deux yeux.

Bon à savoir :

Les spécialités de composition identique sur le marché suisse (COSOPT°, DORZOCOMP-VISION° et DORZOLAMIDE/TIMOLOL SANDOZ°) se présentent sous forme de flacons compte-gouttes avec bouton pression sur le côté ; si leur usage semble plus intuitif que les collyres avec bouton de pression à la base du flacon, ils peuvent être moins faciles à tenir par rapport à DUOKOPT° et ses languettes de maintien. Ils contiennent du chlorure de benzalkonium comme conservateur (potentiellement irritant et allergisant). COSOPT° existe aussi en monodoses sans conservateur, pouvant être mieux tolérées. Cette forme peut être toutefois plus difficile à manipuler, compte tenu de sa petite taille.

Attention en cas de traitement d'un seul œil : un flacon peut être conservé **deux mois après son ouverture**.

Pour éviter des effets indésirables et interactions systémiques, notamment cardiaques (p. ex. insuffisance cardiaque, hypotension) et respiratoires (p. ex. bronchospasme) du timolol, il est conseillé d'appuyer avec le doigt sur le coin interne de l'œil pendant 2 minutes après l'instillation pour empêcher le passage des principes actifs dans la circulation sanguine.

Le coût d'un flacon est comparable aux génériques disponibles sur le marché.

Le bon usage des collyres :

L'œil ne parvient à assimiler qu'un volume maximal de 50 microlitres à la fois, ce qui correspond approximativement au volume d'une goutte de collyre. Si l'on dépasse ce volume (p. ex. en instillant 2 gouttes à la fois), le surplus « déborde » et s'écoule hors de l'œil.

En plus d'une éventuelle incompatibilité physico-chimique, voilà une raison supplémentaire de ne pas instiller deux collyres l'un après l'autre. Un délai de cinq à dix minutes permet à l'œil de drainer le volume excédentaire, et de pouvoir absorber une nouvelle goutte¹.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Le dorzolamide est un inhibiteur de l'anhydrase carbonique qui permet de diminuer la production d'humeur aqueuse au niveau du corps ciliaire.

Le timolol est un bêtabloquant non sélectif agissant à la fois sur les récepteurs beta 1 et beta 2 et permettant de diminuer la formation d'humeur aqueuse et d'améliorer son évacuation.

Leur effet combiné permet de réduire la pression intraoculaire, que celle-ci soit liée ou non à la présence d'un glaucome, et de prévenir ainsi des lésions du nerf optique.

Rappel : traitements du glaucome

Le glaucome à angle ouvert est lié à un défaut de fonctionnement du trabéculum, structure permettant de drainer l'humeur aqueuse de l'œil vers les voies nasales. Le glaucome à angle ouvert évolue lentement, contrairement au glaucome à angle étroit qui se manifeste soudainement par une douleur intense et un œil rouge.

Le glaucome à angle ouvert provoque souvent une hypertension intraoculaire par accumulation d'humeur aqueuse. En l'absence de traitement, les deux types de glaucome peuvent provoquer la destruction de la rétine et la perte de la vue sur l'œil atteint.

Le traitement de premier choix du glaucome à angle ouvert est le timolol, associé ou non à un analogue de la prostaglandine comme le latanoprost (dans XALATAN°, XALACOM° et génériques)². Ces derniers sont très efficaces pour diminuer la pression intraoculaire, mais exposent à des effets indésirables comme assombrissement de l'iris, allongement des cils et survenue de kératites. Le

¹ Journée valaisanne de formation continue 24.09.2017 : Ophtalmologie – du collyre à l'implant

² La Revue prescrire - Premiers Choix Prescrire : Glaucome chronique à angle ouvert (2016)

dorzolamide constitue une option de traitement supplémentaire, un peu moins efficace, mais ne présentant pas ces effets indésirables.

DUOKOPT° - A retenir pour le conseil :

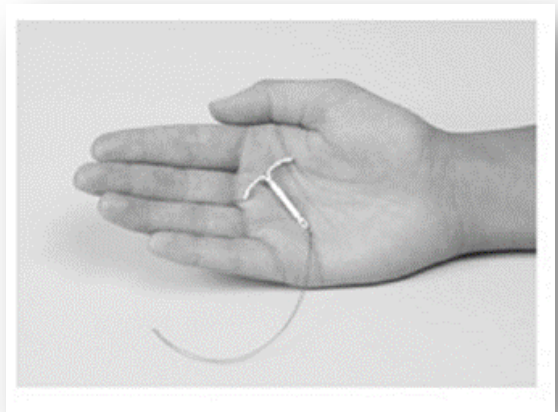
- ✓ collyre à base de dorzolamide et timolol destiné à diminuer la pression intraoculaire chez les patients atteints de glaucome
- ✓ association identique à COSOPT°, DORZOCOMP-VISION° et DORZOLAMIDE/TIMOLOL SANDOZ°
- ✓ flacon compte-goutte développé pour un maniement aisé, particulièrement par la personne âgée, exempt de conservateur, et utilisable deux mois après ouverture
- ✓ posologie de 1 goutte matin et soir
- ✓ boucher le canal lacrymal avec le doigt pendant deux minutes après l'instillation pour éviter effets indésirables et interactions systémiques

KYLEENA° (lévonorgestrel)

A la suite de la polémique au sujet des pilules contraceptives de 3^{ème} et 4^{ème} génération accusées de provoquer des thromboses veineuses pouvant conduire à des embolies pulmonaires, les femmes semblent bouder cette méthode de contraception. En Suisse, le nombre d'emballages vendus de tous types de pilule confondus a diminué d'environ 20% entre 2010 et 2016.

Parallèlement, les stérilets semblent être une méthode de plus en plus plébiscitée. Il en existe deux sortes dont l'efficacité est comparable : au cuivre (par exemple OVA T380 SIU° ou MULTILOAD CU 375 SIU°) ou à base de progestatif. Le recul d'expérience est plus important avec les dispositifs au cuivre, mais ces derniers sont parfois mal tolérés en raison des saignements menstruels abondants qu'ils peuvent entraîner. Dans ces cas, les DIU au lévonorgestrel sont recommandés^{3,4}.

Un nouveau dispositif intra-utérin (DIU) contenant un progestatif est commercialisé en Suisse. Le marché compte désormais quatre spécialités, libérant toutes du lévonorgestrel : MIRENA°, JAYDESS°, LEVOSERT° et KYLEENA°⁵.



³ www.planetesante.ch/Magazine/Gynecologie/Pilule-contraceptive/Sterilet-implant-diaphragme-patch-les-femmes-ont-le-choix

⁴ Revue Prescrire, Février 2009, Tome 29 N°304

⁵ www.swissmedinfo.ch

Quels avantages présente le dernier arrivé, quelle est sa place par rapport aux autres produits ?
 Quelle place pour les DIU contenant un progestatif par rapport à ceux au cuivre et aux pilules contraceptives ?

Dispositif intra-utérin (DIU) et stérilet ?

Dans le langage commun, c'est souvent le terme de stérilet qui est utilisé, mais les professionnels de santé préfèrent utiliser le terme technique de dispositif intra-utérin puisqu'il s'agit bien d'une méthode de contraception et non de stérilisation !

Si la pilule contraceptive est prise de manière optimale, son efficacité est semblable à celle des DIU. En effet, ces derniers présentent l'avantage d'être efficaces indépendamment de l'adhésion thérapeutique ! Prise de manière imparfaite, la pilule voit son efficacité diminuée. Pour les patientes à risque d'oublis, les DIU peuvent donc

représenter une alternative intéressante.

Les DIU étant moins dosés en progestatif, ils entraînent un risque moins élevé de thrombose que la pilule contraceptive, mais restent également contre-indiqués chez les patientes présentant des antécédents de thrombose.

Le tableau suivant compare les quatre dispositifs intra-utérins ⁵ :

Nom commercial et firme	Indication	Durée maximale d'action	Taille	Dose de lévo-norgérel	Libération
LEVOSERT° Gedeon	Contraception Hyper-ménorrhée	3 ans	32 mm de longueur	52 mg	20 µg /24 h
MIRENA° Bayer	Contraception Hyper-ménorrhée Prévention de l'hyperplasie de l'endomètre durant une thérapie oestrogénique substitutive	5 ans	32 X 32 mm	52 mg	20 µg /24 h
JAYDESS° Bayer	Contraception	3 ans	28 X 30 mm	13.5 mg	10 µg /24 h
KYLEENA° Bayer	Contraception	5 ans	28 X 30 mm	19.5 mg	9 µg /24 h

Les indications de MIRENA°, le premier arrivé sur le marché il y a plusieurs années, sont les plus larges, pour une durée d'action comparable. Si l'indication est la contraception, le choix de KYLEENA° sur MIRENA° semble l'emporter en raison des avantages de taille (corps étranger plus petit que la femme a moins de risque de sentir) et de dose de principe actif plus faible (donc potentiellement moins d'effets indésirables). KYLEENA°, par rapport à JAYDESS° (voir PN n° 116 de juillet 2014), a une durée d'action plus longue pour une taille comparable et diffuse moins de progestatif. Le dernier produit de Bayer cumule donc les avantages de la taille, la durée d'action et la dose de progestatif !

KYLEENA°, comme les autres DIU de Bayer, peut s'utiliser chez les femmes n'ayant jamais eu de grossesse, mais n'a pas été étudié chez celles de moins de 18 ans. Il n'est donc pas officiellement indiqué chez ces patientes. Pourtant, au niveau marketing, la firme les destine spécialement aux femmes jeunes, en vantant ses avantages sur la pilule en terme de facilité de prise ! Ce qui est certain c'est qu'en termes de public cible, les DIU ne sont plus réservés aux mères de famille qui

ne voulaient plus d'enfant, comme c'était encore le cas il y a quelques années.

Le profil des effets indésirables est comparable à JAYDESS°. KYLEENA° entraîne chez plus de 50% des patientes des modifications des saignements, y compris des règles plus ou moins abondantes, des « spotting » (saignements survenant entre deux cycles menstruels), des oligoménorrhées (règles faibles peu fréquentes) et des aménorrhées (absence de règles).

Les autres effets indésirables principaux sont des vulvovaginites (24% des femmes), des douleurs abdominales ou pelviennes (13%), de l'acné (15%), des kystes ovariens (22%) pouvant persister après le retrait du DIU et des céphalées (12%)⁵.

Pour terminer, rappelons qu'il n'y a pas de méthode contraceptive optimale. La meilleure reste celle que la femme a pu choisir en étant correctement informée sur les recommandations d'utilisation et les risques qui en découlent ainsi qu'en fonction de ses besoins et de son mode de vie^{3,4}!

POUR ALLER PLUS LOIN...

Avant la mise en place de KYLEENA°, il faut exclure toute grossesse, s'assurer que la patiente ne souffre pas de maladies de l'endomètre et qu'elle n'a pas de prédisposition aux infections (par exemple en étant sous traitement immunosuppresseur), car ce sont les principales contre-indications. La pose du DIU doit se faire par le gynécologue au cabinet dans les sept jours qui suivent le début des règles. Il est possible d'insérer KYLEENA° au plus tôt six semaines après l'accouchement. Puisque cette méthode contraceptive contient uniquement un progestatif, elle est compatible avec l'allaitement⁵.

KYLEENA°, comme les autres DIU contenant du progestatif, libère le lévonorgestrel directement dans la cavité utérine. Ce mode d'administration permet d'utiliser de très faibles doses de progestatif, puisque l'hormone agit localement en empêchant la fécondation et la nidation, principalement par deux modes d'action :

- *en modifiant l'endomètre, ce qui réduit la capacité d'implantation d'un éventuel œuf fécondé*
- *en augmentant la viscosité des sécrétions cervicales, ce qui gêne la pénétration des spermatozoïdes.*

Le lévonorgestrel étant métabolisé par le cytochrome 3A4, il pourrait interagir avec de nombreux médicaments. Toutefois, comme son action est locale, le risque d'interaction n'est pas cliniquement significatif.

KYLEENA° - A retenir pour le conseil :

- ✓ nouveau dispositif intra-utérin à base de lévonorgestrel
- ✓ présente les avantages de faible taille, longue durée d'action et faible dose de progestatif
- ✓ représente une alternative à la pilule contraceptive, sans risque d'oubli
- ✓ moins dosé en progestatif que la pilule contraceptive, le risque de thrombose en est diminué

GENÉRIQUE D'EXFORGE HCT° (amlodipine, valsartan et hydrochlorthiazide)

Un premier générique (Mepha) d'EXFORGE HCT° est arrivé sur le marché. Il regroupe trois substances actives : un anticalcique (l'amlodipine, NORVASC° et génériques), un sartan (le valsartan, DIOVAN° et génériques) et un diurétique thiazidique, (l'hydrochlorthiazide, ESIDREX°) abrégé HCT. Ce médicament est indiqué dans le traitement de l'hypertension artérielle ⁶.



Si ce type d'association n'est pas nouveau, c'est l'occasion de revenir sur les avantages et les inconvénients que les « polypills » apportent aux patients, p.ex. en termes de choix de molécules ou de place de ces associations dans les recommandations de prise en charge de l'hypertension.

Selon les recommandations en vigueur, EXFORGE HCT° et ses génériques regroupent des classes thérapeutiques et des molécules de premier choix pour traiter l'hypertension. L'association est donc judicieuse d'un point de vue pharmacologique.

L'hypertension artérielle :

L'hypertension artérielle (HTA) est une maladie chronique non contagieuse qui est insuffisamment traitée. Sa prise en charge est importante, car elle permet de prévenir les maladies cardiovasculaires (p.ex. infarctus).

On estime que la pression est « normale » tant que les valeurs de systole et de diastole sont respectivement inférieures à 140 mmHg et 90 mmHg. Au-delà de ces valeurs cibles, ce sont en premier lieu des modifications du style de vie (p.ex. pratique d'une activité physique modérée, mais régulière, perte de poids, diminution de la consommation de sel et d'alcool, sevrage du tabac) qui sont recommandées.

Lorsque les valeurs de pression atteignent ou dépassent le seuil de 140/90 mmHg après instauration des modifications du style de vie, un traitement hypotenseur en monothérapie est instauré. En cas d'hypertension grave (valeurs supérieures à 160/100 mmHg), un traitement initial en bithérapie est recommandé ^{8,9}.

Pour ou contre les associations médicamenteuses sous forme de « polypill » ?

Associer deux ou plusieurs molécules dans un médicament peut faciliter la prise du traitement. L'adhésion thérapeutique est ainsi améliorée et les résultats peuvent être renforcés.

Les effets indésirables sont généralement plus fréquents que lors de prise séparée et l'adaptation posologique est moins aisée.

Les « polypills » peuvent également entraîner un risque d'erreur médicamenteuse. En effet, elles sont souvent commercialisées dans différents dosages (quatre en l'occurrence pour AMLODIPIN-VALSARTAN HCT MEPHA° et EXFORGE HCT° et trois pour leur forme sans hydrochlorothiazide). Les emballages ont tous le même packaging, seule la couleur indiquant le dosage change d'une boîte à l'autre.

Enfin, avec l'emploi de préparations combinées, il est moins aisé en pratique d'adapter la dose d'un des composants. Ceci entraîne forcément un changement d'emballage et, avec lui, le risque d'erreur cité ci-dessus pour l'équipe officinale et le patient à domicile.

Malgré ces inconvénients, pour les patients stabilisés sous ces traitements pris séparément, ces associations peuvent représenter un réel avantage en diminuant le nombre de comprimés

⁶ www.swissmedicinfo.ch

quotidiens à avaler. De plus, en termes de coûts, elles sont généralement moins onéreuses que les mêmes molécules prises séparément ^{6,7}.

Générique d'EXFORGE HCT°: généralités

Commercialisé en quatre dosage (5/160/12.5 mg, 5/160/25 mg, 10/160/12.5 mg, 10/160/25 mg). La dose maximale journalière est de 10/320/25 mg, soit deux comprimés du dosage le plus petit. Le comprimé peut être pris indépendamment des repas.

L'association de ces molécules n'a pas été étudiée chez le sujet de moins de 18 ans. Elle est contre-indiquée en cas d'insuffisance hépatique ou rénale sévère, tout comme chez la femme enceinte ou allaitante. Les sartans exposent en effet le fœtus à des effets indésirables graves (toxicité rénale et retard de développement des os de la voûte crânienne). Chez la femme en âge de procréer, ce traitement devrait être accompagné d'une contraception efficace.

Comme les effets indésirables sont cumulés, le profil est assez large. Parmi ceux-ci, les plus fréquents sont des : hypokaliémies, vertiges et céphalées, hypotensions, mictions fréquentes, fatigue et œdèmes.

Le spectre d'interactions médicamenteuses est également large et nécessite un contrôle avant une première remise du traitement ou lors de changements parmi les autres médicaments utilisés ^{6,8}.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Choix de traitements parmi les antihypertenseurs

Les premiers choix sont les IECA, sartans, diurétiques et anticalciques. Si une association doit être instaurée d'emblée, une combinaison de ces différentes classes est privilégiée. Les bêtabloquants sont par contre un deuxième choix ^{8,9}.

Place de l'amlodipine parmi les anticalciques :

L'amlodipine a le meilleur niveau de preuve d'efficacité clinique et le meilleur rapport bénéfices-risques parmi sa classe dans la prise en charge de l'HTA ¹⁰.

Place du valsartan parmi les sartans :

Le valsartan est le seul sartan avec le losartan (COSAAR° et génériques) à avoir une efficacité clinique établie dans le traitement de l'HTA ¹⁰.

Place de l'hydrochlorothiazide parmi les diurétiques :

Parmi les diurétiques, les thiazides sont les molécules de premier choix. Dans cette sous-classe, la chlortalidone (pas de monospécialités en Suisse) et l'hydrochlorothiazide (ESIDREX°) sont à privilégier, car leur efficacité clinique est démontrée ¹⁰.

GENÉRIQUES D'EXFORGE HCT° - A retenir pour le conseil :

- ✓ arrivée des génériques d'EXFORGE HCT°
- ✓ contient trois molécules de choix pour le traitement de l'hypertension artérielle
- ✓ peut faciliter la prise du traitement et présente un avantage en terme de coût mais l'adaptation posologique est moins aisée et entraîne un risque d'erreur médicamenteuse
- ✓ cumule effets indésirables et spectre d'interactions des mono-préparations

⁷ Revue Prescrire, Novembre 2010, Tome 30, n°325

⁸ Revue Prescrire, Premiers Choix, Hypertension artérielle chez un adulte : premiers traitements, Actualisation février 2017.

⁹ www.swisshypertension.ch

¹⁰ Revue Prescrire, Guide des interactions médicamenteuses, 2017

ZIVEREL°

ZIVEREL° est un dispositif médical destiné au soulagement des symptômes du reflux gastro-oesophagien qui contient de l'acide hyaluronique, du sulfate de chondroïtine et du poloxamère 407.



Le reflux gastro-oesophagien (RGO) représente une plainte très fréquente en officine. On estime

qu'environ un quart des adultes ressentent des symptômes qui y sont liés au moins une fois par mois ! Le RGO est lié à la remontée le long de l'œsophage du contenu acide de l'estomac et se manifeste par une gêne ou une sensation de brûlure au niveau de la poitrine¹¹. Généralement, le RGO est bénin. Toutefois, certains cas se compliquent en œsophagite érosive avec des lésions inflammatoires de l'œsophage. Si les symptômes persistent ou récidivent fréquemment, une consultation médicale est conseillée.

Aux côtés des antiacides classiques (généralement sels d'aluminium ou de magnésium), qui agissent en neutralisant l'acidité de l'estomac (comme ALUCOL°, RENNIE° ou RIOPAN° p.ex.), d'autres préparations à action locale forment une barrière protégeant les muqueuses contre l'acidité de l'estomac, p.ex. à l'aide d'alginates (comme BENEGAST REDUFLUX° ou GAVISCON°).

ZIVEREL° est destiné, selon le fabricant, à la protection par un effet barrière et à la régénération des muqueuses. La présence d'acide hyaluronique et de sulfate de chondroïtine n'est pas nouvelle dans l'assortiment de conseil du soulagement du RGO. ALUCOL PLUS°, un autre dispositif médical sur le marché depuis quelques années (voir le PN n°130 de décembre 2015) en contient également, en plus de l'hydroxyde d'aluminium (un antiacide).

La nouveauté avec le ZIVEREL° consiste, toujours selon le fabricant, en la présence du poloxamère 407, un bioadhésif qui maintiendrait l'acide hyaluronique et le sulfate de chondroïtine en contact avec la muqueuse gastro-œsophagienne pour permettre un effet prolongé.

Les études effectuées à ce jour ont pu montrer un effet de cette association en complément d'un traitement systémique par IPP¹² ou anti-H₂¹³ : l'ajout de ZIVEREL° à un traitement par IPP ou anti-H₂ de deux semaines semble avoir réduit de façon plus importante les symptômes de reflux gastro-œsophagien non érosif par rapport au traitement par IPP ou anti-H₂ seul. Il est donc difficile d'évaluer son effet dans le cas d'un conseil officinal : des études complémentaires seraient bienvenues pour évaluer l'efficacité de cette préparation en traitement unique et pour la comparer aux antiacides classiques et autres pansements gastriques.

ZIVEREL° se présente sous la forme de sachets contenant une solution buvable, à avaler directement après chaque repas (la solution resterait au-dessus du bol alimentaire et tapisserait ainsi le haut de l'estomac et l'œsophage) et avant le coucher en cas de symptôme de reflux gastro-œsophagien. Il ne faut pas dépasser la dose de 4 sachets par jour.

ZIVEREL° peut représenter une alternative aux antiacides classiques pour les patients se plaignant occasionnellement de RGO. Il peut également être combiné à un traitement oral du RGO (IPP ou anti-H₂), comme les autres produits déjà disponibles. Même s'il ne provoque pas de modification

¹¹ La Revue Prescrire 2017 ; 37 (407), p. 688

¹² Aliment Pharmacol Ther 2017 ; 45 (5) : p. 631-642

¹³ European Review for Medical and Pharmacological Sciences 2013; 17: 3272-3278

du pH gastrique, on conseillera par prudence de respecter un intervalle d'au moins 2 heures avec la prise d'un autre médicament.

Certains signaux d'alarme doivent conduire à une consultation médicale ¹¹:

- Amaigrissement inexpliqué.
- Gêne pour avaler.
- Vomissements répétés / présence de sang dans les vomissements.
- Sang dans les selles (selles noires).
- Anémie.
- Echec de traitements précédents utilisés de façon adéquate (garder en tête que les rechutes sont fréquentes).
- Apparition subite des symptômes après 50 ans.

Rappelons que la remise d'une préparation pour soulager le reflux gastro-œsophagien devrait être accompagnée de conseils hygiéno-diététiques ¹¹ :

- Surélever la tête de lit de 10 à 15 cm.
- Fractionner les repas, limiter les matières grasses et éviter aliments épicés, agrumes, café, alcool et boissons gazeuses ; manger assis, dans le calme, lentement et en mâchant bien.
- Eviter la position allongée et les efforts physiques juste après un repas.
- Eviter les ceintures et vêtements trop serrés.
- Arrêter de fumer.
- Diminuer la surcharge pondérale.
- Pratiquer régulièrement un exercice physique.

Rappel : prise en charge officinale du reflux gastro-œsophagien

Mesures hygiéno-diététiques	
Les mesures mentionnées ci-dessus sont à recommander en première intention et peuvent à elles seules soulager les symptômes	
Traitements locaux	
1 ^{er} choix pour une gêne ponctuelle, action immédiate et de courte durée. Faible coût par rapport aux IPP si prise ponctuelle. A prendre occasionnellement, au moment des symptômes. Enregistrés en liste D ou en tant que dispositifs médicaux.	
Antiacides	Neutralisent l'acidité déjà sécrétée. IA avec de nombreux médicaments : laisser un intervalle de 2 à 3 heures. CI : insuffisants rénaux. Ex : ALUCOL [°] , RENNIE [°] , RENNIE HYDROTALCITE [°] , RIOPAN [°] .
Pansements	Forment un gel qui flotte dans le contenu gastrique et protège l'œsophage. Ex : BENEGAST REDUFLUX [°] , ZIVEREL [°]
Combinés	Antiacide et pansement combinés. Ex : GAVISCON [°] , ALUCOL PLUS [°] .
Traitements systémiques	
Diminuent la production d'acide	
IPP (Inhibiteur de la pompe à protons)	A prendre une fois par jour, 30 à 60 minutes avant le premier repas.
	IA liées aux cytochromes et à la modification du pH.
	Délai d'action tardif et action prolongée.
	Souvent sur prescription, quelques produits de conseil en liste C. Ex. ANTRAPRO [°] (oméprazole), PANTOZOL CONTROL [°] (pantoprazole)

ZIVEREL° - A retenir pour le conseil :

- ✓ dispositif médical composé d'acide hyaluronique, de sulfate de chondroïtine et de poloxamère 407 destiné au soulagement du reflux gastro-œsophagien
- ✓ efficacité non clairement démontrée en monothérapie
- ✓ alternative au traitement par antiacides ou pansements gastriques
- ✓ avaler le contenu d'un sachet après chaque repas et avant le coucher
- ✓ peut être combiné avec un traitement oral par IPP ou anti-H₂
- ✓ respecter un intervalle de deux heures avec la prise d'un autre médicament

Pour en savoir plus

ANALOGUES DU GLP-1

Cet article est une mise au point sur les analogues du GLP-1 (glucagon-like peptide), une classe de médicaments qui compte cinq spécialités injectables sur le marché suisse : BYETTA°, BYDUREON°, VICTOZA° et TRULICITY°.



BYETTA° est le premier arrivé sur le marché en 2008 suivi de VICTOZA° en 2010 et seulement 5 ans plus tard par BYDUREON° puis TRULICITY° et EPERZAN° (qui n'est pas encore inscrit dans la LS).

Le GLP-1 est une hormone participant au métabolisme gastro-intestinal et qui :

- stimule la sécrétion d'[insuline](#) lorsque la [glycémie](#) augmente après un repas,
- ralentit la vidange gastrique,
- augmente le sentiment de satiété.

Cette hormone très efficace est toutefois inactivée en deux à trois minutes. L'industrie pharmaceutique a donc trouvé deux façons d'augmenter la durée de ses effets bénéfiques : bloquer l'enzyme qui élimine le GLP-1 (ce que font les gliptines : p.ex. JANUVIA°, GALVUS° ou TRAJENTA°) ou remplacer le GLP-1 par un analogue de demi-vie plus longue¹⁴. Il est impossible d'utiliser ces spécialités chez les diabétiques de type 1, chez lesquels la sécrétion d'insuline est totalement absente. Gliptines et analogues du GLP-1 sont donc utilisés uniquement chez les diabétiques de type 2.

Les analogues du GLP-1 présentent des différences et des similitudes :

Mode d'application¹⁸ :

Tous sont utilisés en injection **sous-cutanée**, à administrer dans la paroi abdominale, la cuisse ou le bras. Dans le tableau ci-dessous sont résumées les informations sur la fréquence et le moment d'injection, ainsi que la procédure à suivre en cas d'oubli.

¹⁴ Pharma-kritik 2008; 30 (10): 39-40

Analogue GLP-1 et DCI	Fréquence d'injection	Quand faire l'injection ?	Que faire en cas d'oubli ?
BYETTA° (exénatide)	2 fois par jour.	Dans l'heure précédant le petit-déjeuner et le souper (ou précédant deux autres repas de la journée qui doivent être distants d'environ 6 heures au moins). BYETTA° ne doit pas être administré après un repas.	Continuer par l'injection suivante telle qu'initialement prévue, sans rattrapage.
BYDUREON° exénatide	1 fois par semaine, le même jour chaque semaine. Le jour peut être changé si souhaité, mais la dernière dose doit avoir été administrée au moins 4 jours auparavant.	A heure régulière, indépendamment des heures de repas.	Si une dose est oubliée, elle doit être administrée dès que possible dans les 3 jours suivant l'oubli. Si plus de 3 jours se sont écoulés depuis l'oubli de la dose, la dose omise doit être sautée et la dose hebdomadaire suivante doit être administrée le jour habituel.
TRULICITY° dulaglutide			
VICTOZA° linaglutide	1 fois par jour.	A heure régulière, indépendamment des heures de repas.	Pas de procédure décrite.

Effets indésirables ¹⁵ :

- Troubles gastro-intestinaux : nausées, vomissements, diarrhées, dyspepsie, reflux gastro-oesophagien, manque d'appétit. Les nausées, qui concernent plus d'un tiers des patients, sont un des problèmes majeurs de cette classe. Elles sont plus fréquentes sous BYETTA° (plus de 44% des patients touchés dans les études). Cet effet indésirable dépend de la dose, mais semble diminuer (fréquence / intensité) après environ un mois de traitement ¹⁶.
- Ralentissement de la vidange gastrique : de ce fait, il y a un risque de diminuer la biodisponibilité de certains médicaments comme les antibiotiques, les contraceptifs ou le paracétamol. Il faut donc prendre les médicaments par voie orale à distance de l'injection des analogues du GLP-1 (au moins 1 heure avant ou alors si besoin de prendre le médicament avec un repas, de le prendre avec un des repas au cours duquel ne se fait pas l'administration de l'analogue du GLP-1).



¹⁵ La revue Prescrire mars 2017 : guide des interactions médicamenteuses

¹⁶ Pharma-kritik 2015;37 (11):41-44

- Réactions au site d'injection : là aussi BYETTA° est le traitement le plus souvent mis en cause (en moyenne chez 5% des patients).
- Risque de pancréatite aiguë : cet effet survient principalement chez des personnes présentant un autre facteur de risque (p.ex. alcoolisme, hypertriglycéridémie ou calcul biliaire)¹⁷ : si un patient se plaint de violentes douleurs persistantes au niveau du ventre, parfois accompagnées de vomissements, il faut absolument l'envoyer rapidement chez le médecin.
- Obstruction intestinale.
- Insuffisance rénale.
- Les hypoglycémies ne sont pas très fréquentes, sauf lors de traitement concomitant avec de l'insuline ou des sulfonylurées.
- Des augmentations transitoires de la fréquence cardiaque et des troubles du rythme cardiaque ont été rapportés sous EPERZAN° et sous TRULICITY°.
- Risque de cancer : cet effet n'est pas clairement établi, des cas isolés de cancer de la thyroïde et du pancréas sont décrits.



Conservation¹⁸ :

Tous doivent être conservés au frigo jusqu'à leur première utilisation. Avant et pendant l'utilisation, ils peuvent être conservés 4 semaines maximum à température ambiante (2 semaines pour TRULICITY°). EPERZAN° et BYDUREON° doivent être reconstitués (la poudre contenue dans un compartiment doit être mélangée au solvant contenu dans l'autre compartiment), alors que les autres sont prêts à l'emploi.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Indications officielles¹⁸ :

Les indications officielles, et donc les conditions de remboursement, varient d'une spécialité à l'autre. A l'exception de TRULICITY° et EPERZAN° qui peuvent être utilisés en monothérapie (mais cette utilisation n'est pas remboursée par l'assurance de base), toutes ces spécialités sont indiquées en associations lorsque les traitements antérieurs ne sont pas suffisamment efficaces :

- *Pour tous : en association avec la metformine, metformine et sulfonylurée ou metformine et pioglitazone.*
- *Pour BYETTA°, VICTOZA° et EPERZAN° : en association avec l'insuline basale (à longue durée d'action) avec ou sans metformine.*
- *Pour TRULICITY° en association avec l'insuline prandiale (à courte durée d'action), avec ou sans metformine.*

A noter que BYDUREON° n'a pas d'indication en combinaison avec de l'insuline.

¹⁷ Rev Med Suisse 2013; 9: 72-75

¹⁸ Swissmedinfo.ch consulté en septembre 2017

En plus de ces indications spécifiques, tous ont des conditions de remboursement plus strictes (limitations dans la LS) : exclusivement en association et seulement chez les adultes souffrant de diabète de type 2 avec un BMI >28¹⁹.

Efficacité

Leur efficacité est similaire : une diminution possible de HBA1C d'environ 1.0 à 1.5 %²⁰. La perte de poids concomitante est d'environ 2.0 à 2.5 kg, sauf pour l'EPERZAN° où elle ne se monte qu'à environ 1 kg²⁰. L'effet disparaît à l'arrêt du traitement.

Autres usages :

Comme les analogues du GLP-1 permettent de perdre du poids, en plus de faire baisser la glycémie, des essais sont menés chez des non-diabétiques qui doivent réduire leur poids. En Suisse, la seule indication est la prise en charge du diabète du type 2 pour tous les analogues du GLP-1. Le liraglutide (VICTOZA°) est également commercialisé sous le nom de SAXENDA° (liste B) avec comme indication la perte de poids : comme complément d'une alimentation hypocalorique et d'une activité physique accrue dans la régulation pondérale chez les patients adultes présentant un indice de masse corporelle (IMC) ≥ 30 kg/m² (obésité) ou de ≥ 27 kg/m² en présence de comorbidités supplémentaires liées au poids (prédiabète ou diabète de type 2, hypertension artérielle ou dyslipidémie). Pour l'instant il n'est pas remboursé.

L'efficacité dans cet usage est démontrée, mais fragile : dès que le traitement est stoppé, la reprise de poids est importante (retour environ au poids initial). Il faut arrêter SAXENDA° si la perte de poids corporel n'est pas d'au moins 5% après un traitement de 12 semaines²¹.

ANALOGUES DU GLP-1 - A retenir pour le conseil :

- ✓ BYETTA°, BYDUREON°, EPERZAN°, VICTOZA° et TRULICITY°
- ✓ antidiabétiques en injection sous-cutanée quotidienne ou hebdomadaire
- ✓ à conserver au frigo ; ils peuvent être conservés entre 2 et 4 semaines à température ambiante
- ✓ injection dans l'abdomen, la cuisse ou le bras
- ✓ efficacité similaire dans la baisse de HBA1C et la perte de poids (sauf pour EPERZAN° : moins efficace pour la perte de poids)
- ✓ nausées fréquentes durant le premier mois de traitement (plus fréquentes sous BYETTA°)
- ✓ prendre les médicaments par voie orale à distance des analogues du GLP-1
- ✓ des études de surveillance sont en cours pour mieux déterminer le risque de cancer de la thyroïde et les risques cardiovasculaires de certains d'entre eux

¹⁹ Liste des spécialités, consultée en septembre 2017

²⁰ Pharmacist's Letter 2014: 301204

²¹ N Engl J Med 2015;373:11-22.

LES FLEURS DE BACH ^{22,23,24,25}

Le concept des Fleurs de Bach (ou Elixirs du Dr Bach ou Remèdes Floraux de Bach) a été développé par le Dr Edward Bach au début du 20^e siècle, en Angleterre. Inspiré par les principes de l'homéopathie, Bach chercha dans la nature des remèdes agissant sur les troubles émotionnels. Inspiré par les principes de l'homéopathie, Bach identifia 38 remèdes dans la nature, chacun correspondant à un trouble émotionnel comme la dépression, la peur, la solitude ou l'hypersensibilité. Bach pensait qu'en administrant le remède adéquat, il guérirait les troubles émotionnels et par conséquent les maladies physiques ou psychologiques leur étant associées.

Un peu d'histoire

En 1930, en quête d'une médecine naturelle, sans effets indésirables et capable de soulager à la fois les maux physiques et spirituels, le Dr Edward Bach abandonna son cabinet de consultation à l'âge de 43 ans, après avoir été médecin, chirurgien, bactériologiste, pathologiste et homéopathe.

Entretenant divers voyages dans les montagnes du pays de Galles, en Grande-Bretagne d'où il était originaire, il se lança dans l'étude des plantes locales, estimant trouver dans les fleurs les principes actifs qu'il recherchait. Bach pensait que la fleur est la quintessence de la plante. Selon lui, elle regorge de toutes les propriétés curatives de celle-ci, au point qu'un esprit entraîné et hypersensible comme le sien peut ressentir les vibrations des pétales rien qu'en les déposant sur la langue. Bach disait parvenir à entrer en résonance avec le message des fleurs. C'est ainsi, expérimentant les effets de différentes fleurs, qu'il élaborait sa thérapie.

Dans un premier temps, il choisit l'impatience, la muscade et la clématite pour leurs "qualités énergétiques" et constata que lorsqu'il prescrivait ces drogues à des patients présentant des caractères déterminés, il obtenait des résultats intéressants. Par exemple, il aurait administré ses décoctions d'impatience à des patients souffrant d'«impatience avec les choses ou les personnes qu'ils jugent trop lentes». Dès lors, il s'attela à découvrir tous les types de caractères de ses patients et leurs remèdes correspondants parmi les « fleurs ». Il dressa



²² L'œuvre du Dr Edward Bach : Guide d'introduction au 38 Fleurs de Bach, Wigmore Publications Ltd, 1997

²³ Cours d'utilisation des essences de fleurs du docteur Bach, Parimal Danielle Tonossi, 1992

²⁴ http://www.unice.fr/zetetique/articles/RM_Elixirs%20de%20Bach.pdf

²⁵ http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=elixirs_floraux_th

une liste de **sept états psychologiques négatifs** dans lesquels il classa les différentes fleurs identifiées lors de ses pérégrinations :

Etats psychologiques négatifs	Fleurs associées
Peur	Aspen, Cherry plum, Mimulus, Red chestnut, Rock rose,
Incertitude	Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Sclerantus, Wild oat,
Intérêt insuffisant pour le présent	Clematis, Chestnut bud, Honey suckle, Mustard, Olive, White chestnut, Wild rose,
Solitude	Heather, Impatiens, Water violet,
Hypersensibilité aux influences et aux idées	Agrimony, Centaury, Holly, Walnut,
Découragement et désespoir	Crab apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Bethlehem, Sweet chestnut, Willow,
Souci excessif du bien-être des autres	Beech, Chicory, Rock water, Vervain, Vine,

Les 38 remèdes de base

Bach identifia ainsi 38 fleurs correspondant chacune à un sous-état émotionnel. Une fois ses 38 fleurs répertoriées, il estima qu'il était inutile d'en ajouter d'autres, celles-ci couvrant selon lui tous les aspects de la nature humaine et donc tous les états d'esprit négatifs responsables de la maladie. Remarquons ici que les Fleurs de Bach prennent le nom de la fleur de base, même s'il ne s'agit pas d'une fleur (par exemple le Rock water est de l'eau de source) et que parmi les 38 fleurs on trouve deux plantes étrangères à sa région : la Vigne de Suisse et l'Olivier d'Italie.

	Nom anglais Nom français	Qualificatif « La fleur de ... »	Sous-état psychologique négatif	Bienfait attendu
No 1	Agrimony (S)* <i>Aigremoine</i>	l'aptitude à faire face	Hypersensibilité, cache ses soucis derrière un masque jovial	S'accepter tel qu'on est, avec ses qualités et ses défauts
No 2	Aspen (E) <i>Tremble, peuplier</i>	des pressentiments	Appréhensions et prémonitions vagues, craintes inexplicables et obsédantes	Gain de confiance en la vie, se sentir en sécurité
No 3	Beech (E) <i>Hêtre</i>	la tolérance	Intolérant, critique perpétuellement	Compréhension, aptitude à mieux discerner le bien
No 4	Centaury (S) <i>Petite centaurée</i>	la volonté	Caractère faible, trop soucieux d'être serviable mais passif avec soi-même	Renforcement, travail actif et positif
No 5	Cerato (S) <i>Plumbago</i>	l'intuition	Manque de confiance en soi, facilement mené et fourvoyé	Recherche confiante de son individualité
No 6	Cherry Plum (E) <i>Prunus, Prunier-cerise</i>	la décontraction	Impression de perdre le contrôle de soi, de commettre des actes irréparables sans le vouloir	Calme et santé mentale, apaisement et lucidité

No 7	Chestnut Bud (E)* <i>Bourgeon de Marronnier d'Inde</i>	leçons à tirer de l'expérience	Manque d'attention et répétition des mêmes erreurs	Eveil, vigilance, savoir tirer des leçons de la vie
No 8	Chicory (S) <i>Chicorée sauvage</i>	la tactique	Amour égoïste, exagérément possessif et étouffant	Don d'attention et amour sans condition
No 9	Clematis (S) <i>Clématite des Haies</i>	du tempérament rêveur	Rêveurs, qui croient en un futur meilleur sans chercher à améliorer le présent	Stabilité et prise de conscience de la réalité
No 10	Crab Apple (E) <i>Pommier sauvage</i>	la purification	Dégoût de soi-même, besoin de se sentir purifié	Admettre ses limites, purification de l'âme et du corps
No 11	Elm (E) <i>Orme</i>	la responsabilité	Personne capable mais vite submergée	Confiance, force d'accomplir son devoir
No 12	Gentian (S) <i>Gentiane bleue</i>	des sceptiques !	Rapidement découragé, facilement abattu et démoralisé	Persévérance et foi
No 13	Gorse (S) <i>Ajonc d'Europe</i>	l'espoir	Perte de tout espoir, résignation, abandon	Retrouver l'espoir
No 14	Heather (S) <i>Fausse Bruyère, Callune</i>	l'égoïsme	Difficultés à rester seul, besoin constant de parler de soi	Sentiment de paix, écoute de l'autre
No 15	Holly (E) <i>Houx</i>	l'amour	Etats de contrariétés éveillant des sentiments tels que la jalousie, la colère, la rancune	Compréhension, pardon
No 16	Honeysuckle (E) <i>Chèvrefeuille</i>	du passé	Sensation de vivre trop souvent dans le passé	Aide dans l'affrontement de la réalité, dans l'engagement dans le présent
No 17	Hornbeam (E) <i>Charme</i>	la lassitude	Fatigue et lassitude, sentiment d'incompétence	Renforcement de l'état mental et physique
No 18	Impatience (S) <i>Impatiente</i>	La patience	Manque de patience avec les choses ou les personnes jugées trop lentes	Gentillesse et indulgence
No 19	Larch (E) <i>Mélèze</i>	La confiance en soi	Manque de confiance et de volonté de réussir	Confiance en soi
No 20	Mimulus (S) <i>Muscade, Mimule tâchetée</i>	du courage	Peurs connues de la vie quotidienne : peur du vide, de la maladie, des animaux	Courage d'affronter le quotidien, humour, tranquillité

No 21	Mustard (E) <i>Moutarde</i>	du mal de vivre	Etat mélancolique soudain sans raison apparente	Rejet de l'état dépressif pour faire place à la gaieté
No 22	Oak (S) <i>Chêne</i>	l'endurance	Caractère persévérant malgré les difficultés insurmontables	Acceptation – Cessation de plainte
No 23	Olive (S) <i>Olivier</i>	l'épuisement	Lassitude et épuisement liés aux difficultés de la vie	Régénération physique et mentale
No 24	Pine (E) <i>Pin</i>	du pardon	Dénigrement de son propre travail et sensation de culpabilité	Savoir se dégager du fardeau de la culpabilité
No 25	Red Chestnut (E) <i>Marronnier à fleurs rouges</i>	la symbiose	Inquiétude excessive pour les êtres aimés, tendance "mère poule"	Don de sa conscience à autrui
No 26	Rock Rose (S) <i>Héliantheme à feuilles rondes</i>	la panique	Sentiment d'horreur et de terreur, frayeurs intenses	Recomposition de soi-même, gain de courage
No 27	Rock Water (S) <i>Eau de Roche</i>	la discipline . NB ce n'est pas une fleur, mais de l'eau	Comportement puriste et strict avec soi-même, négation de son être	Bienveillance et indulgence avec soi-même
No 28	Scleranthus (S) <i>Gravelle, Alène</i>	l'équilibre	Indécision, hésitation trop longue devant une alternative	Détermination et stabilité
No 29	Star of Bethlehem (E) <i>Etoile de Bethléem</i>	des états de choc	Etat de choc lié à des événements traumatisants	Réconfort et consolation
No 30	Sweet Chestnut (E) <i>Châtaigner</i>	la délivrance	Impression d'être à bout physiquement et mentalement, désir de tout abandonner	Esprit combatif
No 31	Vervain (S) <i>Verveine Officinale</i>	l'exaltation	Comportement enthousiaste débordant et envahissant pour autrui, passionné, borné	Présence discrète, patience et gentillesse
No 32	Vine (S) <i>Vigne</i>	l'autorité	Comportement autoritaire, désir de voir les choses se faire exactement comme on le veut	Laisser plus de liberté à autrui
No 33	Walnut (E) <i>Noyer</i>	des nouveaux départs	Caractère ambitieux mais suffisamment influençable pour modifier ses propres ambitions afin de suivre celles d'autrui	Trouver sa liberté d'action et de choix

No 34	Water Violet (S) <i>Violette, Hottonie des marais</i>	l'isolement	Forte indépendance, comportement distant d'une personne qui ne compte que sur elle-même	Accessibilité, communion avec les autres, humilité
No 35	White Chestnut (S) <i>Marronnier d'Inde à fleurs blanches</i>	des pensées	Esprit fréquemment envahi par des pensées déplaisantes non désirées	Esprit clair et calme
No 36	Wild Oat (S) <i>Folle-Avoine</i>	la complexité	Insatisfait, désir de tout faire sans savoir choisir	Guide pour trouver sa voie
No 37	Wild Rose (E) <i>Eglantier</i>	la résignation	Résignation, vie sans plaisir et sans piment	Incitation à l'aventure, à découvrir les joies de la vie
No 38	Willow (E) <i>Saule</i>	la destinée	Amertume, caractère aigri par le sentiment d'injustice	Réconfort et consolation

* S : préparation par infusion solaire, E : préparation par ébullition / décoction

En 1933, Bach créa encore le fameux remède de secours appelé « Rescue » destiné aux personnes victimes d'un choc violent. Il se compose de 5 « fleurs » :

- Star of Bethlehem : le consolateur de l'âme – contre la frayeur, pour la reconstitution de personnalité
- Rock rose : contre la terreur et la panique
- Impatience : contre la tension mentale et le stress nerveux
- Cherry Plum : contre la crainte de perdre le contrôle de la situation, le désespoir
- Clematis : contre la crainte de perdre contact avec la réalité, la sensation de s'évanouir, la sensation de stupeur

Mode de fabrication : naissance et vie des élixirs :

Un matin à l'aube, observant des gouttelettes de rosée déposées sur des pétales, il vint à l'esprit du Dr Bach que chaque goutte de rosée chauffée par le soleil absorbe les vertus curatives de la plante sur laquelle elle repose, la chaleur du soleil permettant de transmettre « l'énergie vibratoire » des fleurs aux gouttes de rosée. La collecte de la rosée s'avérant compliquée, il s'inspire de cette observation pour développer deux méthodes de préparation utilisant de l'eau pure.

- 1) Méthode par solarisation (infusion solaire) (S) convient aux sommités florales et concerne 20 plantes : les fleurs cueillies sont déposées en plein soleil dans des bols d'eau pour une macération de 3 h à 4 h.
- 2) Méthode de l'ébullition (décoction) (E) pour 18 plantes : les espèces florales fleurissant tôt dans l'année, lorsque le soleil n'est pas à son zénith, et les végétaux moins fragiles sont cueillis un matin ensoleillé. Végétaux et eau pure sont portés à ébullition une demi-heure.

L'eau une fois « vitalisée » est filtrée puis embouteillée dans des flacons de verre teinté à moitié remplis de brandy (alcool provenant de la Vigne) en tant que conservateur. Le mélange est alors secoué durant une minute environ pour être dynamisé. Les 38 essences-mères de base sont ainsi créées et fabriquées encore aujourd'hui selon le même procédé. Les élixirs floraux commercialisés contiennent en principe du brandy à 40% et 7 gouttes d'essence-mère.

Emploi des élixirs : sélection

Aucune connaissance médicale ou pharmaceutique préalable n'étant requise pour faire un choix de fleurs, le Dr Bach préconisa lui-même une approche de type automédication.

L'élixir peut être choisi par deux méthodes principales :

- l'introspection : tient compte de l'état psychique du moment et dépend davantage de critères liés à l'individu et à sa façon de voir la vie que de sa « maladie » et ses symptômes. La personne choisit un remède par analogie avec un état d'âme, un type d'émotion. Il est important de bien se connaître et d'identifier correctement son blocage ou son mal-être.
- l'intuition : la personne « ressent » la fleur qui lui est nécessaire.

Il existe des questionnaires disponibles en officine ou sur Internet pour aider à faire le choix (p.ex. https://www.haenseler.ch/fileadmin/images/schulungen/1701_Bach-Blueten_Fragebogen_fr.pdf). En cas de nécessité, il est possible de s'adresser à des thérapeutes en fleurs de Bach pour se faire aider. Ceux-ci tiennent en principe également compte du langage du corps et de la manière de s'exprimer.

Les « fleurs » peuvent s'employer à tout âge, ainsi que pour les soins des animaux et des plantes. Un mélange devrait contenir 6 à 7 « fleurs » au maximum.

Exemples de critères à considérer :

- Voix timide, hésitante : Muscade, Centaurée
- Parle beaucoup et n'écoute pas : Bruyère
- Semble regretter d'être venu : Eglantine
- Réagit avec enthousiasme : Verveine
- Reste abattu : Ajonc, Moutarde

Pour les nourrissons : tenir compte de l'expression de leurs sentiments

Exemples :

- Bébé vivant dans sa bulle : Clématite
- Bébé criant dès que la mère s'éloigne : Chicorée

Pour les animaux : comme pour les humains, il faut tenir compte des émotions

Exemples :

- Choc ancien et profond : Etoile lactaire
- Manque de vitalité, fatigue : Charme, Olivier

Pour les plantes : tenir compte de l'environnement

Exemples :

- Envahie par les insectes : Pommier sauvage, Aigremoine
- Plante déménagée ou repotée : Noyer, Rescue

En principe, les Fleurs de Bach devraient avoir un effet assez rapidement. Si après une quinzaine de jours, il n'y a aucune amélioration, le choix doit être réexaminé. Si des aspects de la personnalité changent durant le traitement, il convient d'adapter le mélange.

Emploi des élixirs : mode de prise

Deux méthodes sont généralement proposées :

- En prise pure : permet de traiter des émotions ressenties dans le présent, souvent en relation avec un événement précis et ponctuel. La prise est de 2 gouttes directement dans la bouche, deux à quatre fois par jour ou plus si nécessaire. La durée de traitement peut être variable, elle dépend surtout du ressenti de chacun et de l'amélioration constatée.

Pour des raisons d'hygiène évidentes, il faut éviter tout contact entre la pipette compte-gouttes et la bouche.

- En dilution : cette méthode correspond à un traitement de fond et permet de traiter des comportements plus anciens, plus profonds. La dilution est préparée en mélangeant 2 gouttes d'un ou plusieurs élixirs dans un flacon compte-gouttes en verre fumé de 30 ml rempli au 3/4 d'eau et d'1/4 d'alcool de fruit ou de cognac pour conserver le mélange (ce dernier peut être supprimé si le traitement est destiné à un enfant ou à un animal). La posologie est de 4 gouttes 4 fois par jour, en privilégiant le lever et le coucher, durant 3 semaines minimum. Les gouttes doivent être déposées directement sur ou sous la langue et gardées en bouche quelques instants avant de les avaler. Le nombre de prises peut être augmenté au besoin ; il n'y a aucun risque de surdose.

Les fleurs de Bach peuvent également être utilisées - dans le bain (8 à 10 gouttes) - en application locale sur les tempes, les poignets, les lèvres - en massage (diluées dans une huile ou une crème) - en compresse pour une utilisation localisée sur une zone douloureuse.

Le mélange Rescue se présente sous forme de gouttes qui peuvent être diluées dans un verre d'eau (4 gouttes) et bues par petites gorgées jusqu'à ce que le choc s'atténue. Les gouttes peuvent également être mises directement sous la langue. Rescue peut également être utilisé par voie externe : directement sur la peau ou sous forme de compresses chaudes ou froides (6 gouttes dans un demi-litre d'eau).

Contre-indications, effets indésirables et interactions

Il n'y en a aucun répertorié à ce jour (prendre en compte la teneur en alcool tout de même).

Exemples de produits disponibles en Suisse

Puisqu'il est impossible de procéder à des analyses scientifiques pour savoir si une eau a véritablement été dynamisée par une fleur, on ne peut que se fier à la réputation des fabricants pour savoir si l'on achète un élixir... ou un flacon d'eau très cher (Fr. 935.00/l) !

Plusieurs laboratoires fournissent des fleurs de Bach et des produits dérivés notamment pour le Rescue (gel, spray-doseur, bonbons, produits pour animaux, etc.) : BIOLIGO, DEVA, HAENSELER, ODINELIXIR, PHYTOMED, etc.

LES FLEURS DE BACH – A retenir pour le conseil :

- ✓ thérapie naturelle des « bleus à l'âme » mise au point par le Dr Edward Bach au début du 20^{ème} siècle
- ✓ se compose de 38 « fleurs » et du remède Rescue sous forme d'élixirs
- ✓ souvent utilisée sous forme de mélange de divers élixirs
- ✓ appelle à l'automédication
- ✓ aucune contre-indication, ni effets indésirables ou interactions répertoriés

En bref

MOVICOL° (macrogol) : nouveaux sachets prêts à l'emploi... mais pas remboursés

MOVICOL° est un laxatif de type macrogol (comme LAXIPEG°, MOLAXOLE° ou TRANSIPEG°). Avec les laxatifs de lest (p.ex. COLOSAN MITE° ou METAMUCIL°), les macrogols font partie des premiers choix de traitement parmi les laxatifs, chez les adultes. Ils agissent rapidement et peuvent être employés à long terme sans provoquer d'accoutumance. De plus, les macrogols ne sont pas métabolisés par la flore intestinale, donc ne provoquent généralement pas d'effets indésirables de type gaz comme les laxatifs de lest (pour un rappel sur ces médicaments, voir le PN n° 83 d'avril 2011). Une nouvelle forme galénique a été commercialisée récemment : des sachets prêts à l'emploi. Ils se présentent sous forme de sachets de 25ml, contenant une dose équivalente à un sachet de MOVICOL° en poudre. Ils ne nécessitent pas une dissolution dans l'eau et peuvent être avalés en déplacement, p.ex. C'est actuellement le seul laxatif de type macrogol sous cette forme : il est en liste B et non remboursé.

Gamme PUR de BIOMED° : la tendance des « sans » atteint les médicaments !

De plus en plus d'aliments « sans » (p.ex. gluten, lactose, etc.) sont commercialisés. Cette tendance concerne aussi les médicaments. Différentes firmes limitent le nombre d'excipients employés et en excluent certains afin de se distinguer de leurs concurrents. C'est par exemple le cas de BIOMED° qui commercialise maintenant une gamme PUR de sels minéraux (magnésium, fer ou zinc). Ces capsules ne contiennent pas de colorant, arôme, édulcorant, gluten, lactose, sucre ou gélatine d'origine animale.

DROSSADIN° SPRAY (=HEXTRIL° spray) (hexétidine) : nouvelle forme d'application

La gamme DROSSADIN° est composée d'hexétidine, un désinfectant similaire à la chlorhexidine qu'on trouve par exemple dans DENTOHEXINE°, ELUDRIL° N ou COLLU-BLACHE° (associé à l'oxybuprocaine un anesthésiant topique). On utilise ces médicaments pour soulager les inflammations aiguës au niveau bucco-pharyngien, comme lors d'angine ou pharyngite. Cette gamme présente l'avantage de proposer des médicaments pris en charge par l'assurance de base (solution à 0.1% ou 0.2%). Un spray vient la compléter, pouvant faciliter l'administration au niveau du fond de la gorge. Pour rappel, maux de gorge et angines guérissent généralement en quelques jours. Pour soulager les douleurs qui y sont associées, on recommande de sucer des bonbons et boire des boissons chaudes. En cas de douleurs, le paracétamol peut être conseillé.

Note de l'éditeur

Les avis exprimés dans le Pharma-News reflètent l'opinion de leurs auteurs en fonction des données disponibles au moment de la rédaction et n'engagent en aucune manière le CAP.

Résultats du test de lecture du PN 145 – Lauréates :

Sans faute !

Thiévent Ariane	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Cestele Nathalie	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Georgy Coralie	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Kottelat Geneviève	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Benet Aurélie	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Rossel Valérie	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Pillonel Aline	Pharmacieplus du Camus SA	Estavayer-le-Lac
Pittet Fanny	Pharmacieplus du Camus SA	Estavayer-le-Lac
Castrovinci Alexya	Pharmacieplus du Camus SA	Estavayer-le-Lac
Bersier Alexandra	Pharmacie Bullet	Estavayer-le-Lac
Yalcin Askin	Pharmacie Sun Store	Petit-Lancy
Bertaux Marine	Pharmacie Sun Store	Petit-Lancy
Frankhauser Christiane	pharmacieplus de la neuveville	La Neuveville
Fernandes Alyssa	pharmacieplus de la neuveville	La Neuveville
Fahrni Amélie	pharmacieplus de la neuveville	La Neuveville
Oliveira Fernandes Vania	Pharmacie Amavita Domdidier	Domdidier
Scheidegger Anna-Léna	Pharmacie Amavita Domdidier	Domdidier
Zamofing Elodie	Pharmacie Amavita Domdidier	Domdidier
Pauchard Dufresne M.-D.	Pharmacie Amavita Domdidier	Domdidier
Ducry Maryline	Pharmacie Amavita Domdidier	Domdidier
Pignolet Valérie	Pharmacie Amavita Domdidier	Domdidier
Bartolomucci Nicole	pharmacieplus du rhône	Aigle
Schäfer Suana	pharmacieplus du rhône	Aigle
Gianini Stéphanie	pharmacieplus du rhône	Aigle
Canapa Sophie	pharmacieplus du rhône	Aigle
Schmid Gaelle	pharmacieplus du rhône	Aigle
Fioritto Priscille	Pharmacie Schneeberger	Tramelan
Panettieri Sophie	Pharmacie Schneeberger	Tramelan
Gerber Valérie	Pharmacie Schneeberger	Tramelan
Rochat Coraline	pharmacieplus du vallon	Saint-Imier
Murgo Cindy	pharmacieplus du vallon	Saint-Imier
Miche Eloïse	pharmacieplus du vallon	Saint-Imier
Battistig Janique	pharmacieplus du vallon	Saint-Imier
Fernandes Dora	pharmacieplus du vallon	Saint-Imier
Bogdanovic Suzana	Pharmacie Sun Store	Sion
Gonseth Agnès	Pharmacie du 1 ^{er} Mars	Les Geneveys-sur Coffrane
Fournier Nathalie	Pharmacie de Nandaz	Haute-Nandaz
Werner Marie-Thérèse	Pharmacie Populaire Tranchées	Genève
Lima Afonso Rafaela	Pharmacie de Charnot	Fully
Droghi Cinzia	Pharmacie de Charnot	Fully



**OCHSNER
SPORT**



MANOR

L'heureuse lauréate est Suana Schäfer!
Elle gagnera un bon de Frs 100.- de son choix (ou de 120.- au CAP)

Cochez la ou les réponses correctes, entourez VRAI ou FAUX, respectivement répondez à la question. Le test de lecture ne porte pas sur les encadrés verts « Pour aller plus loin... ».

- 1) UTIPROPLUS° c'est (plusieurs réponses possibles) :
- a) un médicament destiné au traitement des infections urinaires chez l'homme
 - b) une spécialité à base de busserole contre la cystite
 - c) un dispositif médical à utiliser plutôt pour réduire le nombre de récurrences d'infections urinaires
 - d) des capsules dont les principes actifs empêcheraient la colonisation du tractus urinaire par des bactéries pathogènes
 - e) un traitement des cystites équivalent à celui par antibiotiques
- 2) VRAI ou FAUX sur les cystites et traitements de médecine complémentaire ?
- a) Il est prouvé scientifiquement que la canneberge est efficace en prévention des infections urinaires récurrentes VRAI/FAUX
 - b) On peut conseiller à l'officine de la phytothérapie à une femme enceinte souffrant de cystite VRAI/FAUX
 - c) UROVAXOM° est une spécialité à base de canneberge VRAI/FAUX
 - d) En cas de cystite aiguë simple, la prescription d'antibiotiques n'étant pas indispensable, on peut conseiller des spécialités à base de plantes à la pharmacie VRAI/FAUX
 - e) Le raisin d'ours contient un principe actif antibactérien
- 3) A vous de choisir !
- a) Par rapport au CRESTOR°, CRESTASTATIN° est son générique un co-marketing
 - b) La rosuvastatine s'administre à n'importe quelle heure de la journée le soir
 - c) Le CRESTOR° diminue l'absorption du cholestérol dans l'intestin la production de cholestérol par le foie
 - d) La rosuvastatine a les mêmes effets indésirables que les autres statines n'est pas à l'origine d'atteintes musculaires
 - e) La rosuvastatine présente peu d'interactions médicamenteuses de nombreuses interactions médicamenteuses
- 4) Cochez les propositions exactes concernant la vitamine D :
- a) La principale source de vitamine D pour notre organisme se trouve dans l'alimentation
 - b) Le contenu des ampoules de vitamine D destiné à être injecté peut aussi être bu
 - c) L'utilisation d'une protection solaire réduit la production de vitamine D par la peau exposée aux UV
 - d) Les apports de vitamine D recommandés augmentent avec l'âge
 - e) Un surdosage en vitamine D est sans conséquences
- 5) Complétez la phrase suivante avec une des propositions ci-dessous : « En cas d'oubli d'une dose de DESCOVY° dans les 18 heures suivant l'heure de prise habituelle,... »
- a) le patient ne doit pas prendre la dose oubliée
 - b) la dose doit être prise dès que possible, loin d'un repas
 - c) le patient doit doubler la dose à la prise suivante
 - d) le patient doit prendre contact avec son médecin
 - e) la dose doit être prise dès que possible, avec au moins une petite collation

- 6) OUI ou NON ?
- | | |
|--|---------|
| a) L'échinacée peut-elle être utilisée autrement que par voie orale ? | OUI/NON |
| b) L'échinacée peut-elle être associée à un traitement par SANDIMMUN° ? | OUI/NON |
| c) Peut-on consommer l'échinacée sous forme de tisane ? | OUI/NON |
| d) L'échinacée a-t-elle des propriétés autres qu'immunostimulantes ? | OUI/NON |
| e) Peut-on administrer des préparations à base d'échinacée aux enfants ? | OUI/NON |

- 7) Concerne DESCOVY° et/ou TRUVADA° ?
- | | |
|---|-------------------|
| a) Contient le même sel de ténofovir que VIREAD° | DESCOVY°/TRUVADA° |
| b) Est composé de deux inhibiteurs nucléosidiques de la transcriptase inverse | DESCOVY°/TRUVADA° |
| c) Aurait moins d'effets indésirables rénaux et osseux | DESCOVY°/TRUVADA° |
| d) Commercialisé par la firme pharmaceutique Gilead | DESCOVY°/TRUVADA° |
| e) Entraîne une augmentation du taux de cholestérol dans le sang | DESCOVY°/TRUVADA° |

- 8) Une dame française se présente à votre officine avec l'ordonnance de son médecin traitant pour du LEVOTHYROX°. Depuis le changement de formulation de ce dernier, elle souffre de nombreux effets indésirables. Vous lui dites (plusieurs réponses possibles) :
- | | |
|---|--------------------------|
| a) qu'il n'y a pas d'équivalent du LEVOTHYROX° commercialisé en Suisse | <input type="checkbox"/> |
| b) que seuls les excipients du LEVOTHYROX° ont été changés, pour en améliorer la stabilité | <input type="checkbox"/> |
| c) qu'elle devrait prendre rendez-vous chez son endocrinologue pour contrôler son taux sanguin d'hormones thyroïdiennes | <input type="checkbox"/> |
| d) que les excipients de la spécialité suisse ont eux aussi été modifiés | <input type="checkbox"/> |
| e) que vous ne pouvez pas lui vendre de l'EUTHYROX° | <input type="checkbox"/> |

- 9) Une jeune maman vient vous voir à la pharmacie et vous explique qu'elle a une prescription de VI-DE 3° pour son nourrisson, mais qu'elle aimerait une autre spécialité sans alcool. Que lui délivrez-vous et à quelle posologie ?

- 10) Quels critères doit remplir une femme souffrant d'une infection urinaire pour que celle-ci soit qualifiée de cystite aiguë simple ?
-
-
-

Test à renvoyer une fois par assistant(e) en pharmacie par fax au N° 022/363.00.85 avant le 25 novembre 2017

<u>Nom</u>	<u>Prénom</u>
<u>Signature</u>	<u>Timbre de la pharmacie</u>