



SOMMAIRE

Éditorial	1	Pour en savoir plus (suite)	
Nouveautés		Inhibiteurs SGLT2	13
Les mesures de la glycémie	2	Groupes, vous savez plus ce que c'est ?	
Liberté !!!		La spagyrie	17
Pour en savoir plus		Dans la série des médecines naturelles	
Substituts nicotiniques	7	En bref	20
Bien mieux qu'on pensait		Lauréates et test de lecture	24

Editorial

Vente directe

Vendez-vous des capteurs FREESTYLE LIBRE°? Jusqu'ici, il a fallu insister beaucoup pour y arriver. La politique de prix d'Abott force les ligues de diabète et les pharmacies à renoncer à les distribuer, car la marge accordée ne suffit pas à couvrir les frais de manutention et de conseil. Ils ont même contingenté les pharmacies, ce qui les pousse à ne plus prendre de nouveaux patients sinon leur stock ne suffira pas à couvrir les besoins des patients actuels. Sans compter que le morcellement du traitement va à l'encontre de nos efforts de suivi du patient. Ce n'est pas de la simple logistique, c'est aussi un contact utile et un encadrement qui va dans le sens d'un meilleur suivi et donc d'une meilleure gestion du diabète.

Plutôt que tirer à boulets rouges sur Abott, nous préférons vous inciter à encore mieux suivre vos patients diabétiques et à ouvrir le dialogue à chaque renouvellement en prenant des nouvelles de leurs valeurs mesurées. Prouvez aux patients et au monde médical que la pharmacie ne peut pas être contournée et qu'elle apporte beaucoup en terme de réduction des risques. Et donc des coûts.

Bonne lecture !

Nouveautés

LES MESURES DE GLYCEMIE

Cet article présente les différents systèmes de mesures de glycémie avec un focus sur les dispositifs permettant une mesure en continu, leurs avantages et inconvénients. Les aspects liés à leur remboursement sont également passés en revue.

Le système FREESTYLE LIBRE[®] est également présenté. C'est un système d'auto-surveillance de la glycémie permettant de mesurer le taux de glucose sans prélèvement de sang au bout du doigt (c'est-à-dire de glycémie capillaire). Il s'apparente aux systèmes de mesure du glucose en continu.



Les mesures de glycémie

Les mesures de glycémie permettent de connaître « à l'instant t » le taux de glucose dans le sang. Ce dernier fluctue constamment en fonction des repas et de l'activité physique. C'est pourquoi, on recommande parfois des mesures à jeun et/ou après le repas (c'est-à-dire la glycémie postprandiale).

L'auto-surveillance de la glycémie est recommandée notamment chez les patients traités par insuline. Toutefois, chez certains patients traités uniquement par une injection d'insuline lente au coucher et dont le diabète est bien stabilisé, cela ne s'impose pas toujours. Chez les patients sans insuline, elle peut être recommandée dans certains cas : fièvre, maladie aiguë, changement de traitement médicamenteux ou chez les patients à risque élevé d'hypoglycémie ou pour améliorer la gestion du diabète.

Il est recommandé aux patients de consigner les valeurs obtenues par l'auto-surveillance dans un carnet ou passeport diabète et de l'emmener avec soi lors des contrôles médicaux. Les valeurs suisses de référence de la glycémie chez le sujet adulte sont les suivantes :

- Glycémie à jeun : entre 4-7 (mmol/l)
- Glycémie postprandiale : < 8-10 (mmol/l)

Notons que chez l'enfant, l'adolescent ou le patient de plus de 65 ans, ces valeurs cibles sont généralement adaptées individuellement.

Lorsque les taux de glycémie se situent en dessous de 4 ou en dessus de 11, le patient présente des risques d'hypoglycémie, respectivement d'hyperglycémie, pouvant être potentiellement graves ou mêmes fatales. C'est pourquoi, les diabétiques, ainsi que leur entourage proche, doivent être informés des mesures immédiates à entreprendre en cas de dépassement des valeurs de glycémie vers le bas ou vers le haut. A ce sujet, l'association Diabète Vaud a élaboré une fiche destinée aux patients : https://www.diabetevaud.ch/wp-content/uploads/2017/11/P1.1_interpretation_glycemie_a_jeun_patients.pdf

Habituellement, les mesures de glycémie se font à l'aide d'un glucomètre, d'un auto-piqueur, d'aiguilles (lancettes) et de bandelettes. C'est la fameuse glycémie capillaire. Il existe à présent sur le marché suisse presque 30 appareils de mesures de glycémie. Le PN n° 101 de février 2013 consacrait un article sur les lecteurs de glycémie et les recommandations liées à leur bon usage. De plus, les sites Internet des associations suisse et vaudoise du diabète présentent des tableaux récapitulatifs :

- https://www.diabetesschweiz.ch/fileadmin/files/national/Informationen/BZ_Geraeteliste_2018_franz.pdf
- https://www.diabetevald.ch/wp-content/uploads/2017/11/S5.6_lecteurs_glycemie_bandelettes_soignants.pdf
- https://www.diabetevald.ch/wp-content/uploads/2017/11/S5.5_autopiqueurs_lancettes_soignants.pdf

Le matériel de glycémie capillaire (glucomètre, auto-piqueur, lancettes et bandelettes) est remboursé selon les tarifs de la LIMA, mais la fixation des prix est libre. C'est surtout le remboursement des bandelettes qui pose fréquemment problème : le prix d'achat de ces articles ne prend parfois pas en compte cette limitation de remboursement. Or, la potentielle différence par rapport au forfait prévu dans la LIMA est à la charge du patient.

L'hémoglobine glyquée :

L'hémoglobine glyquée représente une moyenne des glycémies sur les trois derniers mois environ. Cette mesure, réalisée durant un contrôle médical, reflète la prise en charge et la gestion générale du diabète. C'est l'instrument de choix pour contrôler la maladie à long terme et adapter si nécessaire le traitement en conséquence⁵.

Jusqu'au 31 décembre 2018, le montant remboursé est de 0.72 CHF par bandelette pour les emballages de 50 pièces et de 0.71 CHF par bandelette pour les emballages de 100 pièces. Dès le 1^{er} janvier 2019, cette différence de prix par taille d'emballage n'existera plus. Les bandelettes seront alors remboursées au prix unique de 0.62 CHF. Il existe également une limitation de remboursement de 400 bandelettes par an pour les diabétiques de type 2 qui ne sont pas sous insuline. Au-delà de cette quantité facturée, les bandelettes sont à la charge du patient. Il n'y a par contre pas de limitation chez les diabétiques de type 1 et 2 sous insuline et lors de diabète gestationnel^{1,2,3,4}.

La mesure du glucose en continu

Les systèmes de mesure du glucose en continu (souvent abrégés « CGMS » pour « continuous glucose monitoring system ») sont des outils de diagnostic destinés aux patients et/ou au corps médical permettant de suivre l'évolution en continu du taux de glucose dans le tissu interstitiel.

Ces systèmes fonctionnent grâce à un capteur de glucose inséré dans le tissu interstitiel sous-cutané (également appelé « liquide »). C'est une électrode qui produit un courant électrique lors de l'oxydation du glucose par l'organisme. Le capteur envoie un signal à un transmetteur qui le communique ensuite à un récepteur. Ce dernier peut être « indépendant », par exemple une application installée sur un smartphone compatible ou alors être inclus dans la pompe à insuline que porte le patient en permanence. Cette

Le tissu interstitiel :

C'est le tissu de soutien situé dans les interstices d'un organe (donc sous la peau) Il est en général formé de vaisseaux sanguins et de tissu conjonctif. Il entoure, soutient et nourrit les éléments du tissu fonctionnel de l'organe⁶

¹ www.diabetevald.ch/wp-content/uploads/2017/11/P1.1_interpretation_glycemie_a_jeun_patients.pdf

² <https://diabetnutrition.ch/quest-ce-que-le-diabete/quest-ce-que-la-glycemie/>

³ www.diabetesschweiz.ch/fr/actualites/archiv/2018/liste_des_moyens_et_appareils_lima_1er_juillet_2018_1er_janvier_2019/

⁴ www.bag.admin.ch/bag/fr/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html

⁵ <https://diabetnutrition.ch/quest-ce-que-le-diabete/quest-ce-que-lhemoglobine-glyquee-hba1c/>

⁶ www.larousse.fr/encyclopedie/medical/

transmission se fait par Bluetooth ou radiofréquence et présente donc certaines limites en terme de distance ou d'interférence.

Les différents systèmes CGMS :

L'association Diabète Vaud a élaboré un tableau présentant les différents systèmes CGMS et FGMS commercialisés. Il est disponible sur son site internet : https://www.diabetevaud.ch/wp-content/uploads/2017/11/S5.8_cgms-fgms_materiel_soignants.pdf

Le fonctionnement du dispositif FREESTYLE LIBRE° est le même que pour les CGMS. L'information du taux de glucose est transmise lorsque le patient scanne le capteur à l'aide du récepteur. Elle n'est pas transmise en continu et de manière systématique par le capteur. Ce système est appelé mesure « flash » de la glycémie et s'abrège FGMS. Il ne permet pas l'envoi d'alerte si les valeurs de glycémie sont trop hautes ou trop basses. Par contre, il ne nécessite pas de calibration par des mesures de glycémie capillaire.

FREESTYLE LIBRE°

C'est actuellement le seul système dit « FGMS ». Il se compose d'un capteur qui s'applique sur la face arrière du haut du bras grâce à un applicateur jetable fourni avec ce dernier. Le capteur contient une sonde fine et souple qui est insérée directement sous la peau lors de la mise en place. L'applicateur contient donc une aiguille permettant la pose de cette sonde même si cette dernière n'est pas visible. Selon la firme, si la pose du capteur reste un geste invasif, elle est indolore pour la majorité des patients. Le capteur peut rester en place au maximum durant 14 jours, puis doit être changé.

Le lecteur permettant le relevé des données complète le dispositif. Par un bref scan du capteur avec le lecteur, le patient obtient alors les informations suivantes : taux de glucose actuel, les taux sur les huit dernières heures, ainsi qu'une tendance vers la hausse ou la baisse du taux actuel. Si la dernière mesure date de plus de 8 heures, l'historique du glucose durant ce laps de temps est perdu. Si la mesure intervient avant, les données sont sauvegardées. Le scan fonctionne à travers un vêtement. Le capteur résiste à l'eau jusqu'à 1 m de profondeur et durant 30 minutes au maximum.



Le site Internet de la firme met à disposition des vidéos destinées aux patients expliquant la mise en place du capteur et le fonctionnement du lecteur :

https://www.freestylelibre.ch/fr_CH/



**Appliquer
le capteur**



**Pour Scanner
le capteur**



**Obtenez votre résultat
de taux de glucose**

L'énorme avantage de FREESTYLE LIBRE° réside dans la simplicité et la rapidité du système, ainsi que le fait d'être moins douloureux comparé aux mesures capillaires.

Il peut néanmoins causer certains effets indésirables locaux et généralement sans gravité, tels que des douleurs, hématomes, indurations ou réactions cutanées (eczéma de contact par exemple) au site de contact du capteur.

Parmi les inconvénients, des études cliniques ont comparé les valeurs de glucose obtenues à l'aide du système FREESTYLE LIBRE° avec des valeurs de glycémie capillaire ou par prélèvement veineux. Ces dernières varient de plus ou moins 12%. Autrement dit si la glycémie sanguine indique un résultat de 5.5 mmol/l, FREESTYLE LIBRE° peut indiquer des valeurs comprises entre 4.84 mmol/l et 6.16 mmol/l. Ce système est donc considéré comme moins fiable par certains experts⁹.

De plus, des interférences peuvent fausser la fiabilité des données. On dénote des facteurs physiologiques (taux de globules rouges, taux d'oxygénation du sang, pression artérielle) et des facteurs environnementaux, comme l'altitude (surtout au dessus de 3000 mètres) ou la température environnante (si inférieure à 10°C ou supérieure à 25°C – ce qui représente une limite importante d'utilisation en période hivernale ou estivale). A noter que ces facteurs environnementaux peuvent également interférer avec les glycémies capillaires. De nombreux médicaments influencent également les résultats : le paracétamol, l'aspirine, l'ibuprofène, certains antibiotiques comme l'amoxicilline ou la doxycycline et la vitamine C. En cas de prise de ces traitements médicamenteux, il est recommandé de vérifier les valeurs de glucose par une glycémie capillaire⁷.

S'il représente une alternative intéressante aux mesures de glycémies capillaires, FREESTYLE LIBRE° ne les remplace pas totalement. En effet, dans certaines situations (glycémie variant rapidement ou dans l'heure suivant la mise en place du capteur), le système connaît des limites de précision. De plus, il semble régulièrement détecter de fausses hypoglycémies. Il est alors indispensable de vérifier les valeurs obtenues grâce à FREESTYLE LIBRE° par des automesures capillaires. Le patient doit donc avoir à sa disposition le matériel nécessaire et connaître l'utilisation des deux types de mesure. FREESTYLE LIBRE° ne permet donc pas totalement de se substituer aux mesures de glycémie capillaire. Ceci est une limite importante de ce dispositif et représente une contrainte de coûts (le PN n'a pas connaissance des pratiques de remboursement lors de l'achat de deux types d'appareil et de leur matériel), mais également de logistique pour ses utilisateurs (p.ex. emporter les deux dispositifs lors d'un voyage).

FREESTYLE LIBRE° est remboursé par l'assurance de base à condition que la prescription soit faite par un médecin spécialiste (endocrinologue ou diabétologue) et uniquement pour les personnes sous insulinothérapie intensive. Quant aux coûts et forfait de remboursement, ils sont présentés dans le tableau ci-dessous :

	Prix d'achat (si acheté directement sur le site Internet de la firme)	Forfait LIMA	Limites de remboursement LIMA
Capteur	65.10.- CHF	65.30.- CHF	au maximum 27 capteurs/an
Lecteur	65.10.- CHF	65.30.- CHF	un lecteur remboursé/trois ans



La limite annuelle de remboursement des capteurs est d'environ CHF 1'700.- ce qui équivaut environ à 2'400 bandelettes au prix de 0.71 ct par pièce. En terme de coût de la santé, le système FREESTYLE LIBRE° est donc plus onéreux que la mesures de glycémie capillaire, ce d'autant plus que cette dernière reste nécessaire en complément de FREESTYLE LIBRE° !

En conclusion, ce nouveau système d'auto-surveillance de la glycémie représente une alternative pour les

⁷ www.diabetevaud.ch/wp-content/uploads/2017/11/S3.4_mesure_de_glucose_en_continu_soignants.pdf

patients traités par insulinothérapie intensive à condition que les patients connaissent les limites d'utilisation et soient conscients qu'il ne remplace pas totalement les glycémies capillaires. Il semble limiter certains désagréments pratiques et les potentielles douleurs induites par les glycémies capillaires. Toutefois, en raison des limitations techniques, du faible recul d'utilisation et d'évaluation par des études post-marketing, il sera nécessaire de suivre ce produit au fil des ans^{4,8,9}.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Les systèmes CGMS et FGMS sont des outils performants pour abaisser l'hémoglobine glyquée (HbA1c) en association avec une insulinothérapie dite « intensive » (c'est-à-dire un traitement d'au minimum trois injections quotidiennes ou réalisé grâce à une pompe) chez des patients préalablement sélectionnés sur des critères précis (notamment l'acceptation du patient, son niveau de compréhension, etc.). La mesure continue du glucose est aussi un outil complémentaire à la glycémie capillaire chez les patients détectant mal ou pas du tout les symptômes d'une hypoglycémie ou si ces derniers sont fréquents (surtout les systèmes CGMS grâce à leurs alertes). Enfin, ces systèmes permettent l'autonomie du patient par une autogestion de sa maladie et sont ainsi des instruments d'éducation thérapeutique dans la prise en charge du diabète⁷.

Ces dispositifs présentent des limites à leur utilisation. Parmi elles, le fait qu'il n'existe à ce jour aucune norme de qualité des méthodes de mesures des taux de glucose du tissu interstitiel. Les valeurs sanguines restent donc les seules références.

Les CGMS nécessitent une calibration réalisée par des mesures de glycémie capillaire. Ils communiquent systématiquement les taux de sucre au récepteur et présentent la possibilité d'alerter le patient quand un risque d'hyper- ou d'hypoglycémie est détecté.

LES MESURES DE GLYCÉMIE - A retenir pour le conseil :

- ✓ des systèmes de mesure en continu de la glycémie complètent la mesure capillaire
- ✓ FREESTYLE LIBRE[®] est le premier système de ce type à disposition des patients
- ✓ fonctionne à l'aide d'un capteur s'appliquant sur le haut du bras et d'un lecteur permettant le relevé des données
- ✓ présente l'avantage d'être simple, rapide et moins douloureux en comparaison avec les glycémies capillaires
- ✓ connaît des limites de précision si bien que le patient doit dans certains cas confirmer son taux de glucose par une glycémie capillaire
- ✓ peut subir des interférences, notamment par certains médicaments comme l'aspirine, le paracétamol ou la vitamine C
- ✓ remboursé chez les patients sous insulinothérapie intensive à condition d'être prescrit par un médecin spécialiste

⁸ www.freestylelibre.ch/fr_CH/

⁹ Revue Prescrire, Août 2018, Tome 38, N°418

Pour en savoir plus

SUBSTITUTS NICOTINIQUES

« C'est décidé j'arrête de fumer ! » Quelle belle résolution de fin d'année !

Soyons prêts à soutenir et donner toutes les chances de succès aux « futur ex-fumeurs ».

Le projet « Pharmacie - vivre sans tabac » fait partie du programme national d'arrêt du tabagisme. Il met à disposition des équipes officinales différentes formations et de nombreux outils et informations ¹⁰.

En plus d'une écoute active, d'un soutien, et de conseils d'hygiène de vie, l'équipe officinale peut conseiller des substituts nicotiniques pour soutenir les personnes souhaitant arrêter de fumer. Ils ont pour but de diminuer les symptômes de manque liés à la dépendance physique (p.ex. troubles de l'humeur, de la concentration, insomnies et augmentation de l'appétit avec une prise de poids) et ainsi permettre à l'ex-fumeur de se consacrer au changement de ses habitudes et apprendre à gérer le quotidien sans tabac. Plusieurs études ont montré que l'utilisation de substituts nicotiniques permet de doubler, voire tripler la réussite de l'arrêt tabagique ¹⁰.



La première étape pour entreprendre une thérapie de substitution tabagique est de déterminer le niveau de dépendance qui facilitera le choix de la forme galénique et de la dose de nicotine conseillées. Plusieurs critères permettent de l'évaluer, comme le nombre de cigarettes fumées par jour, le délai entre le réveil et la première cigarette et la présence ou non de symptômes de sevrage lorsque la personne ne peut pas fumer pendant quelques heures, p. ex lors d'un voyage en avion.

	Dépendance à la nicotine			
	faible	modérée	forte	très forte
Cigarette(s)/jour	1-9	10-19	20-30	>30
Délai réveil – 1 ^{ère} cigarette	> 60 min.	30-60 min.	5-30 min.	< 5 min.
Symptômes de sevrage	absents/minimes	modérés	importants	très importants

Il existe des tests en ligne pour déterminer cette dépendance, comme le test de Fagerström, que la personne peut faire chez elle pour évaluer sa dépendance ¹¹.

La deuxième étape est la détermination de la forme galénique et de la dose du substitut nicotinique. Il existe des patchs sur 16 ou 24 heures, des gommes à mâcher, des comprimés sublinguaux, des inhalateurs et des sprays buccaux. Ces formes se distinguent, en plus de leur

¹⁰ www.pharmacie-vivre-sans-tabac.ch/fr/page-daccueil/arret-du-tabagisme/medicaments-pour-larret/substituts-nicotiniques.html

¹¹ www.freivontabak.ch/index.php/fr/le-projet/supports/tests

mode d'application et de la dose de nicotine délivrée, par leurs propriétés pharmacocinétiques et certains effets indésirables liés au mode d'application. Afin de compenser certains de ces désavantages ou d'augmenter leur efficacité, ces différentes formes peuvent être combinées.

Formes galéniques

Gommes à mâcher et pastilles dépôt

Leur résorption buccale est rapide et le dosage flexible. Elles présentent ainsi l'avantage de pouvoir être utilisées à la demande, lorsque l'envie de fumer se fait ressentir, afin de calmer rapidement la sensation de manque.

Parmi leurs inconvénients, on peut citer une utilisation peu discrète avec la nécessité de mâcher, ce qui peut limiter l'utilisation en société, notamment au travail. Il y a aussi parfois des effets indésirables gastro-intestinaux, comme des brûlures d'estomac ou des nausées, surtout liés à une mauvaise utilisation.

La technique de mastication est importante (c'est la même pour les gommes à mâcher ou les pastilles dépôt) : il faut mâcher un peu jusqu'à sentir un fort picotement dans la bouche, déposer alors la gomme entre la joue et la gencive pendant 1 à 2 minutes, puis mâcher à nouveau et ainsi de suite pendant environ 30 minutes (technique du « chew & park »). Si l'on mâche la gomme trop intensément, la nicotine va descendre dans l'estomac au lieu de passer dans la circulation sanguine par les muqueuses buccales, avec un effet diminué et une augmentation des troubles digestifs. Il ne faut ni boire, ni manger, surtout des produits acides, dans les 15 minutes avant et après la prise de la gomme.

Spécialités disponibles :

NICORETTE° pastille dépôt à mâcher, 2 ou 4 mg, arômes Original, Polar Mint, Freshfruit

NICOSTOP-MEPHA° gommes à mâcher, 2 ou 4 mg, arôme Mint

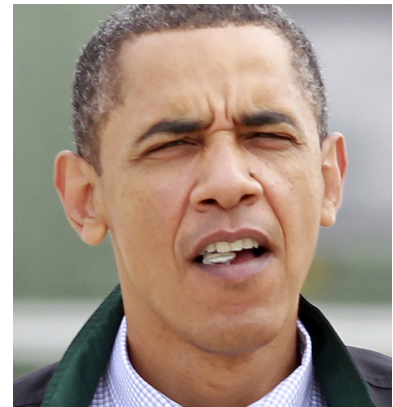
NICOTINELL° gommes à mâcher, 2 ou 4 mg, arôme Menthe fraîcheur

Comprimés à sucer et sublinguaux et microtabs

C'est une bonne alternative aux gommes à mâcher pour les personnes qui veulent une solution plus discrète. Tout comme les gommes, l'effet est rapide et le dosage flexible. Comme l'intégralité de la dose de nicotine est libérée, contrairement aux gommes, il peut être préconisé d'utiliser une dose moindre lors d'un passage d'une gomme à un microtab ou comprimé à sucer, p.ex. une gomme à 2 mg pourra être remplacée par un comprimé à sucer à 1 mg. Des effets indésirables locaux peuvent apparaître sous forme d'inflammation des muqueuses de la bouche ou de la gorge.

Le mode d'emploi est différent selon la forme : le comprimé à sucer s'utilise un peu comme une gomme à mâcher, avec alternance sucer-mettre de côté pendant 30 minutes. Les microtabs en revanche sont placés sous la langue où ils fondent en l'espace de 30 minutes environ.

Il ne faut également ni boire, ni manger, surtout des produits acides, dans les 15 minutes avant et après la prise.



Spécialités disponibles :

Comprimés à sucer :

NICORETTE° comprimés à sucer, 2 ou 4 mg, arôme Polar Mint

NICOTINELL° comprimés à sucer, 1 ou 2 mg, arôme Menthe

Microtab :

NICORETTE ° microtab, 2 mg, arôme Original

Patches de nicotine

Les patches de nicotine sont pratiques, car on les applique une fois par jour le matin. Ils présentent l'avantage d'éviter les effets indésirables de la nicotine sur les muqueuses du tractus digestif. De plus, les taux sanguins de nicotine sont stables tout au long de la journée et on n'observe pas de pics comme avec la cigarette ou avec les formes orales comme les gommes à mâcher ou comprimés à sucer. Le pic de nicotine provoque une libération de dopamine dans le cerveau, ce qui procure du plaisir, mais aussi une dépendance. Le risque de dépendance est donc particulièrement bas avec les patches.

Il existe deux spécialités sur le marché qui se distinguent par leurs durées d'action. Chacune est disponible en trois dosages différents.

Spécialités disponibles :

Durée d'action de 16 heures :

NICORETTE° invis dispositif transdermique, Phase 1 (25 mg/16h), Phase 2 (15 mg/16h) ou Phase 3 (10 mg/16h)

Durée d'action de 24 heures :

NICOTINELL° dispositif transdermique, 7mg/24h, 14 mg/24h ou 21 mg/24h

Les patches 24 heures permettent une substitution en continu pendant la nuit, limitant le « craving » au réveil (envie irrésistible de fumer). Ils sont donc à conseiller aux personnes fumant la première cigarette de la journée dès le réveil. A l'inverse, la diffusion de nicotine pendant la nuit peut provoquer des insomnies. Il est alors conseillé d'utiliser les patches 16 heures ou d'enlever les patches 24 heures au coucher. Il est intéressant de savoir que dans le cas des patches 24 heures, les deux tiers de la dose de nicotine sont libérés pendant les 12 premières heures (la journée) et le dernier tiers la nuit. Il est donc important de poser les patches le matin et non le soir.

En bref, on conseillera à une personne qui ressent une envie de fumer très forte dès le réveil un patch sur 24 heures. En cas d'insomnie, il faut en revanche privilégier un patch sur 16 heures.

L'un des inconvénients des patches est qu'il n'y a aucun geste à effectuer qui pourrait remplacer le rituel de la cigarette. De plus, leur long délai d'action ne suffit parfois pas à soulager le besoin impérieux de fumer, surtout le matin. Dans ce cas, ils peuvent être combinés avec des formes à effet rapide comme les gommes, comprimés, inhalateur et spray, notamment dans les minutes qui suivent l'application du



patch et le soir quand l'effet du patch commence à diminuer.

Il faut les appliquer sur une peau glabre, sur une zone située entre le cou et les cuisses (poils éventuellement coupés aux ciseaux, mais pas rasés) et appuyer pendant 10-15 secondes en effectuant des mouvements circulaires. Le site d'application doit être changé tous les matins.

Inhaleur de nicotine



Il est composé d'un embout buccal et d'une cartouche contenant de la nicotine, qui lors de l'inhalation se dépose au niveau de la muqueuse buccale (comme les gommes p.ex.) et non des bronches (comme la cigarette). L'avantage de cette forme est avant tout psychologique, grâce au geste permettant d'imiter le rituel lié à la cigarette. Le hoquet est un effet indésirable très fréquent qui concerne presque la moitié des utilisateurs¹².

Il est utile de préciser que la quantité de nicotine délivrée est plus faible si la température ambiante est inférieure à 15 degrés lorsque l'on propose cette forme galénique. Une cartouche correspond environ à 4 cigarettes et peut être inhalée pendant environ quatre vingt minutes. Les cartouches entamées doivent être utilisées dans un délai de 12 heures¹³.

Spécialité disponible :

NICORETTE[®] inhaler 10 mg/cartouche

Spray buccal

C'est la forme qui mime le plus la cigarette en termes de rapidité et de durée d'action. La posologie est de 1 à 2 pulvérisations toutes les 30 à 60 minutes, avec un maximum de 64 pulvérisations par jour. Il faut pulvériser dans la bouche sans respirer et sans humecter les lèvres, et attendre avant de déglutir. L'apparition de hoquet est également très fréquente (concerne presque la moitié des utilisateurs), ainsi qu'une sensation de brûlure sur les lèvres en cas de mauvais usage.

Spécialité disponible : NICORETTE[®] solution pour pulvérisation buccale 1 mg/dose, arôme Mint.

Dose

La dose conseillée dépend du niveau de la dépendance.

On admet qu'une cigarette correspond à l'absorption d'environ 1 mg de nicotine. Une personne fumant une vingtaine de cigarette par jour devrait donc théoriquement viser cette dose lors de la substitution. La réalité n'est pas si simple. D'une part, les patches et gommes ne libèrent que 70 à 75% de la nicotine qu'ils contiennent, contrairement aux microtabs et aux comprimés à sucer qui en libèrent l'intégralité. D'autre part, la quantité de nicotine ingérée par un fumeur ne dépend pas que du nombre de cigarettes fumées, mais aussi de l'intensité avec laquelle il « tire » sur la cigarette¹⁵.

Attention à ne pas sous-doser les substituts, qui seraient alors insuffisants pour atténuer l'envie impérieuse de fumer et pourraient conduire à l'échec. Le risque de surdosage est extrêmement faible chez les fumeurs expérimentés, même lorsque substituts et cigarettes sont combinés. A noter que l'utilisation des substituts nicotiniques pour une réduction de la consommation quotidienne de cigarettes est aujourd'hui recommandée par plusieurs guidelines internationales¹⁴.

¹² www.pharmacie-vivre-sans-tabac.ch

¹³ www.swissmedicinfo.ch

¹⁴ Rev Med Suisse 2015; 11, 1276-1281

Les premiers signes d'un surdosage sont un dégoût du tabac, un goût désagréable dans la bouche, des céphalées, insomnies ou nausées. Il suffit alors d'enlever le patch ou de cracher la gomme ou le comprimé pour que les symptômes disparaissent peu à peu.

S'il l'on n'est pas sûr qu'il y ait sur- ou sous-dosage, il suffit d'interroger la personne. Si elle a envie de fumer, cela signifie que la dose est insuffisante, si elle est en revanche dégoûtée par le tabac, la dose est trop importante ¹⁵.

Lors d'une dépendance faible, on recommande une gomme à 2 mg, un comprimé sublingual ou à sucer à 1 mg, un inhalateur, un spray buccal, et/ou un patch léger.

Si la dépendance est modérée, on peut passer à des patchs moyen ou fort et/ou des formes plus rapides éventuellement plus dosées.

En cas de dépendance forte ou très forte, il peut être judicieux de combiner un patch fort à des substituts à plus courte durée d'action.

La réduction de dose des substituts est progressive dès 4 à 8 semaines de traitement. Les substituts sont utilisés normalement sur trois mois, mais il n'y a pas de contre-indication à prolonger leur usage. Il y a un risque de dépendance, surtout avec les formes à action rapide, mais qui doit être mis en balance avec le risque de recommencer à fumer. En cas de dépendance aux substituts, on proposera une réduction très progressive des doses.

Contre-indications à l'usage d'un substitut

Les contre-indications sont relatives et sont toujours à mettre en balance avec le risque lié au tabagisme : infarctus ou AVC récents, cardiopathie coronarienne, effets néfastes durant la grossesse ou l'allaitement.

Précaution

Il est important de tenir les substituts hors de portée des enfants (attention aussi aux patchs utilisés et aux cartouches usagée). La nicotine est en effet très toxique pour eux.

Choix de la forme et leurs contre-indications spécifiques

Le choix de la forme dépend de la dépendance et de la préférence de la personne. En cas de dépendance très forte, une combinaison d'un patch avec une forme plus rapide est recommandée d'emblée. Une monothérapie est en revanche souvent suffisante en cas de dépendance faible à modérée. Afin de guider le choix de façon claire, un algorithme est disponible sur le site https://www.freivontabak.ch/images/pdf/algorithmen/algorithm2015_2.pdf.

Des contre-indications spécifiques à certaines formes peuvent aussi influencer le choix ¹⁶:

- pas de patch en cas de dermatose généralisée ou de réaction cutanée antérieure avec d'autres types de patchs
- pas de gommes, comprimés, inhalateur ou spray en cas de pathologie buccale (p. ex stomatite)
- pas de gomme en cas de pathologie œsophagienne (p. ex. oesophagite), dentaire (affection empêchant la mastication), gastrique (p. ex. ulcère) ou de problème aux mâchoires
- pas d'inhalateur en cas de pathologie des voies respiratoires supérieures



¹⁵ <https://www.stop-tabac.ch/fr/les-substituts-de-nicotine>

¹⁶ https://www.fmh.ch/files/pdf20/Basisdokumentation_aerztliche_rauchstopppberatung_F.pdf

Remboursement

Les substituts nicotiques ne sont pas pris en charge par l'assurance de base. Ils peuvent l'être totalement ou partiellement dans le cadre de certaines complémentaires. Il est conseillé de se renseigner auprès de son assurance.

Cigarettes électroniques (e-cigarettes ou vaporettes ou vapoteuses)

Depuis le 1^{er} mai 2018, la nicotine pour e-cigarettes est autorisée en Suisse. Jusque-là, seules les « vaporettes » sans nicotine étaient autorisées à la vente.

Ces dispositifs contiennent un liquide composé de propylèneglycol, responsable du « nuage » visible, de glycérol, d'eau et d'arômes. Il en existe trois générations, les modèles de première génération jetables n'étant plus utilisés. Les modèles de 2^{ème} et 3^{ème} générations contiennent des cartouches rechargeables, et permettent parfois un réglage de la quantité de liquide utilisé par tirage¹⁷.

Les études semblent montrer un effet positif du vapotage de cigarettes électroniques sur l'arrêt du tabagisme, mais les résultats sont généralement peu significatifs et les effets au long cours ne sont pas connus. La formation de produits toxiques (acriléine, formaldéhyde, métaux lourds) dépend du dispositif utilisé et est peu étudiée, mais semble moins importante qu'avec la cigarette classique. Elles évitent en tout cas la formation de monoxyde de carbone très nocif lors du tabagisme classique.

Si l'utilisation de cigarettes électroniques est positive pour remplacer les cigarettes traditionnelles chez un fumeur, le risque que des jeunes qui n'ont pas fumé jusque-là soient tentés de vapoter des e-cigarettes existe. Au vu de l'absence de données de sécurité au long terme, et du risque d'induire une dépendance à la nicotine, ce serait regrettable.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Autres aides médicamenteuses à l'arrêt du tabagisme

Deux médicaments sur ordonnance sont indiqués pour l'aide au sevrage tabagique et sont pris en charge par l'assurance de base.

Bupropion (ZYBAN®)

C'est un antidépresseur dérivé des amphétamines, commercialisé également comme antidépresseur sous le nom de WELLBUTRIN® XR. Il est prescrit en thérapie de soutien à l'arrêt du tabagisme et est remboursé par l'assurance de base. Le traitement est progressif, avec une dose d'un comprimé à 150 mg par jour pendant 6 jours, puis de 2 comprimés par jour pendant 6 semaines. L'arrêt du tabac doit avoir lieu au plus tard pendant la deuxième semaine de traitement. Son efficacité est comparable à celle des substituts nicotiques. Les effets indésirables sont fréquents, surtout les troubles du sommeil. On peut les réduire en prenant la deuxième dose dans l'après-midi, 8 heures après la première. Les interactions sont également fréquentes.

Varénicline (CHAMPIX®)

C'est un médicament spécifiquement développé pour le sevrage tabagique. La prise doit commencer une semaine avant le jour de l'arrêt tabagique. Les doses sont augmentées par paliers. Il existe un emballage initial pour les quatre premières semaines de traitement contenant les doses progressives. Un des effets indésirables, la nausée, peut être limité en prenant le médicament avec les repas. Le médicament doit être utilisé avec prudence en cas d'insuffisance rénale.

¹⁷ www.pharmacie-vivre-sans-tabac.ch/fileadmin/Daten/Daten/Unterlagen/Pharma-Kritik_E-Zig_Röllin_Jan2018.pdf: pharma-kritik 2018

SUBSTITUTS NICOTINIQUES - A retenir pour le conseil :

- ✓ augmentent de deux à trois fois les chances de réussite d'un arrêt tabagique
- ✓ déterminer le niveau de dépendance pour déterminer la dose et la forme galénique
- ✓ propriétés pharmacocinétiques, contre-indications et effets indésirables liés à chaque forme galénique
- ✓ attention à éviter le sous-dosage (l'envie de fumer persiste)
- ✓ risque de surdosage limité (dégoût du tabac)
- ✓ pas de contre-indication absolue : les substituts sont toujours préférables à la cigarette !
- ✓ tenir hors de portée des enfants

INHIBITEURS DES SGLT2

Peut-être les connaissez-vous mieux sous leur nom de gliflozines. Nous évoquons dans cet article une classe d'antidiabétiques oraux, composée de trois molécules commercialisées :

- FORXIGA° (dapagliflozine)
- INVOKANA° (canagliflozine)
- JARDIANCE° (empagliflozine)

Il existe aussi trois spécialités où la gliflozine est associée à la metformine :

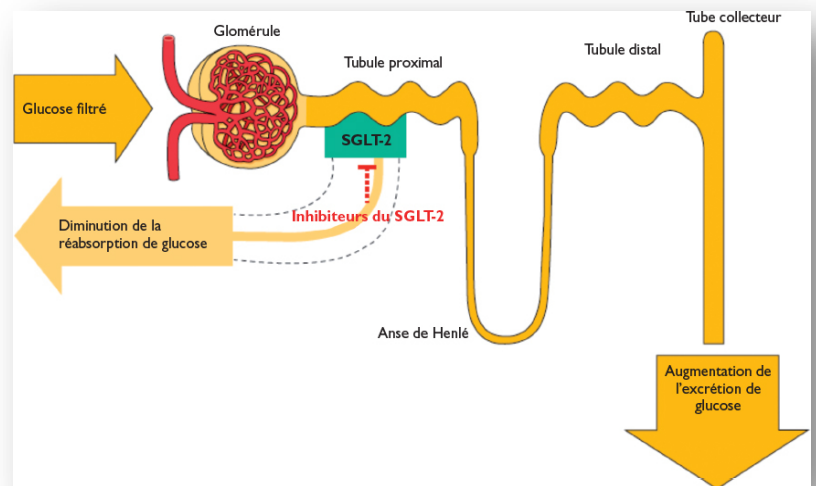
- XIGDUO XR° (dapagliflozine/metformine retard)
- VOKANAMET° (canagliflozine/metformine)
- JARDIANCE MET (empagliflozine/metformine)

De même, dans deux spécialités la gliflozine est associée à une gliptine :

- QTERN° (dapagliflozine/saxagliptine)
- GLYXAMBI° (empagliflozine /linagliptine)

Mécanisme d'action unique parmi les antidiabétiques

Le nom d'« inhibiteurs des SGLT2 » vient de leur mécanisme d'action : ces substances inhibent les co-transporteurs sodium-glucose (sodium-glucose cotransporter = SGLT2) qui permettent de réabsorber plus de 90% du glucose filtré dans le rein. Ces inhibiteurs des SGLT2 stimulent ainsi l'excrétion de glucose au niveau rénal (glucosurie) et réduisent la glycémie. Ce qui est particulier à cette classe est le fait que ces antidiabétiques agissent sur la glucosurie. Les autres classes utilisées dans le traitement du diabète agissent toutes sur une déficience provoquant le diabète : production de l'insuline dans le pancréas diminuée et/ou sensibilité réduite des tissus à l'insuline. Leur



Associations gliptines / gliflozines :

Les associations gliptines / gliflozines font sens : ces deux classes pharmacologiques agissent par des mécanismes complètement différents et complémentaires. Grâce à cette association, on obtient une réduction plus marquée du taux d'HbA1c par comparaison avec chaque antidiabétique pris individuellement, sans aggraver le profil d'effets indésirables¹⁸.

¹⁸ Revue med suisse 2017 ; 13 : 1410-1415

efficacité ne dépend donc que du taux de sucre dans le sang et de l'efficacité du rein ¹⁹.

Efficacité : baisse de la glycémie et probable effet cardioprotecteur

Leur utilisation permet de baisser l'HbA1c de 0.5-1.0%, ce qui est comparable aux autres antidiabétiques oraux (sauf la metformine qui est plus efficace, permettant de baisser l'HbA1c jusqu'à 1.5%) ²⁰. Le traitement médicamenteux du diabète de type 2 s'effectue par paliers selon la glycémie : on commence généralement par un traitement de metformine, que l'on maintient si elle est supportée. Puis on ajoute, lorsque c'est nécessaire, une deuxième classe d'antidiabétique afin de potentialiser l'effet sur la glycémie en combinant des mécanismes d'action. Les recommandations mettent au même niveau les autres antidiabétiques : gliflozines, gliptines (JANUVIA°, GALVUS°, TRAJENTA°, etc.), sulfonylurées (DIAMICRON°, AMARYL°, etc.) glitazones (ACTOS°), inhibiteurs du GLP-1 (VICTOZA°, BYETTA°, etc.) et insuline. Le choix se fait selon la balance bénéfice/risque de chaque classe, selon le risque du patient et selon ses souhaits (p.ex. en termes d'effets indésirables).

Le diabète est une maladie silencieuse dont on craint les complications :

- à court terme, dont la plus fréquente et la plus dangereuse est l'hypoglycémie.
- à long terme, principalement les effets cardiovasculaires (AVC, infarctus, atteintes des vaisseaux périphériques) qui représentent la cause la plus fréquente de morbidité et mortalité dans le diabète de type 2.

Les gliflozines semblent apporter un bénéfice par rapport à ces deux types de complications, ce qui est vraiment un plus pour cette classe d'antidiabétiques : elles provoquent une perte de poids d'environ 1 à 3 kg. Elles diminuent aussi la pression artérielle et ne semblent pas provoquer d'hypoglycémie ²¹, sauf si elles sont associées à un traitement par sulfamidés (AMARYL°, DIAMICRON°, etc.) ou par insuline.

Actuellement, la société suisse d'endocrinologie privilégie un traitement associant la metformine à JARDIANCE° pour les patients souffrant d'une maladie cardiovasculaire ²². Une étude plus récente semble confirmer cet avantage cardiovasculaire, même pour des patients sans risque cardiovasculaire pour toutes les gliflozines : diminution d'insuffisance cardiaque et diminution de la mortalité totale ²³. Ainsi, il semble bien que les gliflozines aient un effet cardioprotecteur intéressant et de nouvelles études en cours viendront confirmer ou non ces faits.

Effets indésirables et interactions

Les principaux effets indésirables de cette classe sont liés à leur mécanisme d'action.

- Risque d'hypovolémie : par leur mécanisme d'action, les gliflozines entraînent un plus grand besoin d'uriner et une sensation de soif augmentée. Si la personne ne s'hydrate pas assez, il y a un risque d'hypotension et de péjoration de la fonction rénale. Les personnes âgées sont les plus à risque.
- Par la présence de sucre dans l'urine, les infections urinaires sont plus fréquentes : chez environ 5% des participants des études, et



¹⁹ Rev Med Suisse 2015 ; 11 : 1227-33

²⁰ Swiss Med Forum 2015;15(47)1097-1103

²¹ Rev Prescrire 2013; 33(361): 813-1 – 813-6

²² www.sgedssed.ch; «Recommandations SSED/SGED: contrôle de la glycémie... diabète de type 2» version du 30.03.2017

dans un cas sur cinq, ces infections sont récurrentes. La prise en charge est la même que lors d'une infection urinaire commune. Sans amélioration avec le temps, il est recommandé de changer d'antidiabétique.

Les interactions sont peu fréquentes avec cette classe et sont liées à un cumul d'effet indésirable. Il faut faire attention chez les patients prenant des diurétiques thiazidiques (p.ex. ESIDREX°) et des diurétiques de l'anse (p.ex. TOREM° et LASIX°). En effet, on peut observer d'une part une diminution de l'efficacité des gliflozines, mais surtout une augmentation du risque de déshydratation (voire de déplétion volémique) et d'hypotension avec vertiges et hypotension orthostatique. Ceci pouvant conduire à des chutes.

D'autres effets indésirables ne se laissent pas aussi facilement expliquer par le mécanisme d'action :

- Mycoses génitales : risque augmenté de 6 à 9 fois chez les femmes et 2 à 5 fois chez les hommes. Dans l'étude sur JARDIANCE°, ces atteintes touchaient 5% des hommes et 10% des femmes versus 1.5% des hommes et 2.6% des femmes sous placebo pour une durée de thérapie d'environ 2.6 années²⁶. La prise en charge se fait comme habituellement : crème et comprimés vaginaux ou traitement per os par dérivés imidazolés.
- Risque d'amputations : une incidence environ deux fois plus élevée d'amputations des membres inférieurs (principalement orteils) a été découverte chez les patients sous INVOKANA° : environ 6/1'000 patients-années sous traitement vs 3/1'000 sous placebo²⁷. Les amputations sont particulièrement fréquentes sous INVOKANA°, un peu moins sous JARDIANCE°, mais ne semblent pas augmentées sous FORXIGA°²³... à suivre. Un soin des pieds préventif régulier est particulièrement important, spécialement pour les personnes avec des facteurs de risque d'amputation (patients avec ulcère au niveau des jambes, mauvais contrôle glycémique, neuropathie diabétique, etc.). Cela vaut aussi la peine d'initier un traitement précoce lors d'ulcérations, d'infections, de l'apparition de nouvelles douleurs ou de réactions sensibles au niveau des extrémités²⁴.
- Risque d'acidocétose : risque peu fréquent, mais potentiellement mortel. L'acidocétose diabétique est une complication qui consiste en une acidification du sang : le manque absolu d'insuline conduit à la dégradation des lipides et à la formation incontrôlée de corps cétoniques. Les symptômes sont des nausées, vomissements, douleurs gastriques violentes, avec déshydratation, confusion, léthargie, même coma, respiration rapide, hypotension et hyperglycémie (qui elle n'est pas toujours présente sous gliflozines). Il s'agit d'une urgence et nécessite l'hospitalisation le plus rapidement possible. Cet effet indésirable survient aussi sous les autres antidiabétiques, mais moins fréquemment.



Mode de prise

La posologie des gliflozines est de 1 comprimé par jour de préférence le matin (elles peuvent être prises 2 fois par jour en cas d'association à la metformine) : INVOKANA° doit se prendre avant le premier repas de la journée, alors que JARDIANCE° et FORXIGA° peuvent se prendre indépendamment de la prise de nourriture.

²⁴ EMA/118223/2017 : SGLT2 inhibitors: information on potential risk of toe amputation to be included in prescribing information

Comme l'efficacité des gliflozines est liée à la fonction rénale, elles sont non-indiquées chez les patients avec une atteinte rénale modérée à sévère, leur efficacité étant alors diminuée. Attention donc chez les personnes âgées dont la fonction rénale est presque toujours diminuée ²⁵.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Des études ont montré un avantage en termes de diminution du risque cardiovasculaire. JARDIANCE° a montré une diminution de la mortalité cardiovasculaire, des hospitalisations pour insuffisance cardiaque, ainsi qu'un effet bénéfique au niveau rénal chez les patients diabétiques avec atteintes cardiovasculaires (patients ayant eu un AVC ou un incident coronarien) ²⁶. INVOKANA° a montré une diminution du critère combiné infarctus du myocarde, AVC ou décès d'origine cardiovasculaire, y compris chez des patients à haut risque cardiovasculaire, mais dans une moindre mesure que sous empagliflozine et sans diminuer la mortalité globale ²⁷.

INHIBITEURS DES SGLT2 - A retenir pour le conseil :

- ✓ les gliflozines entraînent un changement de prise en charge du diabète de type 2 en augmentant l'excrétion du glucose
- ✓ ont en plus un effet cardioprotecteur
- ✓ à utiliser avec prudence chez les patients insuffisants rénaux
- ✓ prise d'un comprimé par jour (rarement deux fois par jour, en association avec la metformine)
- ✓ infections et mycoses génitales et urinaires fréquentes
- ✓ risque rare mais grave d'acidocétose et d'amputations
- ✓ l'association gliptine+gliflozine augmente l'efficacité sans provoquer plus d'effets indésirables

²⁵ Swissmedicinfo.ch

²⁶ N Engl J Med 2015, DOI: 10.1056/NEJMoa1504720

²⁷ N. Engl J Med online publ. am 12. Juni 2017; doi: 10.1056/NEJMoa1611925



Né en 1493 à Einsiedeln près de Zurich, Paracelse (de son vrai nom, Theophrast Bombast von Hohenheim) est mort à quarante-huit ans, à Salzbourg, où se trouve son tombeau. Cet astrologue, alchimiste et médecin suisse joua un rôle considérable dans l'histoire de la médecine, de la philosophie et des religions entre le Moyen Âge et l'époque moderne. Il incarne les contradictions, les invraisemblances et les intuitions de la Renaissance. Son œuvre est généralement

considérée comme une synthèse médicale et philosophique. Par la suite, Paracelse aura des disciples qui s'approprièrent son enseignement et le développeront chacun à sa manière. Ainsi, surgiront de nouvelles écoles et de nouvelles branches, comme l'homéopathie ou la biodynamie, une branche de l'anthroposophie de Rudolf Steiner. C'est par admiration pour un célèbre philosophe romain du 2ème siècle, Celse, qu'il s'attribua, selon un usage fréquent à l'époque, le surnom de Para-Celse.

La spagyrie est une médecine alternative holistique basée sur les principes de l'alchimie, une science occulte, en vogue au Moyen Âge, dont les buts étaient de découvrir la pierre philosophale (ou l'art de transmuter les métaux en or ou en argent) et la panacée, remède universel permettant de soigner tous les maux et de prolonger la vie à l'infini. L'alchimiste pratiquait entre autres, la transformation des substances végétales en les séparant en différentes parties, pour ensuite les réunir, afin de les purifier des impuretés acquises au cours de l'existence et d'en libérer l'énergie vitale profonde. Le nom de Spagyrie serait l'invention de Paracelse et vient du grec Spao (sépare) et Ageiro (réunit).

Les produits spagyriques sont utilisés de manière ciblée, pour « rétablir l'harmonie initiale, en cas d'équilibre perturbé ». En raison de leurs caractéristiques holistiques (considèrent l'individu dans sa globalité), ils favoriseraient l'autorégulation des systèmes de l'organisme et agiraient sur les troubles, aussi bien aigus que chroniques, aussi bien sur le plan physique que psycho-spirituel. Ils ne réprimeraient pas les réactions de défense naturelles du corps (p. ex. la fièvre), mais stimuleraient le rétablissement de l'équilibre naturel. Les produits spagyriques peuvent être utilisés sur prescription ou en automédication, aussi bien pour le traitement de troubles divers que pour la prophylaxie.

²⁸ <https://vitagate.ch>

²⁹ <https://www.spagyros.ch>

³⁰ <http://www.atelier-spagyrie.ch>

³¹ <http://www.miroir.com>

³² <http://www.alchimie-mundi.com>

³³ Phylak, séminaire introduction à la spagyrie 2012, E. Bindschaedler

³⁴ Dossier spécialisé, La spagyrie, octobre 2018

Fabrication

La fabrication des remèdes spagyriques se déroule toujours en plusieurs étapes similaires. Partant des végétaux, la préparation revient à séparer les huiles essentielles volatiles ou non (le Soufre), les alcools obtenus par fermentation (le Mercure) et les sels minéraux solubles et insolubles (le Sel) issus de la calcination, à purifier le tout, puis à réunir à nouveau les différents éléments obtenus. Ceci est réalisé selon quatre étapes successives :

1. Broyage dans l'eau et ajout de levures au matériel de base
2. Fermentation puis distillation à la vapeur d'eau à 100°C de la masse obtenue
3. Séchage et calcination en cendres blanches à 400°C des résidus de la plante jusqu'à ce qu'il ne reste que les sels minéraux,
4. Dissolution des éléments calcinés de la plante (contiennent les oligo-éléments et les sels minéraux) dans le distillat, afin d'obtenir l'essence spagyrique.

Selon la philosophie spagyrique, ce processus de fabrication permet d'obtenir des produits plus efficaces que la matière première elle-même et dépourvus de tout élément inutile.

Les préparations spagyriques



Le choix des essences s'effectue parmi des centaines de plantes. En principe, toutes les essences spagyriques peuvent être utilisées seules, mais les thérapeutes préfèrent généralement utiliser des mélanges individualisés, des formulations standards avec des indications spécifiques (p.ex. acné, gingivite, etc.) ou énergétiques (pour agir au niveau de l'âme ou de l'esprit). En Suisse, différents laboratoires (PHYLAK, SPAGYROS, HEIDAK) proposent des listes de mélanges divers, les composants de ceux-ci étant généralement mélangés en parties égales.

Risques et contre-indications

Le mode de préparation des essences spagyriques permet de prévenir les effets indésirables des plantes utilisées. Les substances les plus risquées, notamment les huiles essentielles, n'étant présentes qu'en quantités infimes. Les essences spagyriques conviennent aussi bien aux adultes qu'aux nourrissons, en passant par les femmes enceintes et les jeunes enfants, car elles ne contiennent que très peu d'alcool. Elles peuvent également être données aux animaux. Dans de très rares cas, les essences spagyriques peuvent déclencher une réaction allergique.

Posologie et mode d'emploi

Les essences spagyriques sont généralement proposées sous forme de spray. Elles se vaporisent dans la bouche, où elles doivent être gardées quelques instants avant d'être avalées, de façon à être absorbées par la muqueuse buccale. Une giclée correspond environ à 3 gouttes. Un flacon de spray suffit généralement pour 30 à 50 jours de traitement. Chez les petits enfants, on peut vaporiser les essences spagyriques à l'intérieur des coudes ou sur l'abdomen, puis les faire pénétrer en massant doucement. Les essences spagyriques peuvent

également être utilisées en traitement externe pour soigner des troubles locaux, comme les douleurs articulaires ou les contusions. La dose à administrer varie selon les références.

En général, on utilise des posologies élevées lorsqu'on recherche une action sur le corps physique (p.ex. mal de tête, constipation, douleur) :

- Adultes : 15 à 20 gouttes (ou 5 à 6 spray) 3 fois par jour, voire plus fréquemment
Enfants : 5 à 10 gouttes 3 fois par jour (environ 1 goutte par kg corporel par jour)
(en cas de crise aiguë, on peut augmenter la dose à une vaporisation toutes 30 à 60 minutes)
- en cas de drainage (foie, vésicule biliaire, etc.), diluer 60 gouttes de préparation spagyrique dans 1.5 litre d'eau et boire par petites quantités dans la journée
- certaines essences comme Podophyllum, Pulsatilla ou Valeriana demandent une augmentation progressive du dosage pour éviter une aggravation des symptômes en début de traitement. Le traitement débute avec une goutte le premier jour, puis le patient augmente progressivement la prise selon ses réactions
- en cas de maladie chronique, il est conseillé de diminuer le dosage dès amélioration des symptômes
- les mélanges spagyriques peuvent être pris en continu ou ponctuellement selon les cas

On recommande des posologies plus basses lorsqu'on cherche à agir sur les émotions :

- 7 gouttes 3 à 4 fois par jour. Certains mélanges peuvent même être pris à raison de 1 à 2 gouttes par jour selon les cas.

POUR ALLER PLUS LOIN...

La philosophie spagyrique

En alchimie, on considère que toutes les choses ont une même origine, dont la source créatrice unique est le soleil et que chaque chose n'existe que par son influence. Le but de la médecine alchimique est de trouver un moyen pour concentrer cette énergie créatrice et réparatrice dans un remède. Plus ce dernier est proche de sa source, plus il est puissant et son action universelle ; en revanche, plus le remède est spécifique et adouci pour répondre à un besoin précis, plus il est affaibli. L'art étant de trouver le juste équilibre.

Pour Paracelse, toute matière reposait sur la coexistence de trois principes en équilibre: soufre, sel et mercure (ainsi nommés par analogie physique à ces éléments). Partant de là, grâce à ces trois principes supérieurs, il est possible de s'occuper de l'état de santé de l'homme et de ses maladies :

	<i>Soufre : ce qui brûle (Âme)</i>	<i>Mercure : ce qui s'élève en fumée (Esprit)</i>	<i>Sel : ce qui se résout en cendres (Corps)</i>
<i>Les principes chez l'homme</i>	<i>Cœur de l'être, conscience</i>	<i>Emotions, pensées</i>	<i>Structures cellulaires</i>
<i>Les principes chez la plante</i>	<i>Huiles essentielles</i>	<i>Hydrates de carbone, alcools</i>	<i>Sels minéraux, oligo-éléments</i>

Ainsi, au niveau des personnes, la prépondérance de l'un des trois principes par rapport aux autres permet de définir des tempéraments (ou diathèses). Mercure correspond au tempérament nerveux, Soufre au tempérament bilieux-sanguin et Sel au tempérament lymphatique. Un individu est en bonne santé lorsque les trois principes sont en harmonie.

La préparation des produits spagyriques consiste en la séparation-purification-conjonction des trois principes ci-dessus à partir de matériaux de base. Ceci permet d'en libérer la « quintessence », c'est-à-dire le dynamisme thérapeutique de la matière première et de porter celui-ci à son degré d'efficacité maximal ³¹.

LA SPAGYRIE – A retenir pour le conseil :

- ✓ se base sur les principes de l'alchimie
- ✓ signifie séparer et réunir : les sels minéraux et cendres sont réunis dans le distillat de la plante après fermentation
- ✓ convient à tout le monde (adultes, enfants, femmes enceinte ou allaitantes) car ne contient pas de composants risqués comme des huiles essentielles
- ✓ pas d'effets indésirables notoires
- ✓ posologies standards selon les types d'usage et l'âge de la personne

En bref

Médicaments à base de sulfate de chondroïtine : actualisation des informations

Les médicaments à base de sulfate de chondroïtine (CONDROSULF° ou STRUCTUM°) sont utilisés dans le traitement de fond de l'arthrose. Cette molécule est un des constituants principaux du cartilage. Elle présente un effet modéré sur les douleurs arthrosiques et permet un faible ralentissement de la dégradation articulaire. Les informations de ces médicaments ont été revues et complétées par Swissmedic, afin de tenir compte des données actuelles concernant leur efficacité modérée, l'effet retardé sur les douleurs et la nécessité de revoir l'utilité du traitement après six mois : « le sulfate de chondroïtine appartient au groupe des SYSADOA (SYmptomatic Slow-Acting Drug in OsteoArthritis). Les SYSADOA sont des médicaments dont l'effet, à savoir la réduction des douleurs et des limitations fonctionnelles, survient de manière différée, en général un à deux mois après le début du traitement. Si le patient ne constate aucune amélioration notable

des symptômes dans un délai de six mois, la poursuite du traitement doit être réévaluée ». Pour rappel, un article complet sur l'arthrose a été publié dans le PN n° 151 de février 2018.

DULCOSOFT° (macrogol 4000) : une nouvelle spécialité à base de macrogol, commercialisée comme dispositif médical

Une nouvelle spécialité à base de macrogol 4000 est arrivée sur le marché. Jusqu'à présent la seule spécialité disponible était LAXIPEG° (poudre en sachet ou en vrac, liste C et remboursé par l'assurance maladie de base). Comme les spécialités à base de macrogol 3350 (p.ex. MOVICOL° ou MOLAXOL°), le macrogol 4000 est un laxatif osmotique qui agit en se liant avec l'eau présente dans l'intestin, contribuant à ramollir les selles et augmenter leur volume, ce qui entraîne un effet laxatif. Alors que le macrogol 3350 est associé à différents sels (p.ex. chlorures de sodium et de potassium, sulfate et carbonate de sodium), le macrogol 4000 est exempt d'électrolytes. Il a ainsi un goût neutre facilitant son ingestion et peut être utilisé chez les patients suivant un régime pauvre en sodium. Comme LAXIPEG°, DULCOSOFT° est disponible en poudre (sous forme de sachets). On trouve également une solution prête à l'emploi, à diluer avec un liquide. A noter que DULCOSOFT° étant enregistré comme dispositif médical, il n'est pas remboursé par l'assurance de base et sa remise n'est pas limitée aux pharmacies, contrairement à LAXIPEG°.

SOUFROL° élargit sa gamme : SOUFROL MUSCLE MAGNESIUM CREME RELAX°

Une nouvelle spécialité est arrivée dans la gamme SOUFROL°. En plus du soufre, elle contient du magnésium (qui détendrait les muscles) et de la lavande (utilisée pour son effet relaxant). La publicité reçue ne mentionne malheureusement aucune étude prouvant l'efficacité du magnésium dans cet usage. Le seul médicament contenant du magnésium en usage topique pour le moment sur le marché suisse est une spécialité utilisée contre l'acné (ACNE LOTION WIDMER°). L'efficacité per os du magnésium dans les crampes musculaires n'étant elle-même pas clairement démontrée, le PN reste songeur quant à l'utilité réelle de cette molécule en usage topique contre les douleurs musculaires.

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 155 – Lauréates :

Sans faute !

Guido Fabienne	Pharmacie du Vauseyon	Neuchâtel
Genard Valérie	Pharmacie du Vauseyon	Neuchâtel
Cardoso Monica	pharmacieplus de la gare	Yverdon
Lima Afonso Rafaela	Pharmacie de Charnot	Fully
Fioritto Priscille	Pharmacie Schneeberger	Tramelan
Challandes Maude	Pharmacie Schneeberger	Tramelan
Gerber Valérie	Pharmacie Schneeberger	Tramelan
Frankhauser Christiane	pharmacieplus de la neuveville	La Neuveville
Rebetez Françoise	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Georgy Coralie	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Rossel Valérie	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Jeanbourquin Chantal	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Thiévent Ariane	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Kottelat Geneviève	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Beuret Aurélie	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Cestele Nathalie	pharmacieplus franchises-montagnes	Saignelégier
Guisolan Stéphanie	pharmacieplus uvrier centre	Uvrier
Catuogno Patrizia	pharmacieplus du rond-point	Genève
Guisolan Stéphanie	pharmacieplus rouvinez	Vevey
Bertaux Marine	Pharmacie Sun Store	Petit-Lancy
Yalcin Askin	Pharmacie Sun Store	Petit-Lancy
Fournier Nathalie	Pharmacie de Nandaz	Haute-Nandaz
Von Siebenthal Maude	Pharmacie de Charnot	Fully
Lima Afonso Rafaela	Pharmacie de Charnot	Fully
Droghi Cinzia	Pharmacie de Charnot	Fully
Domenig Maurane	Pharmacie 24 S.A.	Lausanne
Adani Alissia	Pharmacie 24 S.A.	Lausanne
Chuat Myriam	Pharmacie de Villeneuve	Villeneuve
Gobet Vyolène	Pharmacie du Hêtre	Belfaux
Hernandez Mélissa	pharmacieplus du val-de-travers	Couvet
Stauffer Marie-Claude	pharmacieplus du val-de-travers	Couvet
Dincuff Garcia Axelle	Pharmacie Sun Store	Nyon
Ribeiro Tojo Monica	Pharmacie Sun Store	Nyon
Lambiel Gaëlle	Pharmacie Sun Store	Nyon
Zenoni Corinne	Pharmacie Dr C. Repond	Bulle
Fonseca Solange	Pharmacie de Malagnou	Genève
Rochat Coraline	pharmacieplus du vallon	Saint-Imier
Murgo Cindy	pharmacieplus du vallon	Saint-Imier
Battistig Janique	pharmacieplus du vallon	Saint-Imier
Peguiron Nicole	Pharmacie de la Vallombreuse	Prilly

Gonseth Agnès
Bartolomucci Nicole
Schäfer Suana
Schornoz Françoise
Oberson Virginie

Pharmacie du 1^{er} Mars
pharmacieplus du rhône
pharmacieplus du rhône
Pharmacie Amavita Portes-Rouges
Pharmacieplus du Camus SA

Les Geneveys-sur Coffrane
Aigle
Aigle
Neuchâtel
Estavayer-le-Lac

Werner Marie-Thérèse

Pharmacie Populaire Tranchées

Genève



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

Bravo à tous les participants ! Continuez, on va bientôt pouvoir remplir deux pages avec les noms des « sans faute » !

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) VELTASSA° c'est (plusieurs réponses possibles) :
- a) un chélateur du potassium
 - b) un médicament indiqué dans le traitement de l'hyperkaliémie
 - c) un générique du RESONIUM°
 - d) une préparation de potassium
 - e) une résine échangeuse d'ions
- 2) VRAI ou FAUX sur la mélatonine ?
- a) La mélatonine est une hormone VRAI/FAUX
 - b) La mélatonine est disponible sans ordonnance dans d'autres pays que la Suisse VRAI/FAUX
 - c) On trouve la mélatonine naturellement dans certains aliments VRAI/FAUX
 - d) Il vaut mieux utiliser la mélatonine sous forme retard pour corriger les effets du « jet lag » VRAI/FAUX
 - e) La mélatonine est contre-indiquée chez l'enfant VRAI/FAUX
- 3) A vous de choisir !
- a) VELTASSA° se présente sous forme de poudre
en boîte en sachet
 - b) VELTASSA° se prend
pendant un repas à jeun
 - c) VELTASSA° peut être délayé dans un jus
de pomme d'orange
 - d) La suspension de VELTASSA° doit être préparée avec de l'eau
chaude froide
 - e) L'avantage de VELTASSA° sur le SORBISTERIT° est
qu'il est moins cher qu'il ne s'administre qu'une seule fois par jour
- 4) Cochez les propositions exactes concernant les biosimilaires :
- a) Les biomédicaments sont des protéines complexes de grande taille, utilisés en injectables
 - b) A l'officine, on peut sans autres substituer ENBREL° par ERELZI°
 - c) Contrairement aux génériques, les biosimilaires doivent faire l'objet d'études cliniques avant leur mise sur le marché
 - d) C'est la complexité de la fabrication des biomédicaments qui justifie leur prix élevé
 - e) Les exigences pour la mise sur le marché d'un biosimilaire sont les mêmes que pour un générique
- 5) Cochez les indications dans lesquelles les biomédicaments peuvent être utilisés :
- a) diabète
 - b) hypertension
 - c) retard de croissance
 - d) vaccination
 - e) choc anaphylactique

- 6) OUI ou NON ?
- a) Les autotests pour le dépistage du VIH peuvent-ils être obtenus ailleurs qu'en pharmacie ? OUI/NON
 - b) Est-il utile de remettre un autotest VIH à l'officine un mois après un comportement à risque ? OUI/NON
 - c) Un résultat négatif avec un autotest VIH permet-il d'exclure à 100% une infection ? OUI/NON
 - d) Peut-on être porteur du VIH et sans risque de le transmettre à son partenaire ? OUI/NON
 - e) Un résultat positif à un autotest VIH nécessite-t-il une consultation aux urgences ? OUI/NON

- 7) Concerne VAXIGRIP° Tetra et/ou FLUARIX° Tetra ?
- a) Indiqué chez l'enfant à partir de 3 ans VAXIGRIP /FLUARIX
 - b) Contient deux souches du virus Influenza de type A et deux souches de type B VAXIGRIP /FLUARIX
 - c) Officiellement indiqué pour la vaccination contre la grippe chez la femme enceinte VAXIGRIP /FLUARIX
 - d) Doit être injecté entre la mi-octobre et la mi-novembre VAXIGRIP /FLUARIX
 - e) Nouveau vaccin tétravalent VAXIGRIP /FLUARIX

8) Complétez la phrase suivante avec une des propositions ci-dessous : « L'équipe officinale doit s'enquérir du temps écoulé depuis la dernière prise de « risque » auprès des personnes souhaitant acheter un autotest VIH car... »

- a) si le délai est supérieur à 12 semaines, il est trop tard pour effectuer le test
- b) si le délai est inférieur à 48 heures, il faut diriger la personne vers un médecin pour l'administration éventuelle d'une PEP
- c) ça détermine le choix de l'autotest
- d) ça permet d'engager la discussion
- e) si le délai est compris entre 48 heures et 12 semaines, on peut remettre le test

9) Pourquoi est-il recommandé de vacciner les femmes enceintes contre la grippe ?

-
-

10) Quelles sont les maladies qui peuvent conduire à un excès de potassium dans le sang ?

-
-
-

Test à renvoyer une fois par assistant(e) en pharmacie par fax au N° 022/363.00.85 avant le 25 novembre 2018

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