

06/20



PHARMA NEWS

Le journal de l'équipe officinale

N° 175

SOMMAIRE

Éditorial 1

Nouveautés

Génériques de DUODART° 2

Sortez couverts !

VERACTIV° 4

What else ?

DUPIXENT° 6

14 jours à température ambiante

Actuel

Hygiène des mains 9

Pharmacovigilance

Millepertuis et interactions 13

Pour en savoir plus...

Soleil – Partie 2 16

Coups de soleil

En bref 21

Lauréates et test de lecture 22

Editorial

Encore un peu de patience

Ces derniers temps, il a été très difficile de tenir les distances sociales avec nos amis, mais encore plus avec nos collègues. Comme on ne connaît pas encore assez de choses sur le COVID-19, nous vous encourageons à tenir encore quelques semaines, histoire d'être en forme pour l'éventuelle deuxième vague... et pour lire le Pharma-News, évidemment !

Bonne lecture !

Jérôme Berger

Pierre Bossert

*Marie-Thérèse Guanter
Germanier*

Anne-Laure Guntern

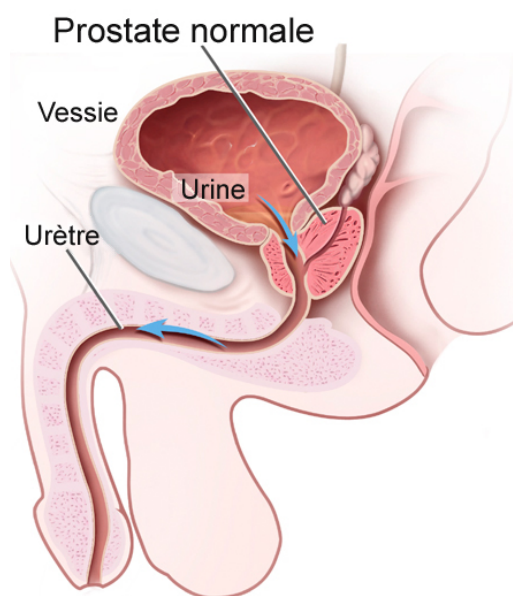
Séverine Huguenin

Elodie Resenterra

Martine Ruggli

Nouveautés

DUODART° (dutastéride 0.5 mg + tamsulosine 0.4 mg) et ses génériques : DUTASTERID Tamsulosin Mepha° et DUTASTERIDE DUO Spirig HC°



La prostate :

La prostate est une glande génitale masculine de la taille et forme d'une châtaigne. Elle se situe sous la vessie et entoure l'urètre, le canal par lequel l'urine et le sperme sont évacués. Située au carrefour des voies urinaires et génitales, elle sécrète les substances nutritives et fluidifiantes du sperme. Son poids augmente entre la naissance et la puberté pour se stabiliser à 15-20 g vers l'âge adulte. Dès la quarantaine, le volume de la prostate tend à augmenter et peut atteindre jusqu'à sept fois sa taille initiale à un âge avancé.

L'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) :

L'augmentation de la taille de la prostate avec l'âge peut comprimer l'urètre, tout en faisant pression sur la vessie, provoquant ainsi des troubles urinaires tels qu'un besoin fréquent d'uriner, un débit plus faible et intermittent, des urgences mictionnelles, etc. On parle alors d'hyperplasie bénigne de la prostate (ou hypertrophie bénigne de la prostate – HBP).

Le nombre d'hommes atteints d'HBP augmente avec le vieillissement : 50-60% autour des 60 ans et jusqu'à 80-90% chez les plus de 70 ans.

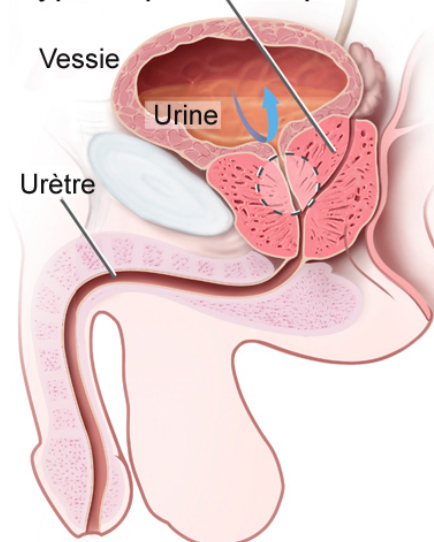
Il n'y a pas toujours de corrélation entre les symptômes ressentis et le volume de la prostate. En effet, certains hommes ont une prostate volumineuse sans avoir de symptômes, alors que d'autres en présentent malgré une plus petite prostate.

Lorsque les mesures hygiéno-diététiques, telles que diminution de la consommation de café ou d'alcool et adaptation du volume des boissons aux périodes de la journée (notamment en les réduisant le soir ou avant une sortie dans des lieux publics) sont insuffisantes, un traitement médicamenteux peut être proposé (voir PN n°145, juin 2017). Remarquons encore que l'HBP n'est pas d'origine cancéreuse (d'où son nom de bénigne), qu'elle n'augmente pas le risque de cancer de la prostate, mais n'empêche pas non plus son développement¹. Les symptômes d'une HBP et d'un cancer de la prostate sont sensiblement les mêmes et qu'en cas de gène, un contrôle chez le médecin est toujours conseillé.

Les génériques de DUODART° viennent étoffer l'assortiment des médicaments à disposition pour traiter les symptômes gênants d'une HBP tels qu'extraits de fruit de sabal (PROSTA-URGENINE°, etc.), alpha-1-bloquants (alfuzosine : XATRAL° et génériques), tamsulosine (PRADIF°, OMIX OCAS° et génériques) et silodosine (UROREC°), inhibiteurs de la 5-alpha-réductase (finastéride : PROSCAR° et génériques) et dutastéride (AVODART° et génériques) et inhibiteurs de la phosphodiésterase 5 (tadalafil : CIALIS° et génériques).

Comme leurs noms l'indiquent, ces spécialités sont composées des deux principes actifs : tamsulosine (classe

Hypertrophie de la prostate /



des alpha-1-bloquants) et dutastéride (classe des inhibiteurs de la 5-alpha-réductase).

Les alpha-1-bloquants

Ils sont représentés par des principes actifs comme alfuzosine (XATRAL° et génériques), tamsulosine (PRADIF° et génériques) et silodosine (UROREC°). Ce sont les médicaments de premier choix et les plus prescrits dans l'HBP, du fait de leur délai d'action rapide (6 à 48 heures pour obtenir une augmentation du débit urinaire et une diminution des symptômes)². Ils agissent en relâchant les fibres musculaires lisses présentes au niveau de la prostate, du col vésical et de l'urètre, ce qui facilite le passage de l'urine et soulage les symptômes. Leur effet est purement symptomatique, ils n'influencent pas le volume de la prostate. Tous les alpha-1-bloquants commercialisés en Suisse ont une efficacité similaire.

Leurs effets indésirables sont liés principalement à leur activité vasodilatatrice : hypotension orthostatique (occasionnel), vertiges (fréquent) et syncopes (perte de connaissance - rare), surtout en début de traitement. La prudence est donc de mise chez les personnes âgées (risque de chute par cumul de plusieurs médicaments hypotenseurs par exemple), les conducteurs de véhicules et les personnes travaillant en hauteur. Les alpha-1-bloquants exposent également parfois à des troubles de l'érection et à une diminution de l'éjaculat³.

La tamsulosine a également été identifiée comme pouvant déclencher un syndrome appelé syndrome de l'iris mou ou hypotonique qui rend difficile les opérations de la cataracte. L'ophtalmologue doit donc être informé d'un tel traitement en cas d'intervention.

Les inhibiteurs de la 5-alpha-réductase

Ils sont représentés par des principes actifs comme finastéride (PROSCAR° et génériques) et dutastéride (AVODART° et génériques).

Ils agissent en bloquant la transformation de la testostérone en dihydrotestostérone, responsable des processus d'hypertrophie de la prostate. Par la même, ils provoquent une réduction du volume prostatique. Leur effet est dépendant du volume prostatique : plus ce dernier est important, plus le bénéfice du traitement est grand².

Le délai d'action des inhibiteurs de la 5-alpha-réductase est long : l'effet s'installe après environ six mois de traitement.

Les principaux effets indésirables sont la dysfonction érectile et la baisse de la libido, ainsi que des dépressions et idées suicidaires, réactions d'hypersensibilité (prurit, rash, œdèmes des lèvres et du visage) et augmentation des cancers de la prostate².

Finalement, les inhibiteurs de la 5-alpha-réductase sont sécrétés dans le liquide séminal et sont ainsi susceptibles d'inhiber le développement des organes génitaux externes des fœtus. Il est important d'informer les patients de la nécessité d'utiliser un préservatif lors de rapports sexuels avec une femme pouvant être enceinte ou le devenir⁴.

Traitement combiné alpha-1-bloquant et inhibiteur de la 5-alpha-réductase

Le but du traitement médicamenteux de l'HBP est de limiter les troubles urinaires ainsi que leur progression en limitant l'accroissement de taille de la prostate. L'intérêt de l'association est

¹ <https://www.passeportsante.net>

² La Revue Prescrire, septembre 2017, 407, 666

³ Rev Med Suisse, 29.11.2017, Traitement médicamenteux des troubles mictionnels de l'homme

⁴ Premiers Choix Prescrire, HBP, Actualisation avril 2018

d'agir tant à court terme avec un médicament soulageant rapidement les symptômes (tamsulosine), qu'à moyen, voire long terme avec un médicament agissant sur le volume de la prostate (dutastéride).

A noter, que lors des premiers mois de traitement, seul l'effet de la tamsulosine se fait sentir. Après ce délai, il est possible d'interrompre l'alpha-1-bloquant chez la plupart des patients ayant une dysfonction mictionnelle modérée avant le début du traitement, et de ne garder qu'un traitement d'AVODART° ou générique³. En effet, à long terme, cette association d'un alpha-1-bloquant et d'un inhibiteur de la 5-alpha-réductase peut entraîner un risque accru d'insuffisance cardiaque et une addition des effets indésirables⁴.

La posologie de DUODART° et de ses génériques est d'une capsule une fois par jour, 30 minutes après un repas. Les patients qui commencent un traitement doivent être prévenus des risques d'hypotension orthostatique et on leur conseillera de s'asseoir ou de s'allonger aux premiers signes de vertiges jusqu'à la disparition des symptômes⁵.

DUODART° et ses génériques : DUTASTERID Tamsulosin Mepha° et DUTASTERIDE DUO Spirig HC° - A retenir pour le conseil :

- ✓ traitement contre l'HBP (hyperplasie bénigne de la prostate)
- ✓ association de deux principes actifs aux mécanismes d'action différents et complémentaires
- ✓ risques d'hypotension et de vertiges
- ✓ nécessité d'un préservatif en cas de relations sexuelles avec une femme enceinte ou pouvant le devenir

VERACTIV°

Verfora a lancé une gamme de compléments alimentaires, VERACTIV° sous forme de boissons chaudes à préparer avec des machines à café compatibles avec les capsules Nespresso.

VERACTIV° se présente sous cinq sortes de capsules : DIGEST°, RELAX°, GOOD NIGHT°, RESIST°, RECHARGE°.

Ces capsules contiennent des extraits de plantes, enrichis de différentes vitamines et minéraux. Pour toutes les variétés, les vitamines utilisées sont indiquées comme étant thermostables



⁵ Compendium 2020

(jusqu'à 80° C) et les extraits de plantes sont issus dans la mesure du possible de l'agriculture biologique ⁶.

Les différentes capsules contiennent les ingrédients suivants ⁶:

Type de capsule	Vitamines	Minéraux	Autres substances	Extraits de plantes	Arôme
RELAX°	B1, Biotine, niacine	Magnésium	Aucune	Passiflore, tilleul, lavande	Myrtilles et fruits des bois
GOOD NIGHT°	B1, B2, niacine, B6, B12,	Magnésium	L-tryptophane	Houblon, mélisse, citronnelle	Fleurs de sureau
DIGEST°	Niacine, biotine	Magnésium	Aucune	Artichaut, fenouil, chardon-marie, poudre de gingembre	Menthe poivrée
RECHARGE°	C, B12, B6, Acide pantothénique	Magnésium	Caféine	Guarana, rhodiola, maté	Agrumes
RESIST°	C, D, acide folique	Magnésium, zinc, sélénium	Aucune	Echinacée, curcuma, tilleul	Citron

Bref rappel sur les vitamines présentes : les vitamines du groupe B (B1, B2, B3 ou niacine, B5 ou acide pantothénique, B6, B8 ou biotine, B9 ou acide folique, B12) participent au bon fonctionnement du système nerveux ainsi qu'à la mobilisation des réserves d'énergie. Le magnésium est indispensable à l'activation de nombreuses enzymes et – en association avec le calcium – à la transmission de l'influx nerveux des nerfs aux muscles, ainsi qu'au maintien du tonus musculaire. La vitamine C est antioxydante et stimule les défenses naturelles et immunitaires. La vitamine D favorise l'absorption du calcium et du phosphore. Le L-tryptophane est un acide aminé actif dans la synthèse de la sérotonine (elle-même responsable de l'humeur et qui facilite l'endormissement).

Toutes les variétés de capsules contiennent une teneur de chaque vitamine couvrant plus que le 100% des besoins journaliers. La quantité de magnésium est faible par contre : 56 mg, couvrant 15% des besoins journaliers. Pour rappel, ce minéral a un effet laxatif à doses élevées. Dans RESIST°, la quantité de sélénium et de zinc présents couvrent environ 45—49% des besoins journaliers.

Ces capsules sont mises dans une machine compatible et la fonction « lungo » doit être activée. Pour que les arômes de la boisson chaude VERACTIV° puissent se développer pleinement (et limiter un résidu de goût de café), il est recommandé d'appuyer une fois sur le bouton « lungo » sans capsule avant la préparation. Après l'utilisation de la capsule, il n'est pas nécessaire de rincer : tous les ingrédients sont dissous sans laisser de résidu dans la machine.

La boisson peut être bue 1 à 2 fois par jour, sans limitation de durée de prise.

Verfora se targue d'avoir pris aussi en considération l'aspect environnemental : les capsules sont constituées de plastique et recouvertes d'un film d'aluminium. Ces deux matériaux sont

⁶ Prospectus client 2020

recyclables, mais leur séparation reste délicate. Verfora a donc choisi de compenser les émissions de CO2 des capsules par un projet de Myclimate.⁷

Les capsules sont dans des emballages de 16 capsules. On peut tabler sur un prix d'environ 1.- par capsule.

VERACTIV° - A retenir pour le conseil :

- ✓ suppléments de vitamines, minéraux et extraits de plantes sous forme de boisson chaude contenus dans des capsules utilisables dans les machines compatibles Nespresso
- ✓ cinq variétés : RESIST, GOOD NIGHT°, RELAX°, DIGEST°, RECHARGE°
- ✓ teneur en vitamines élevée ; teneur en minéraux faible
- ✓ laisser couler « lungo » à vide avant de préparer la boisson chaude
- ✓ prise 1 à 2 fois par jour

DUPIXENT° (dupilumab)



DUPIXENT° est indiqué pour le traitement de la dermatite atopique modérée à sévère chez l'adulte dont la maladie n'est pas contrôlée de manière adéquate par des thérapies topiques ou lorsque ces thérapies ne sont pas recommandées. Chaque seringue contient 300 mg de dupilumab, un anticorps monoclonal, à administrer par voie sous-cutanée⁸. C'est le premier anticorps monoclonal ayant reçu cette indication.

Pour la majorité des patients, l'utilisation de traitements topiques est suffisante. La prise en charge classique consiste à :

- essayer des mesures non-médicamenteuses :
 - appliquer de l'eau froide, des compresses humides ou des glaçons enveloppés dans un linge pour apaiser les démangeaisons
 - éviter le contact avec des facteurs péjorant comme fumée, laine, chaleur
 - éviter la transpiration et les allergènes tels les pollens
- utiliser régulièrement des émollients (comme par exemple EXCIPIAL°, ANTIDRY°, NUTRAPLUS°, etc.)¹².

⁷ <https://www.myclimate.org/fr/sinformer/notre-profil/>

⁸ Swissmedicinfo.ch

- Dans les phases de poussées, le recours aux dermocorticoïdes (p.ex. ELOCOM[°]-mométasone, DERMOVATE[°]-clobétasol, BETNOVATE[°]- bétaméthasone, pour n'en citer que quelques-uns) sur une période courte est le traitement de choix. On essaye parfois aussi les inhibiteurs de la calcineurine (PROTOPIC[°]-tacrolimus ou ELIDEL[°] - pimécrolimus).

Environ 10 % des patients souffrant de dermatite atopique nécessitent un traitement immunosuppresseur systémique. On utilise actuellement : la ciclosporine (SANDIMMUN NEORAL[°]), le méthotrexate (p.ex. METOJECT[°] ou METHREXX[°]) ou l'azathioprine (p.ex. IMUREK[°] ou AZAREK[°])⁹.

DUPIXENT[°] est une nouvelle alternative. Il s'agit d'un anticorps monoclonal qui agit contre les interleukines 4 et 13, impliquées dans la réaction inflammatoire de l'eczéma atopique⁹.

Pour l'instant, ce traitement n'a pas été comparé directement aux immunosuppresseurs utilisés habituellement. Seules des études versus placebo ont été réalisées, chez des patients n'ayant pas répondu aux traitements locaux et/ou ne pouvant pas recevoir ou n'ayant pas répondu à la ciclosporine. Dans ces études, près de la moitié des patients ont vu leur eczéma complètement disparaître ou n'avoir plus que des symptômes mineurs, alors qu'ils n'étaient que 10-20% sous placebo¹². Les lésions réapparaissent souvent lorsque le traitement est stoppé.

Bon à savoir :

DUPIXENT[°] en agissant sur les interleukines 4 et 13 a aussi une action positive dans l'asthme (il est en cours d'évaluation dans cette indication aussi). Il est important pour l'instant que les personnes dont l'asthme est amélioré lors de prise de DUPIXENT[°] n'arrêtent pas leur traitement antiasthmatique sans une évaluation médicale.

La posologie recommandée chez l'adulte est d'une dose initiale de charge de 600 mg (deux injections à 300 mg en deux endroits différents), suivie d'une dose de 300 mg en injection sous-cutanée toutes les deux semaines. L'injection doit se faire dans la cuisse ou l'abdomen, en excluant une zone de 5 cm autour du nombril. Si elle est réalisée par un tiers, on peut également opter pour le haut du bras. Il faut changer de site d'injection à chaque nouvelle injection⁸.

En cas d'oubli d'une dose, il convient d'administrer l'injection dans les 7 jours qui suivent la dose manquée, puis de reprendre les injections selon le calendrier d'administration habituel. Si la dose oubliée n'est pas administrée dans les 7 jours, le patient doit attendre la dose suivante prévue.

DUPIXENT[°] peut être utilisé avec ou sans corticostéroïdes topiques. L'utilisation d'inhibiteurs topiques de la calcineurine est possible, mais doit être réservée à des zones problématiques telles que le visage, le cou, les régions intertrigineuses (endroits où deux zones de peau se touchent : p.ex. entre les doigts, sous les seins, au niveau des aisselles) et les zones génitales.

Si le patient ne répond pas après 16 semaines de traitement, celui-ci doit être stoppé.

Les effets indésirables sont multiples :

- Atteintes oculaires fréquentes : conjonctivites chez près de 10-15% des patients, blépharites, kératites, sécheresse oculaire chez environ 1% des patients. Ces atteintes oculaires ont été résistantes aux traitements standards dans 10 à 20% des cas. Le patient devrait signaler l'apparition ou l'aggravation des symptômes oculaires,
- Augmentation du risque d'infections provoquées par des parasites (surtout les helminthes – vers intestinaux dont le plus connu est le ver solitaire) et des infections virales (herpès labial fréquent – 1-10% des patients, eczéma herpétiforme, herpès oral et zona décrits chez environ 1% des patients),
- Réactions au site d'injection (rougeurs et gonflement) chez près de 15% des patients,
- Céphalées chez 1-10% des patients,

⁹ Rev Med Suisse 2018 ; 14 : 685-9

- Risque rare (mais grave) de réactions d'hypersensibilité (provoquant un dysfonctionnement du système immunitaire : éruptions cutanées, atteintes articulaires inflammatoires, avec ou sans fièvre). Ce risque est souvent lié à l'apparition d'anticorps anti-dupilumab.

Comme pour tous les anticorps monoclonaux, il y a un risque lors d'utilisation concomitante de vaccins vivants (rubéole, rougeole, oreillons) : il faudrait faire les rappels des vaccins vivants avant le début du traitement.

DUPIXENT[®] est réservé aux adultes pour le moment en Suisse, mais cela va vraisemblablement changer rapidement, car il a reçu récemment l'autorisation de commercialisation dans l'union européenne pour traiter aussi les jeunes entre 12 et 18 ans¹⁰. Il ne doit pas être prescrit aux femmes enceintes, ni aux femmes qui allaitent.

DUPIXENT[®] doit être stocké dans son emballage d'origine à l'abri de la lumière au réfrigérateur. Il est recommandé de sortir la seringue du réfrigérateur, et de la laisser atteindre la température ambiante (environ 45 min.) avant de procéder à l'injection, afin d'en limiter les douleurs.

Une fois sorti du réfrigérateur, si besoin, DUPIXENT[®] peut être conservé à température ambiante en dessous de 25 °C pendant 14 jours au maximum. Passé ce délai, la seringue doit être jetée.

Afin d'assurer la traçabilité des médicaments biotechnologiques, il convient de documenter le numéro de lot, p.ex. dans le dossier pharmaceutique. Il est aussi possible que le patient gère cette traçabilité lui-même en reportant ces numéros de lots dans un calendrier d'injections (ceci fait partie d'un kit de démarrage qu'on peut commander directement chez Sanofi).

POUR ALLER PLUS LOIN...

Rappel sur la pathologie :

La dermatite atopique, aussi appelée eczéma atopique, est une atteinte cutanée inflammatoire chronique très fréquente, touchant 10-25 % des enfants. Elle survient durant la 1^{re} année de vie chez plus de deux tiers des patients, avec une chance de rémission chez près d'un enfant sur deux durant l'enfance ou l'adolescence. On considère qu'elle touche ainsi 2-8 % des adultes (la maladie peut réapparaître ou même survenir à ce moment)¹¹. Chez les nourrissons elle se manifeste surtout au début par des croûtes de lait (plaques épaisses et croûteuses, de couleur blanche ou jaunâtre sur le cuir chevelu du nourrisson) puis peut se propager sur tout le corps, y compris le visage, mais en épargnant la région des langes. Chez les enfants, les lésions touchent principalement les zones de flexion intérieures (plis du coude ou du genou) et chez les adolescents et adultes, elles se retrouvent surtout au niveau du visage, du thorax supérieur et des articulations. La dermatite atopique est accompagnée de sécheresse cutanée et d'un prurit très intense avec un risque accru d'infections cutanées¹². Chez certaines personnes, elle perturbe sommeil et vie quotidienne de façon très importante.

L'origine de l'eczéma atopique est mal connue : il y a une altération de la barrière épidermique, parfois d'origine génétique, et une réponse inappropriée aux allergènes en contact avec la peau, d'où une inflammation cutanée qui évolue par poussées¹².

¹⁰ <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/EPAR/dupixent>

¹¹ Furger „SURF Guidelines Medizin der Schweiz“ 2016: 1104-1106

¹² La Revue Prescrire, 2019 : 39 (424) : 93-1 – 93-6

DUPIXENT° - A retenir pour le conseil :

- ✓ anticorps monoclonal pour la prise en charge de la dermatite atopique n'ayant pas répondu aux traitements conventionnels
- ✓ injection sous-cutanée toutes les deux semaines
- ✓ réservé à l'adulte (peut-être bientôt aussi pour les jeunes dès 12 ans)
- ✓ risque d'infection élevé, atteintes oculaires et réactions au site d'injection fréquentes
- ✓ pourrait améliorer l'asthme (études en cours) : conseiller aux patients de ne pas stopper le traitement antiasthmatique de leur propre chef
- ✓ à conserver au frigo. Attendre au moins 45 minutes avant l'injection après sortie du frigo
- ✓ peut être conservée 14 jours à température ambiante

Actuel

MESURES DE PROTECTION EN CAS D'ÉPIDÉMIE – PARTIE 2 : **HYGIÈNE DES MAINS ET SOLUTIONS HYDRO-ALCOOLIQUES**



Voilà la seconde partie de notre série sur les mesures de protection en cas d'épidémie. Dans cette édition, nous nous penchons sur l'hygiène des mains, plus particulièrement sur les solutions et gels hydro-alcooliques.

Le virus du COVID-19, ainsi que de nombreux autres pathogènes, se transmettent par voies¹³:

- directes : lorsque des gouttelettes émises par un malade (toux, éternuement, postillons) atteignent une autre personne directement sur sa bouche, ses yeux ou son nez. Ce risque est augmenté lors de contact étroit (moins de 2 mètres) et prolongé (plus de 15 minutes). A noter que distance et durée sont déterminées par un consensus d'experts et peuvent être susceptibles de varier.
- indirectes : lorsque ces gouttelettes se déposent sur une surface (p. ex. poignée de porte, terminal de carte de paiement), qu'une autre personne touche ces surfaces avec ses mains et les porte ensuite à sa bouche, son nez ou ses yeux.

Alors que le maintien d'une distance sociale de 2 mètres et le port éventuel d'un masque sont efficaces pour limiter la transmission directe, une bonne hygiène des mains constitue la

¹³ <http://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/so-schuetzen-wir-uns.html> - 1251486028 (mis à jour 16.04.2020)

meilleure protection pour éviter la transmission indirecte. L'hygiène des mains consiste en un lavage des mains à l'eau et au savon ou une désinfection hydro-alcoolique des mains ¹⁴.

Lavage hygiénique des mains ¹³

Le lavage des mains peut très bien remplacer la désinfection hydro-alcoolique si l'on veille aux points suivants :

- Mouiller les mains sous l'eau courante froide ou tempérée (l'eau chaude n'est pas plus efficace, mais est plus agressive pour l'épiderme),
- Utiliser si possible un savon liquide (des germes peuvent se déposer sur un pain de savon, même s'il semble improbable qu'ils puissent être transmis) ¹⁵,
- Frotter en faisant mousser pendant au moins 20 secondes, sans oublier les dos des mains, entre les doigts, sous les ongles et les poignets ¹⁶,
- Se sécher les mains avec un essuie-main à usage unique (p.ex. en papier) par tamponnement et refermer le robinet avec celui-ci avant de le jeter.



Désinfection des mains

La désinfection des mains peut remplacer le lavage lorsqu'un point d'eau n'est pas disponible à proximité (p. ex. pour l'équipe de la pharmacie au comptoir entre deux clients, et pour les clients à l'entrée de la pharmacie). La désinfection remplace alors le lavage et ne doit pas être effectuée directement après un lavage, ce qui favoriserait inutilement une irritation des mains ¹⁷.

Les désinfectants sont des substances actives qui agissent sur les micro-organismes en les éliminant (action bactéricide, fongicide, virucide) ou en inhibant leur croissance (action bactériostatique, fongistatique, virostatique) pour éviter qu'ils ne provoquent des maladies ¹⁸. Certains produits possèdent les deux actions en fonction de la concentration utilisée. En règle générale, plus la concentration est élevée, plus les microorganismes sont tués, sauf dans le cas de l'éthanol qui est plus actif à 70% qu'à 96% ¹⁹.



¹⁴ Swiss-NOSO 2001; 8 (4): 25-32

¹⁵ <https://www.nytimes.com/2018/06/22/well/can-a-bar-of-soap-transmit-infection.html> (mis à jour 22.06.2018)

¹⁶ <https://www.unicef.org/fr/coronavirus/tout-savoir-sur-le-lavage-des-mains-pour-vous-proteger-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19> (consulté le 25.04.2020)

¹⁷ https://www.hpci.ch/sites/chuv/files/HPCI_Guide_PS_2017_1.pdf (mis à jour 04.2017)

¹⁸ www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/chemikalien/chemikalien-im-alltag/desinfektionsmittel.html (mis à jour 20.08.2018)

¹⁹ Pharmacie des HUG : CAPP-INFO 2007, 46

Il existe différents types de désinfectants pour les mains, en fonction de leur mode d'action sur les micro-organismes. On constate que le produit ayant la meilleure efficacité est l'alcool (à une concentration d'au moins 60%).

Tableau 1 : Propriétés des produits utilisés dans les solutions désinfectantes pour les mains ¹⁹

Antiseptique	Bactérie Gram+	Bactérie Gram-	Myco-bactérie	Virus enveloppé	Virus nu	Levure	Moisis-sure	Spore
Ethanol ou isopropanol	+	+	+	+	+/-	+/-	+/-	-
Chlorhexidine	+	+	+/-	+	+	+	+/-	-
Ammonium quaternaire	+	+/-	-	+	+/-	+	+	-
Peroxyde d'hydrogène	+	+	-/+	+	-/+	+	+	+

Activité antimicrobienne :

+ actif, +/- inconstamment actif, - inactif

Virus enveloppés/virus nus ²¹

Il existe deux types de virus aux propriétés différentes :

- Les virus enveloppés sont entourés d'une membrane lipidique, facilement détruite par des substances chimiques. Ils sont plus sensibles aux désinfectants que les virus nus. Ils sont aussi facilement détruits par le savon. Ex : virus de la grippe, coronavirus, VIH, virus de l'hépatite B.
- Les virus nus sont plus résistants aux désinfectants que les virus enveloppés. Ex : rotavirus, norovirus, virus de l'hépatite A.

Bactéries Gram+, Gram- et mycobactéries ²¹

Les bactéries sont aussi classées en différentes catégories, en fonction de la structure de leur paroi :

- Les bactéries Gram- possèdent dans leur paroi une membrane externe particulièrement résistante aux désinfectants (au contraire de la membrane des virus enveloppés qui y est très sensible). Ex. *Pseudomonas aeruginosa*.
- Les bactéries Gram+ ne présentent pas cette membrane au niveau de leur paroi et sont plus faciles à éliminer avec les désinfectants usuels et le savon. Ex. *Staphylococcus aureus*.
- Les mycobactéries ont une membrane externe encore plus résistante et sont encore plus difficiles à éliminer que les bactéries Gram-. Ex. *Mycobacterium tuberculosis*.

Les produits enregistrés sur le marché suisse contiennent comme base alcoolique de l'éthanol ou de l'isopropanol. Certains contiennent, en plus, de la chlorhexidine (un désinfectant utilisé dans de nombreux produits à usage dermatologique, p.ex. MERFEN°, ou en bain de bouche, p.ex. CHLORHEXAMED°) ou un ammonium quaternaire (famille du chlorure de benzalkonium, un conservateur utilisé p.ex. dans de nombreux collyres).

Tableau 2 : Exemples de produits disponibles sur le marché (liste non exhaustive)

Spécialité	Éthanol	Isopropanol	Chlorhexidine	Ammonium quaternaires
3M NEXCARE°	X			
HOPIRUB°		X	X	
SOFTA-MAN°	X	X		
SOFTA-MAN ACUTE°	X	X		
STERILLIUM CLASSIC°		X		X
STERILLIUM GEL°	X			
STERILLIUM MED°	X			

La majorité des préparations sont actives contre les bactéries, mycobactéries, virus enveloppés et levures. Seules certaines préparations, SOFTA-MAN ACUTE°, STERILLIUM GEL° ou MED° dans le tableau ci-dessus, sont actives contre les virus non enveloppés (p. ex. norovirus, poliovirus). On notera qu'en fonction des préparations, différents temps d'application sont indiqués pour éliminer les différents types de micro-organismes. Il faut s'en tenir aux informations publiées par les fabricants. Dans le cas de SOFTA-MAN ACUTE° p. ex., les temps d'application minimum recommandés sont de 15 sec. pour les norovirus et de 30 sec. pour les poliovirus²⁰.

Pendant la pandémie actuelle de COVID-19, l'OFSP a compilé une liste des désinfectants autorisés pour la lutte contre le coronavirus²². Elle a aussi publié une « décision de portée générale » afin que pharmaciens et droguistes puissent dispenser d'autres produits désinfectants. Cette « autorisation lors de situations exceptionnelles pour des désinfectants » vise à contrer la pénurie en produits désinfectants. Il est ainsi permis de délivrer des produits non enregistrés, pour autant que leur composition soit conforme et leur étiquetage complet²³. Elle concerne les désinfectants pour les mains à base d'éthanol et d'isopropanol.

Les formules de solutions hydro-alcooliques proposées par l'OMS ont été largement préparées et utilisées ces derniers temps dans les officines²⁴.

Formules de base des solutions hydro-alcooliques proposées par l'OMS (pour 10 litres de solution)

Solution 1	Solution 2
Éthanol 96% : 8333 ml	Isopropanol 99.8% : 7515 ml
Peroxyde d'hydrogène 3% : 417 ml	Peroxyde d'hydrogène 3% : 417 ml
Glycérol 98% : 145 ml	Glycérol 98% : 145 ml
Eau distillée : ad 10 l	Eau distillée : ad 10 l

L'éthanol et l'isopropanol sont les principes actifs antimicrobiens. Le peroxyde d'hydrogène est destiné à inactiver des spores bactériennes potentiellement présentes dans les ustensiles de préparation et de stockage. Le glycérol, utilisé comme humectant pour protéger la peau, peut être remplacé par d'autres émoullissants non toxiques et non allergisants. Tous les composants et leur concentration doivent être indiqués sur l'étiquette, ainsi que le nom et l'adresse du fabricant, l'indication du produit (désinfection des mains), la durée d'action et les différents pictogrammes d'avertissement liés au composants²³.

Utilisation des liquides et gels hydro-alcooliques

Une désinfection hygiénique des mains doit s'effectuer sur mains sèches.

Après avoir rempli le creux de la main de solution ou de gel (min. 3 ml), on recouvre de solution toute la surface des mains en frottant paume contre paume, pulpe des doigts contre la paume, dos de la main, espaces interdigitaux, dos des doigts et pouces²⁵. Les mains sont sèches à la fin de cette procédure, lorsque l'alcool est évaporé. Il ne faut bien sûr pas souffler sur les mains, ni les agiter pour accélérer le séchage ! De telles solutions peuvent être utilisées par des enfants,

²⁰ Brochure BBraun : Softa-man acute (mis à jour octobre 2017)

²¹ <https://pharmacie.hug-ge.ch/infomedic/cappinfo/cappinfo46.pdf> (mis à jour juin 2007)

²² <https://www.anmeldestelle.admin.ch/chem/fr/home/themen/pflicht-hersteller/zulassung-biozidprodukte/uebergangszulassung/zulassung-zn/zulassungsverfahren-zn-desinfektionsmittel/liste-der-vom-bag-zugelassenen-desinfektionsmittel-zur-bekaempfung-von-influenza-und-coronaviren.html> (mis à jour le 16.04.2020)

²³ <https://www.admin.ch/opc/fr/federal-gazette/2020/1495.pdf> (mis à jour 28.02.2020)

²⁴ https://www.who.int/gpsc/5may/tools/system_change/guide_production_locale_produit_hydro_alcoolique.pdf (consulté le 29.04.2020)

²⁵ https://www.unisante.ch/sites/default/files/upload/pdf-2020-04/COVID_Pharma2c_%20recosfonctionnement_1.pdf (mis à jour le 23.4.2020)

pour autant que cela se fasse sous supervision d'un adulte, afin d'éviter l'ingestion accidentelle d'alcool.

Mesures générales pour l'hygiène des mains ²⁵

- Éviter de porter des bagues qui entravent le nettoyage. Si l'on en porte une (p. ex. alliance), l'enlever avant le nettoyage des mains, la laver avec du savon et bien la sécher avant de la remettre,
- Couper les ongles courts et les brosser régulièrement,
- Soigner les mains entre les lavages avec une lotion hydratante (en particulier le soir après le travail quand le lavage n'est pas aussi fréquent), une peau abimée étant difficile à désinfecter,
- Éviter les faux ongles et le vernis à ongles dont les microfissures représentent des « nids à micro-organismes ».

Port de gants

Le port de gants est généralement déconseillé. Le virus ne se transmet pas à travers la peau, mais uniquement par gouttelettes ou par contact des mains avec le visage. Le virus déposé sur les gants se transmet aussi facilement que sur les mains nues si l'on touche des objets (p.ex. poignée de porte, argent), et le risque de contamination est bien présent si l'on se touche le visage avec les mains gantées ²⁶. De plus, il n'est pas recommandé de se désinfecter les mains quand on porte des gants, car ceux-ci deviennent poreux au contact du désinfectant ¹⁷.

MESURES DE PROTECTION EN CAS D'EPIDEMIE 2 : HYGIENE DES MAINS ET SOLUTIONS HYDRO-ALCOOLIQUES - A retenir pour le conseil :

- ✓ hygiène de mains : mesure primordiale pour limiter la transmission indirecte de pathogènes pendant les épidémies
- ✓ lavage soigneux des mains à l'eau et au savon (min. 20 sec.) peut remplacer la désinfection hygiénique
- ✓ solutions hydro-alcooliques à base d'éthanol ou d'isopropanol sont une alternative
- ✓ temps d'application minimum en fonction des pathogènes concernés et des produits utilisés
- ✓ le recours à des gants n'est pas recommandé

Pharmacovigilance

MILLEPERTUIS ET I.A. MEDICAMENTEUSES : NOUVELLES DONNEES

Les spécialités à base de millepertuis (*Hypericum perforatum L.*) de la firme Max Zeller REBALANCE° et REMOTIV° ont vu leur monographie modifiée en ce début d'année, suite à un article publié fin 2019 par les responsables de la recherche et développement de cette même entreprise ²⁷. Cette publication a amené



²⁶ <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

(consulté le 17.04.2020)

²⁷ <https://bpspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bph.14936>, Clinical relevance of St. John's wort drug interactions revisited, Simon Nicolussi, 2020

au retrait du risque d'interactions pour ces spécialités, d'où ce nouvel article sur cette plante déjà largement traitée dans le PN n° 152 de mars 2018.

A l'heure actuelle, le millepertuis est une alternative phytothérapeutique aux antidépresseurs conventionnels. Par rapport au placebo, le millepertuis a montré un effet antidépresseur sur les troubles dépressifs légers à modérés²⁹. Il est indiqué en cas de baisse de l'humeur, d'inquiétude, d'anxiété, d'agitation interne, ainsi que lors de troubles du sommeil et de l'endormissement³⁰.

Le saviez-vous ?

Au Moyen Âge déjà, le millepertuis était utilisé pour chasser le démon. Cueillies à la Saint-Jean (solstice d'été), ses petites fleurs jaunes étaient censées préserver des maléfices et prévenir les maladies. Conseillée dès la fin du 19ème siècle dans le traitement de « l'hystérie et de l'hypocondrie », la plante fut également longtemps utilisée comme traitement contre les brûlures, sous forme de macérat huileux.

Les extraits de millepertuis contiennent de nombreux composants biologiquement actifs appartenant à au moins dix classes chimiques différentes. Les principaux sont l'hypéricine et l'hyperforine. Comme les antidépresseurs classiques, ces composants interviennent dans l'inhibition de la recapture de neurotransmetteurs, notamment la sérotonine, la dopamine, la noradrénaline, le glutamate et l'acide gamma-aminobutyrique, d'où l'effet antidépresseur. Malgré le fait que la composition des sommités fleuries de millepertuis soit actuellement bien connue, la déclaration en principes actifs des préparations commerciales privilégie essentiellement la teneur en hypéricine pour la standardisation.

A ce stade, il est légitime de se demander si la standardisation du millepertuis sur la base de sa teneur en hypéricine a un sens. Ceci d'autant plus qu'il apparaît que les concentrations atteintes dans le tissu humain sont trop faibles pour avoir un impact clinique²⁹.

En ce qui concerne la posologie du millepertuis, il existe de nombreux schémas menant à des doses quotidiennes d'hypéricine très diverses et à des doses d'hyperforine plus ou moins connues. Cependant, à l'heure actuelle, en comparant les doses quotidiennes prises et l'efficacité thérapeutique, aucune relation dose-effet n'a été établie. Ceci confirme que c'est l'extrait dans son ensemble, et pas un ou quelques composés, qui permet l'efficacité thérapeutique du millepertuis (voir partie « pour aller plus loin »).

Il est connu que les personnes sous traitement à base de millepertuis sont confrontées à des interactions médicamenteuses importantes, notamment avec les médicaments métabolisés par les enzymes du cytochrome P450 3A4. En effet, les extraits de millepertuis ont un effet inducteur sur cette enzyme qui accélère l'élimination de très nombreux médicaments (le CYP P450 3A4 est responsable de la métabolisation de la plupart des médicaments). Ceci peut avoir des conséquences dramatiques en diminuant, voire annulant, l'effet de médicaments tels qu'immunosuppresseurs (ciclosporine), contraceptifs hormonaux, inhibiteurs de la protéase du VIH, antiépileptiques, méthadone, etc.³¹.

Parallèlement aux recherches sur les mécanismes d'action du millepertuis, voici plus de 20 ans que des études sont menées sur ces questions d'interactions. Il ressort des données actuelles qu'une grande partie est corrélée à la teneur d'un des composants de la plante, l'hyperforine. En effet, ces études tendent à démontrer que les extraits de millepertuis à faible teneur en hyperforine (< 1 mg par dose journalière) ne présentent aucune interaction pharmacocinétique cliniquement pertinente²⁷. Suite à ces récentes publications, Swissmedic a approuvé la suppression des avertissements, contre-indications et interactions dans l'information

²⁸ La Revue Prescrire 2007, 286, 583

²⁹ PharmaSuisse, CQ, SNC 1, 2017

³⁰ Compendium.ch

³¹ La Revue Prescrire, Interactions médicamenteuses

professionnelle des médicaments contenant de l'extrait de millepertuis et conduisant à une prise en hyperforine inférieure à 1 mg par jour en fonction de leur posologie³².

Remarquons que la composition et la concentration en principes actifs des diverses préparations du marché sont en partie dépendantes de l'origine géographique des plantes et du procédé d'extraction. Ainsi, les données d'études et d'essais réalisés avec un extrait déterminé sont difficilement transposables à d'autres extraits. On notera qu'actuellement seuls HYPERIPLANT° RX (18-36 mg d'hyperforine par dose journalière), REBALANCE° et REMOTIV° (max. 1 mg par dose journalière) sont standardisés (teneur garantie) en hyperforine sur la marché suisse, alors que les autres spécialités disponibles ne reportent que le dosage en hypéricine.

En attendant de nouvelles données, bien que des interactions potentielles avec des substances qui ne sont pas métabolisées ou transportées par les voies étudiées dans les études d'interactions ne puissent être exclues, l'utilisation de produits annoncés comme contenant une dose ne dépassant pas 1 mg d'hyperforine par jour pourrait être recommandée pour minimiser le risque d'interactions lors de la prise concomitante de médicaments concernés. A ce jour, il ne s'agit donc que de REBALANCE° et REMOTIV°.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Dans un premier temps, on a attribué à l'hypéricine l'effet antidépresseur du millepertuis. Cette activité, trop faible pour avoir un impact clinique, n'a cependant pas été confirmée par la suite²⁷. A la fin des années 1990, c'est l'hyperforine qui a été considérée comme l'un des principaux composés actifs du millepertuis^{28,27}. A l'heure actuelle, malgré de nombreux travaux, le mécanisme d'action des extraits de millepertuis recèle encore de nombreuses inconnues et il est impossible d'attribuer les effets de la plante à l'action d'un seul composant identifié. Ainsi, les différents constituants sont considérés comme agissant en synergie et c'est l'extrait en entier qui est considéré comme le principe actif.

MILLEPERTUIS ET INTERACTIONS MEDICAMENTEUSES : NOUVELLES DONNEES –

A retenir pour le conseil :

- ✓ le millepertuis est une alternative phytothérapeutique aux antidépresseurs dont l'efficacité est démontrée
- ✓ les différents principes actifs agissent en synergie
- ✓ en général, seule la teneur en hypéricine des extraits est indiquée
- ✓ l'hyperforine est responsable des interactions avec les enzymes du cytochrome P450
- ✓ seuls HYPERIPLANT° RX, REBALANCE° et REMOTIV° sont standardisés en hyperforine
- ✓ retrait du risque d'interactions pour les spécialités ne dépassant pas 1 mg d'hyperforine par jour dans l'information professionnelle : REBALANCE° et REMOTIV°

³² <https://www.swissdocu.ch/fr/news/108-pharmacie/827-millepertuis-aucune-interaction-avec-des-extraits-a-faible-teneur-en-hyperforine>

SOLEIL - PARTIE 2 : COUPS DE SOLEIL ET MESURES DE PREVENTION

Ces dernières années, la polémique a enflé autour de l'utilisation des crèmes solaires et du risque de cancer de la peau. La communauté scientifique n'est pas forcément d'accord sur le message à faire passer auprès du grand public, car si la réelle efficacité préventive des crèmes solaires sur l'apparition d'un cancer de la peau reste discutée, il ne faut pas pour autant les considérer comme inutiles et faire l'impasse sur leur utilisation³³.

A la veille de l'été, le PN vous propose deux articles « soleil ». Dans le numéro précédent, nous avons traité du cancer de la peau et des médicaments photo-sensibilisants. Le présent numéro présente les coups de soleil, ainsi que les mesures de prévention avec un focus sur les crèmes solaires.

Les coups de soleil

Le coup de soleil (ou érythème solaire) se manifeste par une rougeur et une inflammation de la peau. C'est une brûlure de la peau du premier degré. Des cloques peuvent apparaître dans les cas les plus graves. La peau peut brûler, faire mal, tirer et encore démanger. Au bout de quelques jours, le coup de soleil disparaît généralement par lui-même et l'épiderme commence à peler.

Mis à part ces symptômes cutanés, une exposition exagérée au soleil peut également produire une insolation ou un coup de chaleur. Les symptômes sont plus graves : forte fièvre, nausées et vomissements, œdème de la peau, voire des convulsions et un état de choc.

Le coup de soleil est une brûlure plus ou moins grave de la peau. Il doit donc être pris en charge comme telle. Les conseils usuels sont de prendre une douche ou un bain froid ou tiède pour rafraîchir la peau pendant une quinzaine de minutes. Si le coup de soleil ne concerne qu'une surface réduite de l'épiderme, faire des compresses avec un linge mouillé ou préalablement mis au réfrigérateur. Il faut également boire suffisamment pour lutter contre la déshydratation et surveiller la température. En cas de fièvre et/ou de douleurs légères à modérées, la prise de paracétamol (p.ex. DAFALGAN[®]) peut soulager le sujet. L'application d'une pommade ou d'une crème à base d'hydrocortisone (p.ex. SANADERMIL[®], DERMACALM D[®]) peut soulager les brûlures, de même que d'autres topiques émollients tels que BIAFINE[®] ou encore des anesthésiants locaux tels que la lidocaïne dans SOLARCAÏNE[®].

Si l'état général se détériore, en cas de fièvre ou de maux de tête intenses, de même qu'en cas de cloques de grande dimension, une consultation médicale est nécessaire³⁴.

Les mesures de prévention

³³ <https://www.letemps.ch/sciences/cremes-solaires-sontelles-vraiment-inutiles>

³⁴ <https://eurekasante.vidal.fr/maladies/peau-cheveux-ongles/coup-soleil-erytheme-solaire.html?print=1>



Le soleil et les rayons UV qu'il émet représentent le principal facteur de risque des cancers de la peau. Pour préserver cet organe, il est donc nécessaire de le protéger de façon adéquate en tenant compte de l'intensité des rayons ultraviolets, du type d'activité, de la durée de l'exposition au soleil et de la sensibilité de la peau au rayonnement UV.

Un rappel sur les principales recommandations, qui sont :

1. Rester à l'ombre entre 11 h et 15 h, car durant ces heures le rayonnement UVB est le plus important selon les mesures et les différentes études scientifiques,
2. Porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements appropriés,
3. Appliquer une protection solaire.

Les enfants de moins de 12 mois ne devraient pas du tout être exposés au soleil. Chez l'enfant de plus d'un an, la prudence est de mise car les données scientifiques démontrent que l'exposition répétée ou excessive, de même que la multiplication des coups de soleil durant l'enfance favorisent le développement de cancers de la peau à l'âge adulte.

Précisons également que le rayonnement UV provenant de sources artificielles augmente lui aussi le risque de cancer de la peau. La fréquentation des solariums est donc franchement déconseillée ³⁵.

Concernant le risque de développer un mélanome, il est étroitement lié aux caractéristiques propres de la peau de chaque personne. Un auto-examen régulier des grains de beauté est conseillé aux patients qui présentent :

- plus de 100 taches pigmentées sur le corps ou
- des taches pigmentées de forme et de couleur irrégulières ou
- des antécédents de cancer de la peau ou
- un système immunitaire déficient : système immunitaire affaibli à la suite d'une maladie ou de la prise de médicaments.



Ces personnes doivent être attentives à d'éventuelles modifications cutanées. Une tache pigmentée très différente des autres par sa forme ou sa couleur ou qui évolue rapidement (on parle du grain de beauté qui attire le regard ou capte l'attention) doit impérativement être montrée à un médecin. Un contrôle médical des grains de beauté à fréquence régulière par le dermatologue est généralement conseillé ³⁵.

Focus sur les crèmes solaires

Ces dernières années, il y a eu une polémique sur la réelle efficacité des crèmes solaires afin de prévenir les risques de cancer. Appliquées de manière adéquate (expliquée ci-dessous), les crèmes solaires protègent contre les coups de soleil. Exposer la peau de manière répétée aux coups de soleil, spécialement dans l'enfance, augmente le risque de développer un cancer de la peau. Les crèmes solaires ne sont donc pas totalement inutiles.

Le problème réside dans le fait de retenir surtout les crèmes solaires comme unique moyen de prévention et d'occulter les principales mesures que sont l'éviction du soleil entre 11 et 15 heures ainsi que le port de vêtements, chapeau et lunettes. Contrairement à ce qui est parfois pensé, le fait de s'enduire de protections solaires ne permet pas une exposition sans restriction ^{33,36}!

³⁵ <https://www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/les-differents-types-de-cancer/le-melanome/>

³⁶ <https://www.letemps.ch/sciences/haro-creme-solaire>

Demeure LA question essentielle : mais quelle crème choisir parmi « l'armada » de produits à disposition ? En tant que consommateur en premier lieu, mais également en tant que professionnel de santé, les équipes officinales devront s'interroger sur le choix des gammes à conseiller à leur patientèle.

Pour y répondre, le PN vous recommande la lecture et l'étude des enquêtes et tests suivants :

- le dossier réalisé par la Fédération Romande des Consommateurs :
<https://www.frc.ch/dossiers/creme-solaire-tests-et-recommandations/>
- le reportage de l'émission A Bon Entendeur de la RTS :
<https://pages.rts.ch/emissions/abe/test/1377118-produits-solaires-le-test.html>
- le guide d'achat du journal Bon à Savoir :
<https://www.bonasavoir.ch/924124-guide-d-achat-cremes-solaires>

A la remise d'un produit solaire, l'équipe officinale se doit de rappeler les deux premières mesures de protection contre le soleil. Il est également important de souligner qu'une crème solaire n'est efficace que si elle est utilisée de manière adéquate. Pour qu'elle offre la protection indiquée sur l'emballage, une crème doit être appliquée à raison de 2 mg par centimètre carré de peau, autrement dit, de la même façon qu'elle est testée en laboratoire pour contrôler son efficacité. En pratique, cela correspond environ à deux cuillères à café pour chaque partie du corps (visage et nuque, torse et dos et sur chaque jambe) et à une cuillère à café par bras, soit en tout dix cuillères à café pour un adulte de corpulence moyenne. L'application devrait être renouvelée toutes les deux heures.

L'indice de protection doit être choisi selon son phototype de peau (voir l'encadré spécifique « **Les six phototypes de peau** ») et le contexte d'exposition (heure de la journée, type d'activité, environnement notamment).

L'indice de protection indique le niveau de protection du produit contre les dommages induits par les UVB, principalement contre un coup de soleil. Il existe huit indices différents regroupés dans 4 niveaux de protection : 6 et 10 (faible protection), 15, 20 ou 25 (protection moyenne), 30 ou 50 (haute protection) et 50+ (très haute protection). Il doit être indiqué sur le conditionnement. Des allégations comme « écran total » ou « protection totale » ne devraient plus être utilisées, car aucun produit n'offre une protection totale contre les rayonnements UV.

Les produits qui protègent contre les UVA portent en plus la mention UVA dans un cercle. Ils doivent assurer une protection UVA minimale équivalente à 1/3 du facteur de protection solaire indiqué sur l'étiquetage.

Le principal critère de choix d'un produit solaire est donc l'indice de protection selon le phototype. L'essentiel demeure encore une fois dans les conditions d'application correctes de la crème solaire. En effet, certaines sources estiment que dans les conditions de la vie courante, l'indice de protection réel n'excède pas le tiers de l'indice indiqué par le fabricant ! Ainsi, un indice 30 se traduirait dans la pratique par une protection de 10. Il ne faut dès lors pas hésiter à conseiller à la patientèle des indices de protection élevés et répéter les bonnes conditions d'utilisation des crèmes solaires. Ainsi, les peaux sensibles doivent privilégier des crèmes à indice égal ou supérieur à 30 ou 50.

Il existe une règle permettant d'estimer la durée de protection d'un produit solaire : il s'agit de multiplier son phototype par l'indice de protection. Par exemple, une personne de phototype 2 sera protégée 60 minutes par une crème d'indice 30^{34,37}.

Enfin, les crèmes solaires ont également fait parler d'elles en raison des perturbateurs endocriniens qu'elles peuvent contenir. L'encadré spécifique « **les perturbateurs**

³⁷ <https://www.planetesante.ch/Magazine/Autour-de-la-maladie/Urticaire/Coups-de-soleil-et-allergies-ne-sont-pas-toujours-benins>

endocriniens » décrit ces substances. L'objectif serait d'éviter totalement ces perturbateurs endocriniens, mais il est difficile d'y arriver étant donné qu'ils sont quasiment partout. Il est toutefois possible de les identifier et de limiter ainsi l'exposition. Concernant les cosmétiques et crèmes solaires, la Fédération Romande des Consommateurs a également rédigé un dossier complet sur le sujet et a créé une application pour smartphone afin de détecter leur présence dans les produits usuels et de trouver des alternatives à ces derniers. Toutes les informations sur le site Internet suivant : <https://www.frc.ch/dossiers/les-perturbateurs-endocriniens/>.

Les perturbateurs endocriniens :







Beaucoup de substances chimiques peuvent interférer avec le système hormonal (également appelé système endocrinien), mais seules celles qui provoquent un effet néfaste sur les organismes vivants ou la population sont considérées comme des perturbateurs endocriniens.

L'être humain est constamment exposé à des concentrations plus ou moins fortes de substances considérées comme perturbateurs endocriniens. On les trouve dans des produits chimiques industriels, biocides, pesticides, cosmétiques, et même dans des produits naturels. Ces substances ont également été retrouvées dans l'environnement et de nombreuses études ont montré les répercussions négatives de ces pollutions sur la faune sauvage. Les perturbateurs endocriniens peuvent dans certaines situations mettre en danger la santé humaine et l'environnement³⁸.

Les officines représentent une véritable opportunité pour le grand public d'obtenir de précieux conseils et recommandations sur l'exposition au soleil et le risque de coups de soleil et de cancer qui en découlent. Cette plus-value offerte gratuitement, mais avec professionnalisme par les équipes officinales, convainc votre patientèle de franchir la porte de votre pharmacie au profit d'un achat en grande surface !

Les phototypes :

En dermatologie, on classe les peaux selon six phototypes différents. Cela va du sujet roux aux yeux verts, en passant par le méditerranéen aux yeux et à la peau foncée, jusqu'à l'africain ébène. C'est une classification théorique étant donné les nombreux métissages possibles, mais elle permet de se faire une bonne idée de sa propre résistance face aux agressions du soleil sachant qu'aucun individu n'est à l'abri. Chaque personne est susceptible d'attraper un coup de soleil quel que soit son phototype, bien que les phototypes 1, 2 et 3 soient les plus à risque³⁹.

Phototype I	Phototype II	Phototype III	Phototype IV	Phototype V	Phototype VI
					
La peau est très blanche, les cheveux roux ou blonds, les yeux bleus / verts. Les taches de rousseur sont fréquentes.	La peau est claire, les cheveux blonds / roux à châtain, les yeux clairs à bruns. Des taches de rousseur peuvent apparaître.	La peau est intermédiaire, les cheveux sont châtain à bruns et les yeux bruns.	La peau est mate, les cheveux bruns / noirs, les yeux bruns / noirs.	La peau est brune, les cheveux et les yeux sont noirs.	La peau est noire, les cheveux et les yeux sont noirs.
Les coups de soleil sont systématiques, la peau rougit toujours mais ne bronze jamais.	Les coups de soleil sont fréquents et la peau bronze à peine ou très lentement.	Les coups de soleil sont occasionnels. La peau bronze graduellement.	La peau bronze rapidement, avec des coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses.	La peau bronze beaucoup. Les coups de soleil sont rares.	Les coups de soleil sont très exceptionnels.

³⁸ <https://www.swissmedic.ch/swissmedic/fr/home/medicaments-a-usage-humain/surveillance-du-marche/fokusthemen/perturbateurs-endocriniens.html>

L'indice UV :

Il exprime l'intensité du soleil. C'est une mesure de l'effet de l'intensité du rayonnement solaire sur la peau non protégée. Quatre facteurs jouent un rôle déterminant, à savoir : la hauteur du soleil, l'épaisseur de la couche nuageuse, l'épaisseur de la couche d'ozone et le degré de réflexion (p.ex. augmenté sur un lac ou une surface enneigée). Cette valeur s'exprime sur une échelle de 0 à 16. Plus l'indice UV est élevé, plus les effets potentiels sur la peau et les yeux sont importants. Il est mesuré en tout temps, partout dans le monde ³⁹. Pour la Suisse, la page internet (<https://www.meteosuisse.admin.ch/home.html?tab=uvindex>) ou l'application pour smartphone de MétéoSuisse renseignent sur ces valeurs.

Index UV	Niveau de risque	Peau brûle
1-2	faible	négligeable
3-4	modéré	lentement
5-6	élevé	facilement
7-8	très élevé	rapidement
9+	extrême	très rapidement

COUPS DE SOLEIL ET MESURES DE PREVENTION - A retenir pour le conseil :

- ✓ le coup de soleil est une brûlure de la peau généralement bénigne causée par les rayons UV
- ✓ des coups de soleil répétés durant l'enfance favorisent le développement de cancers de la peau à l'âge adulte
- ✓ les mesures de protection contre les coup de soleil et les cancers de la peau sont de rester à l'ombre entre 11 h et 15 h, de porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements couvrants ainsi que d'appliquer un produit solaire
- ✓ malgré la polémique, les crèmes solaires gardent toute leur utilité mais doivent s'appliquer de manière adéquate ; elles complètent les deux autres mesures, mais ne les remplacent pas

³⁹ <https://www.planetesante.ch/Magazine/Sante-au-quotidien/Bronzage-et-coup-de-soleil/Soleil-quel-est-votre-phototype>

⁴⁰ <https://www.cancer.be/prevention/soleil-et-uv/le-soleil-danger/rayonnement-ultraviolet>

En bref

ESMYA° (ulipristal) : arrêt temporaire d'utilisation

ESMYA° est un traitement médicamenteux utilisé à court terme contre les saignements provoqués par des fibromes utérins en attendant une chirurgie. Il se prend à raison d'une fois par jour en continu, à débiter dans la première semaine du cycle hormonal. ESYMA° est composé de 5mg d'ulipristal (c'est le même principe actif qu'ELLAONE°, mais ce dernier est dosé à 30mg). Lors de l'utilisation d'ESMYA°, les effets indésirables les plus fréquemment mentionnés sont des bouffées de chaleur et des modifications de l'endomètre. Des cas rares de lésions hépatiques (pouvant conduire à une transplantation du foie) ont été rapportés et les autorités ont demandé une nouvelle évaluation d'ESMYA°. Il est donc retiré du marché pour le moment et aucun nouveau traitement ne doit être initié. Chez les patientes sous traitement, il doit être interrompu et des tests hépatiques doivent être effectués dans les 2 à 4 semaines suivant la fin de traitement. En cas de nausées, vomissements, douleurs abdominales, anorexie, asthénie ou jaunisse, les patients doivent immédiatement consulter. Pour un rappel complet sur ESMYA°, il a été traité dans le PN n°114 de mai 2014.

Retrait du marché de XELEVIA° (sitagliptine) et VELMETIA° (sitagliptine / metformine) au 30 septembre

XELEVIA° (sitagliptine) et VELMETIA° (sitagliptine / metformine) vont être retirés du marché. Il s'agit probablement d'une décision commerciale, puisque ce sont des médicaments en co-marketing de JANUVIA° (voir le PN n° 48 d'octobre 2007) et JANUMET° (voir le PN n° 57 de septembre 2008). Il suffira donc de les remplacer par ces derniers chez les patients sous traitement.

RESPIMAT° : site à disposition des patients

RESPIMAT° est un dispositif d'inhalation réutilisable et créant des bouffées de brouillard qui peuvent être aspirées calmement par les patients (présenté en détail dans le PN n° 171 de février 2020). Il est notamment utilisé comme système pour les médicaments SPIOLTO°, SPIRIVA° et STRIVERDI° (trois traitements de la BPCO). Afin d'aider les patients dans l'utilisation de ce dispositif, les explications de l'équipe officinale peuvent être complétées par la consultation d'un site Internet créé par la firme. Il présente des explications sous forme de texte, images et vidéos pour les manipulations les plus courantes (p.ex. première administration ou changement de cartouche). www.respimat.com/ch

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 171 – Lauréates :

Sans faute !

Fioletti Malika

Pharmacie du Midi

Sion

Une ou deux fautes pardonnées

Bogdanovic Suzana

Pharmacie Sun Store

Sion

Germanier Christine

Pharmacie Sun Store

Sion

Sousa Morais Andreia

PharmaRennaz

Rennaz

Bénet Jade

PharmaRennaz

Rennaz

Bertaux Marine

Pharmacie Sun Store

Petit-Lancy

Peguiron Nicole

Pharmacie de la Vallombreuse

Prilly

Murgo Cindy

pharmacieplus du vallon

Saint-Imier

Battistig Janique

pharmacieplus du vallon

Saint-Imier

Fournier Nathalie

Pharmacie de Nendaz

Haute-Nendaz

Fatio Marie-Jeanne

Pharmacie de St-Légier

Saint-Légier

Yalcin Askin

Pharmacie Sun Store

Petit-Lancy

Kottelat Gene

pharmacieplus franchises-montagnes

Saignelégier

L'heureuse lauréate est **Marine Bertaux !**

Elle gagnera un bon de Frs 100.- de son choix (ou de 120.- au CAP)

H&M

**OCHSNER
SPORT**



MANOR

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) VRAI ou FAUX sur les cancers de la peau et médicaments photosensibilisants ?
- | | |
|--|-----------|
| a) Les cancers de la peau de type « non mélanome » ne conduisent généralement pas au décès de la personne qui en est atteinte | VRAI/FAUX |
| b) Le mélanome se développe toujours à partir d'un grain de beauté préexistant | VRAI/FAUX |
| c) Les cancers de la peau, quel que soit leur type, doivent être excisés chirurgicalement | VRAI/FAUX |
| d) La plupart des cancers de la peau sont causés par les rayons UV du soleil | VRAI/FAUX |
| e) L'application d'une crème solaire à indice de protection élevé permet dans tous les cas d'éviter l'apparition d'un coup de soleil lié à la prise d'un médicament photosensibilisant | VRAI/FAUX |
- 2) A vous de choisir !
- | | |
|--|--|
| a) TELFASTIN ALLERSPRAY° est un spray
barrière <input type="checkbox"/> antihistaminique <input type="checkbox"/> | |
| b) TELFASTIN ALLERSPRAY° est
un médicament <input type="checkbox"/> un dispositif médical <input type="checkbox"/> | |
| c) TELFASTIN ALLERSPRAY° s'utilise
uniquement en prévention <input type="checkbox"/> en prévention et pour le traitement des symptômes <input type="checkbox"/> | |
| d) TELFASTIN ALLERSPRAY° peut être administré
à partir de douze ans seulement <input type="checkbox"/> à toute la famille <input type="checkbox"/> | |
| e) TELFASTIN ALLERSPRAY° est un traitement de la rhinite allergique
sans danger <input type="checkbox"/> très efficace <input type="checkbox"/> | |
- 3) Cochez les propositions exactes concernant les masques :
- | | |
|--|--------------------------|
| a) Tous les types de masques assurent une protection d'au maximum quatre heures | <input type="checkbox"/> |
| b) Les masques d'hygiène de type I ne sont pas recommandés pour le personnel hospitalier | <input type="checkbox"/> |
| c) Les masques de type FFP sont systématiquement munis d'une soupape | <input type="checkbox"/> |
| d) Un masque filtrant FFP avec soupape protège celui qui le porte d'une éventuelle contamination
mais ne l'empêche pas de contaminer les autres s'il est malade | <input type="checkbox"/> |
| e) Un masque en tissu présente la même efficacité qu'un masque d'hygiène | <input type="checkbox"/> |
- 4) Cochez les associations qui sont contre-indiquées ou qui interagissent entre elles :
- | | |
|--|--------------------------|
| a) HYRIMOZ° - METHOTREXAT SANDOZ° | <input type="checkbox"/> |
| b) WAKIX° - MAKATUSSIN COMP.° | <input type="checkbox"/> |
| c) WAKIX° - NUVARING° | <input type="checkbox"/> |
| d) XYREM° - RITALINE° | <input type="checkbox"/> |
| e) TELFASTIN ALLERSPRAY° - TELASTIN ALLERGO° | <input type="checkbox"/> |
- 5) Concerne HUMIRA° ou AMGEVITA° ?
- | | |
|---|-------------------|
| a) Indiqué dans la maladie de Crohn chez l'enfant et l'adolescent | HUMIRA°/AMGEVITA° |
| b) Existe à un seul dosage | HUMIRA°/AMGEVITA° |
| c) Commercialisé également sous forme de flacon | HUMIRA°/AMGEVITA° |
| d) Médicament de référence contenant de l'adalimumab | HUMIRA°/AMGEVITA° |
| e) Seringue préremplie pouvant être injectée à un angle de 90° | HUMIRA°/AMGEVITA° |

- 6) Une de vos clientes septuagénaire, connue pour des problèmes cardiaques, vient vous acheter des masques chirurgicaux. Vous lui dites (plusieurs réponses possibles) :
- a) qu'il faut qu'elle porte systématiquement un masque dès qu'elle sort de chez elle
 - b) qu'actuellement il est recommandé d'en mettre un pour aller chez le coiffeur
 - c) qu'elle n'en a pas besoin car elle ne doit pas sortir de chez elle durant la pandémie
 - d) qu'elle doit se laver ou se désinfecter les mains avant de mettre le masque en place et après l'avoir enlevé
 - e) que vu la pénurie, elle peut porter le même masque plusieurs fois d'affilée
- 7) OUI ou NON ?
- a) l'adalimumab peut-il être combiné avec un traitement de prednisonne ? OUI/NON
 - b) A la pharmacie, a-t-on le droit de proposer la substitution de l'HUMIRA° par AMGEVITA° ou HYRIMOZ° ? OUI/NON
 - c) Une seringue préremplie d'HUMIRA° étant restée vingt-quatre heures hors du frigo doit-elle être jetée ? OUI/NON
 - d) Peut-on jeter les seringues d'adalimumab à la poubelle après injection ? OUI/NON
 - e) La prise d'adalimumab augmente-t-elle le risque d'infection ? OUI/NON
- 8) WAKIX° c'est (plusieurs réponses possibles) :
- a) un médicament indiqué dans la narcolepsie et le TDAH comme la RITALINE°
 - b) un antihistaminique H1 comme le FENISTIL°
 - c) une spécialité qui peut être à l'origine de malformations fœtales
 - d) un inducteur enzymatique qui diminue l'effet des contraceptifs hormonaux
 - e) un traitement de la narcolepsie dont la dose doit être augmentée progressivement en fonction de la réponse et de la tolérance du patient
- 9) Une de vos patientes atteinte de polyarthrite rhumatoïde se voit prescrire pour la première fois de l'HUMIRA°. Vous lui dites (plusieurs réponses possibles) :
- a) qu'il faut agiter la seringue avant utilisation
 - b) que l'injection peut se faire dans la cuisse ou le ventre
 - c) qu'elle doit s'administrer 160 mg la première fois
 - d) qu'il ne faut pas procéder à l'injection toujours au même endroit
 - e) qu'il faut laisser HUMIRA° à température ambiante quinze à trente minutes avant l'injection
- 10) Complétez la phrase suivante avec une des propositions ci-dessous : « Les brûlures de type phototoxique... »
- a) impliquent le système immunitaire
 - b) ne dépendent pas de la dose du médicament incriminé
 - c) peuvent survenir dès le début du traitement
 - d) ne peuvent en aucun cas être prises en charge à l'officine
 - e) ne sont causées que par des médicaments sous forme topique

<u>Nom</u>	<u>Prénom</u>
<u>Timbre de la pharmacie</u>	<u>Signature</u>
<input type="checkbox"/> Assistant(e) <input type="checkbox"/> Pharmacien(ne)	<u>Si pharmacien(ne) : numéro FPH</u>

Test à renvoyer une fois par assistant(e) en pharmacie par fax au N° 022/363.00.85 avant le 25 juin 2020