



AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : ddoc-thesesexercice-contact@univ-lorraine.fr

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

UNIVERSITE DE LORRAINE 2017

FACULTE DE PHARMACIE

RECUEIL DES CONSEILS À L'OFFICINE VISANT À
SOULAGER LES MAUX DU QUOTIDIEN À L'ATTENTION DE
L'ÉQUIPE OFFICINALE ET DE L'ÉTUDIANT EN PHARMACIE

THESE

Présentée et soutenue publiquement

Le, mercredi 12 Juillet 2017

pour obtenir

le Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie

par **Pierre POUPARD**

né le 08 Juin 1991 à Thionville (57)

Membres du Jury

| | | |
|-------------|----------------------------|---|
| Président : | Mme Béatrice FAIVRE | Professeur des universités en Biologie cellulaire, Hématologie |
| Juges : | Mme Marie SOCHA | Maitre de conférences des universités en Pharmacie clinique, thérapeutique et biotechnologie, Praticien Hospitalier |
| | Mme Elisabeth CRANSAC | Pharmacien d'officine |
| | Mme Sylvie SCARCIA-SCHILTZ | Médecin général |

UNIVERSITÉ DE LORRAINE
FACULTÉ DE PHARMACIE
Année universitaire 2016-2017

DOYEN

Francine PAULUS

Vice-Doyen

Béatrice FAIVRE

Directeur des Etudes

Virginie PICHON

Conseil de la Pédagogie

Président, Brigitte LEININGER-MULLER

Collège d'Enseignement Pharmaceutique Hospitalier

Président, Béatrice DEMORE

Commission Prospective Facultaire

Président, Christophe GANTZER

Vice-Président, Jean-Louis MERLIN

Commission de la Recherche

Président, Raphaël DUVAL

Responsable de la filière Officine
Responsables de la filière Industrie

Béatrice FAIVRE
Isabelle LARTAUD,
Jean-Bernard REGNOUF de VAINS

Responsable de la filière Hôpital

Béatrice DEMORE

Responsable Pharma Plus ENSIC

Jean-Bernard REGNOUF de VAINS

Responsable Pharma Plus ENSAIA

Raphaël DUVAL

Responsable Pharma Plus ENSGSI

Igor CLAROT

Responsable de la Communication

Marie-Paule SAUDER

**Responsable de la Cellule de Formation Continue
et individuelle**

Béatrice FAIVRE

**Responsable de la Commission d'agrément
des maîtres de stage**

Béatrice FAIVRE

Responsable ERASMUS

Mihayl VARBANOV

DOYENS HONORAIRES

Chantal FINANCE
Claude VIGNERON

PROFESSEURS EMERITES

Jeffrey ATKINSON
Jean-Claude BLOCK
Max HENRY
Alain MARSURA
Claude VIGNERON

PROFESSEURS HONORAIRES

Pierre DIXNEUF
Marie-Madeleine GALTEAU
Thérèse GIRARD
Michel JACQUE
Pierre LABRUDE
Vincent LOPPINET
Janine SCHWARTZBROD
Louis SCHWARTZBROD

ASSISTANTS HONORAIRES

Marie-Catherine BERTHE
Annie PAVIS

MAITRES DE CONFERENCES HONORAIRES

Monique ALBERT
Marianne BEAUD
Gérald CATAU
Jean-Claude CHEVIN
Jocelyne COLLOMB
Bernard DANGIEN
Marie-Claude FUZELLIER
Françoise HINZELIN
Marie-Hélène LIVERTOUX
Bernard MIGNOT
Jean-Louis MONAL
Blandine MOREAU
Dominique NOTTER
Christine PERDICAKIS
Marie-France POCHON
Anne ROVEL
Gabriel TROCKLE
Maria WELLMAN-ROUSSEAU
Colette ZINUTTI

PROFESSEURS DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS

| | | |
|--------------------------------|----|--|
| Danièle BENSOUSSAN-LEJZEROWICZ | 82 | Thérapie cellulaire |
| Jean-Louis MERLIN | 82 | Biologie cellulaire |
| Alain NICOLAS | 80 | Chimie analytique et Bromatologie |
| Jean-Michel SIMON | 81 | Economie de la santé, Législation pharmaceutique |
| Nathalie THILLY | 81 | Santé publique et Epidémiologie |

PROFESSEURS DES UNIVERSITES

| | | |
|-------------------------------|----|--|
| Christine CAPDEVILLE-ATKINSON | 86 | Pharmacologie |
| Igor CLAROT | 85 | Chimie analytique |
| Joël DUCOURNEAU | 85 | Biophysique, Acoustique, Audioprothèse |
| Raphaël DUVAL | 87 | Microbiologie clinique |
| Béatrice FAIVRE | 87 | Biologie cellulaire, Hématologie |
| Luc FERRARI | 86 | Toxicologie |
| Pascale FRIANT-MICHEL | 85 | Mathématiques, Physique |
| Christophe GANTZER | 87 | Microbiologie |
| Frédéric JORAND | 87 | Eau, Santé, Environnement |
| Isabelle LARTAUD | 86 | Pharmacologie |
| Dominique LAURAIN-MATTAR | 86 | Pharmacognosie |
| Brigitte LEININGER-MULLER | 87 | Biochimie |
| Pierre LEROY | 85 | Chimie physique |
| Philippe MAINCENT | 85 | Pharmacie galénique |
| Patrick MENU | 86 | Physiologie |
| Jean-Bernard REGNOUF de VAINS | 86 | Chimie thérapeutique |
| Bertrand RIHN | 87 | Biochimie, Biologie moléculaire |

MAITRES DE CONFÉRENCES DES UNIVERSITÉS - PRATICIENS HOSPITALIERS

| | | |
|-----------------|----|---|
| Béatrice DEMORE | 81 | Pharmacie clinique |
| Alexandre HARLE | 82 | Biologie cellulaire oncologique |
| Julien PERRIN | 82 | Hématologie biologique |
| Marie SOCHA | 81 | Pharmacie clinique, thérapeutique et biotechnique |

MAITRES DE CONFÉRENCES

| | | |
|-------------------|----|--|
| Sandrine BANAS | 87 | Parasitologie |
| Xavier BELLANGER | 87 | Parasitologie, Mycologie médicale |
| Emmanuelle BENOIT | 86 | Communication et Santé |
| Isabelle BERTRAND | 87 | Microbiologie |
| Michel BOISBRUN | 86 | Chimie thérapeutique |
| François BONNEAUX | 86 | Chimie thérapeutique |
| Ariane BOUDIER | 85 | Chimie Physique |
| Cédric BOURA | 86 | Physiologie |
| Joël COULON | 87 | Biochimie |
| Sébastien DADE | 85 | Bio-informatique |
| Dominique DECOLIN | 85 | Chimie analytique |
| Roudayna DIAB | 85 | Pharmacie galénique |
| Natacha DREUMONT | 87 | Biochimie générale, Biochimie clinique |
| Florence DUMARCAY | 86 | Chimie thérapeutique |
| François DUPUIS | 86 | Pharmacologie |
| Adil FAIZ | 85 | Biophysique, Acoustique |
| Anthony GANDIN | 87 | Mycologie, Botanique |
| Caroline GAUCHER | 86 | Chimie physique, Pharmacologie |
| Stéphane GIBAUD | 86 | Pharmacie clinique |
| Thierry HUMBERT | 86 | Chimie organique |
| Olivier JOUBERT | 86 | Toxicologie, Sécurité sanitaire |

| | | |
|-------------------------|-------|---------------------------------------|
| Alexandrine LAMBERT | 85 | Informatique, Biostatistiques |
| Julie LEONHARD | 86/01 | Droit en Santé |
| Christophe MERLIN | 87 | Microbiologie environnementale |
| Maxime MOURER | 86 | Chimie organique |
| Coumba NDIAYE | 86 | Epidémiologie et Santé publique |
| Marianne PARENT | 85 | Pharmacie galénique |
| Francine PAULUS | 85 | Informatique |
| Caroline PERRIN-SARRADO | 86 | Pharmacologie |
| Virginie PICHON | 85 | Biophysique |
| Sophie PINEL | 85 | Informatique en Santé (e-santé) |
| Anne SAPIN-MINET | 85 | Pharmacie galénique |
| Marie-Paule SAUDER | 87 | Mycologie, Botanique |
| Guillaume SAUTREY | 85 | Chimie analytique |
| Rosella SPINA | 86 | Pharmacognosie |
| Sabrina TOUCHET | 86 | Pharmacochimie |
| Mihayl VARBANOV | 87 | Immuno-Virologie |
| Marie-Noëlle VAULTIER | 87 | Mycologie, Botanique |
| Emilie VELOT | 86 | Physiologie-Physiopathologie humaines |
| Mohamed ZAIYOU | 87 | Biochimie et Biologie moléculaire |

PROFESSEUR ASSOCIE

| | | |
|--------------------|----|------------|
| Anne MAHEUT-BOSSER | 86 | Sémiologie |
|--------------------|----|------------|

PROFESSEUR AGREGE

| | | |
|--------------------|----|---------|
| Christophe COCHAUD | 11 | Anglais |
|--------------------|----|---------|

⌘ En attente de nomination

***Disciplines du Conseil National des Universités :**

80 : Personnels enseignants et hospitaliers de pharmacie en sciences physico-chimiques et ingénierie appliquée à la santé

81 : Personnels enseignants et hospitaliers de pharmacie en sciences du médicament et des autres produits de santé

82 : Personnels enseignants et hospitaliers de pharmacie en sciences biologiques, fondamentales et cliniques

85 ; Personnels enseignants-chercheurs de pharmacie en sciences physico-chimiques et ingénierie appliquée à la santé

86 : Personnels enseignants-chercheurs de pharmacie en sciences du médicament et des autres produits de santé

87 : Personnels enseignants-chercheurs de pharmacie en sciences biologiques, fondamentales et cliniques

11 : Professeur agrégé de lettres et sciences humaines en langues et littératures anglaises et anglo-saxonnes

SERMENT DES APOTHICAIRES

Je jure, en présence des maîtres de la Faculté, des conseillers de l'ordre des pharmaciens et de mes condisciples :

D'honorer ceux qui m'ont instruit dans les préceptes de mon art et de leur témoigner ma reconnaissance en restant fidèle à leur enseignement.

D'exercer, dans l'intérêt de la santé publique, ma profession avec conscience et de respecter non seulement la législation en vigueur, mais aussi les règles de l'honneur, de la probité et du désintéressement.

De ne jamais oublier ma responsabilité et mes devoirs envers le malade et sa dignité humaine ; en aucun cas, je ne consentirai à utiliser mes connaissances et mon état pour corrompre les mœurs et favoriser des actes criminels.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses.

Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de mes confrères si j'y manque.

« LA FACULTE N'ENTEND DONNER AUCUNE APPROBATION,
NI IMPROBATION AUX OPINIONS EMISES DANS LES
THESES, CES OPINIONS DOIVENT ETRE CONSIDEREES
COMME PROPRES A LEUR AUTEUR ».

REMERCIEMENTS

A ma directrice de thèse, Madame Marie SOCHA, Maître de conférences des universités en Pharmacie clinique, thérapeutique et biotechnologie, Praticien Hospitalier, à la faculté de pharmacie de Nancy,

Pour m'avoir fait l'honneur d'accepter de diriger cette thèse,

Pour vos enseignements à la faculté et les connaissances que vous m'avez apportées,

Pour votre disponibilité

Veillez trouver ici le témoignage de mon plus profond respect

A ma présidente de jury, Madame Béatrice FAIVRE, Professeur des Universités en Biologie cellulaire, Hématologie à la faculté de pharmacie de Nancy,

Pour m'avoir fait l'honneur d'accepter la présidence de cette thèse

Recevez ici le témoignage de mes sincères remerciements.

A mes juges,

Madame Elisabeth CRANSAC, Docteur en Pharmacie à Guénange,

Pour m'avoir fait le plaisir de participer à ce jury de thèse,

Pour votre soutien, votre écoute, votre disponibilité,

Pour tout ce que vous avez fait pour moi,

Avec mes remerciements les plus sincères.

Madame Sylvie SCARCIA-SCHILTZ, Docteur en Médecine Générale à Thionville,

Pour m'avoir fait le plaisir de participer à ce jury de thèse,

Pour votre écoute durant ces nombreuses années

Pour votre sympathie

Avec mes remerciements les plus sincères.

A mes Parents, Françoise et Thierry,

Pour l'ensemble de ce qu'ils m'ont apporté aux cours de ces 26 premières années,
Pour leur soutien sans faille, leur bienveillance,
Pour tout ce qu'il m'ont transmis, pour en être arrivé là où je suis actuellement.
Pour m'avoir permis de réaliser le métier dont je rêvais. Je ne leur serai jamais assez reconnaissant.

A ma sœur Claire,

Pour tous les moments de complicité que nous avons passés ensemble et tous ceux à venir.
Pour m'avoir soutenu et supporté durant ces longues années d'études.
Pour son investissement dans l'ébauche de ce travail.

A mes grands parents maternels, Marie Antoinette et Robert,

Pour m'avoir soutenu durant toutes ces années.

A mes grands parents paternels, Rosine et Serge,

Partis trop tôt pour assister à ce moment avec nous tous.

A ma marraine et mon oncle, Patricia et Pascal,

Pour le lien particulier qui unit une marraine et son filleul, et la bienveillance de mon oncle.

A ma cousine et son compagnon, Hélène et Pascal

Pour leur soutien, leur confiance, l'honneur et la joie qu'ils m'ont apportés en me demandant d'être parrain de leur fille Line

A ma filleule Line,

Pour la joie qu'elle me procure depuis qu'elle a pointé le bout de son nez le 25 Mars 2016, et l'ensemble des bons moments qu'ils nous restent à partager tous les deux.

Au reste de ma famille, Noëlle et Eric, Antoine, Benoit et Florian

Pour leur soutien

A Simon, mon meilleur ami

Pour m'avoir soutenu durant toutes ces années. Pensant peut-être s'éloigner géographiquement le destin en a décidé tout autrement, pour ne pas nous déplaire bien au contraire.

A mes amies, Justine, Océane, Claire, Laura, et Anaïs

Pour l'ensemble des bons moments passés ensemble depuis notre rencontre. J'espère et n'en doute pas qu'ils seront encore très nombreux.

A mes amis de la faculté, Marie Paule, Caroline, Julie, Guillaume,

Pour ces 6 années passées à vos côtés sur les bancs de la fac, pour votre soutien et pour m'avoir supporté non sans mal parfois.

A tous mes amis, Pauline, Antonio et Alain, Frédéric et Mathieu, Sébastien, Tristan

Avec qui je partage de très bons moments, pour leur soutien et l'ensemble de ce qui nous reste encore à vivre ensemble.

A l'ensemble de l'équipe de la Pharmacie Houbin ou j'exerce actuellement

A Monsieur Arnaud Houbin pour m'avoir fait confiance le 01 Septembre 2016 en m'embauchant

A toutes mes collègues : Kathy, Véronique, Olivia, Yamina, Catherine, Sylviane, Isabelle, Lorène et Jacqueline

Pour l'accueil qu'elles m'ont fait au sein de leur équipe. J'espère encore partager bien des années avec vous toutes, dans la joie et la bonne humeur qui me gagne chaque matin à l'idée de vous retrouver pour passer une bonne journée à vos côtés.

A Kathy pour l'ensemble des kilomètres qu'ils nous restent encore à parcourir ensemble entre Thionville et Garche.

A David, avec qui malheureusement, je n'ai pas eu la chance de travailler plus longtemps.

A l'ensemble de l'équipe de la Pharmacie Saint Benoit de Guénange où j'ai effectué nombre de mes stages officinaux,

A toutes mes collègues de la Pharmacie : Audrey, Camille, Florence et Céline

A Audrey, plus qu'une collègue devenue une amie, pour tout ce que l'on a partagé jusqu'à présent, pour tous les kilomètres que nous avons courus et tous les moments qu'il nous reste à partager ensemble

A Camille pour son aide dans l'élaboration de ce projet.

Non sans mal je vous ai quittés par la force des choses, le destin en a voulu ainsi, mais je n'oublie pas l'ensemble de ce que nous avons vécu durant ces 8 mois passés à vos côtés.

Pour leur professionnalisme, joie de vivre et bonne humeur.

A l'ensemble de l'équipe de la Pharmacie des Ammonites à Hettange-Grande

A Madame Rachel Michel, pour m'avoir accueilli dans son officine à de nombreuses reprises.

A l'ensemble de mes collègues de l'époque : Vanessa, Clarisse, Séverine, Annabelle, Aurélie et Sylvie

Pour leur sympathie et leur bonne humeur.

TABLE DES MATIERES

| | |
|--|-----------|
| 1. Introduction | 3 |
| 2. Les études en pharmacie | 5 |
| a. Cours universitaire | 5 |
| b. Stages officinaux..... | 6 |
| c. Accès au comptoir pour l'étudiant en pharmacie | 8 |
| d. Focus sur la faculté de pharmacie de Nancy concernant les enseignements de médication officinale | 9 |
| 3. Les missions du pharmacien | 10 |
| a. Le DPC | 11 |
| b. Plan de formation | 12 |
| c. Compte personnel de formation..... | 12 |
| d. Des revues pharmaceutiques | 14 |
| 4. Choix des thèmes abordés dans les fiches conseils | 18 |
| 5. Mise en œuvre des fiches pratiques | 20 |
| 6. Recueil des fiches conseils..... | 23 |
| • Allergie au soleil | 25 |
| • Ampoule | 27 |
| • Aphotose | 29 |
| • Bouchon de cérumen | 31 |
| • Bouton de fièvre | 33 |
| • Conjonctivite allergique | 35 |
| • Conjonctivite bactérienne | 37 |
| • Cors- durillons | 39 |
| • Coup de soleil..... | 41 |
| • Diarrhée aiguë de l'adulte | 43 |
| • Douleurs dentaires | 45 |
| • Entorse | 47 |
| • Erythème fessier du nourrisson..... | 49 |
| • Gingivite | 51 |
| • Grippe..... | 53 |
| • Halitose..... | 55 |
| • Hémorroïdes..... | 57 |

| | |
|--|-----|
| • Infection urinaire | 59 |
| • Insuffisance veino-lymphatique | 61 |
| • Mal de gorge..... | 63 |
| • Mal de tête..... | 65 |
| • Mal des transports | 67 |
| • Morsure de tique..... | 69 |
| • Mycose vaginale..... | 71 |
| • Pied d'athlète..... | 73 |
| • Pique d'hyménoptère | 75 |
| • Poussée dentaire..... | 77 |
| • Poux du cuir chevelu | 79 |
| • Reflux gastro-oesophagien..... | 81 |
| • Règles douloureuses | 83 |
| • Rhume chez l'adulte | 85 |
| • Rhume chez l'enfant..... | 87 |
| • Ronflement | 89 |
| • Saignement de nez..... | 91 |
| • Sècheresse oculaire | 93 |
| • Sensibilité dentaire | 95 |
| • Toux grasse de l'adulte | 97 |
| • Toux sèche de l'adulte | 99 |
| • Verrues | 101 |

| | |
|---|------------|
| 7. Utilisation pratique des fiches conseils au sein du personnel officinal de la pharmacie Houbin à Thionville | 103 |
| a. Présentation de l'officine..... | 103 |
| b. Présentation de l'équipe officinale | 103 |
| c. Enquête auprès de mes collègues..... | 104 |
| 1. Analyse des résultats obtenus..... | 109 |
| 2. Conclusion de l'enquête | 110 |
| 8. Conclusion | 111 |
| 9. Bibliographie | 112 |
| 10. Annexes | 122 |

LISTE DES FIGURES

| | |
|--|-----|
| Figure 1 : Organisation des études en Pharmacie à l'Université de Lorraine | 6 |
| Figure 2 : Organisation des Stages officinaux | 8 |
| Figure 3 : Onglet "Formation - conseils" disponible sur le site web "Le Quotidien du Pharmacien" | 14 |
| Figure 4 : Cahier de Formation N°210 : Conseils aux voyageurs (Le Moniteurs des Pharmacies) | 15 |
| Figure 5 : Cahier de Formation N°210 : Conseils aux voyageurs, fascicule de Formation (Le Moniteur des Pharmacies) | 15 |
| Figure 6 : Aide Mémoire pour le Pharmacien sur les conseils au comptoir | 16 |
| Figure 7 : Onglet de recherche de formation du site "Le moniteur des Pharmacies"..... | 17 |
| Figure 8 : Répartition du personnel officinal au sein de la pharmacie Houbin à Thionville.. | 104 |
| Tableau 1 : Résultats obtenus pour l'enquête concernant la fiche conseil sur "LA GRIPPE" | 105 |
| Tableau 2 : Résultats obtenus pour l'enquête concernant la fiche conseil sur le "RHUME CHEZ L'ADULTE" | 106 |
| Tableau 3 : Résultats obtenus pour l'enquête concernant la fiche conseil sur le "RHUME CHEZ L'ENFANT" | 107 |
| Tableau 4 : Résultats obtenus pour l'enquête concernant la fiche conseil sur la "TOUX SECHE DE L'ADULTE" | 108 |
| Tableau 5 : Résultats obtenus pour l'enquête concernant la fiche conseil sur la "TOUX GRASSE DE L'ADULTE" | 108 |

LISTE DES ABREVIATIONS

CH : centième Hahnemannienne

CI : Contre indiqué

CNOP : Conseil National de l'Ordre des Pharmaciens

cp : comprimé

CPF : Compte Personnel de Formation

DFA-SP1 : Diplôme de Formation Approfondie en Sciences Pharmaceutiques 1^{ère} année

DFA-SP2 : Diplôme de Formation Approfondie en Sciences Pharmaceutiques 2^{ème} année

DFG-SP2 : Diplôme de Formation générale en Sciences Pharmaceutiques 2^{ème} année

DFG-SP3 : Diplôme de Formation Générale en Sciences Pharmaceutiques 3^{ème} année

DPC : Développement Personnel continu

EHPAD : Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

HPST : Hôpital Patient Santé Territoire

j : jour

kg : kilogrammes

LMD : Licence, Master, Doctorat

LP : libération prolongée

mg : milligrammes

PACES : Première Année Commune Aux Etudes de Santé

PDF : Plan de Formation

1. Introduction

Le conseil à l'officine se démocratise de plus en plus ces dernières années. Le pharmacien d'officine est le premier professionnel de santé de proximité, disponible sans attente. En effet, dans certains cas, le délai pour obtenir une consultation médicale peut être relativement important, toutes spécialités médicales confondues, et *a fortiori* chez les médecins spécialistes. Le manque de médecins dans certaines disciplines, notamment la dermatologie ou encore l'ophtalmologie, décourage les patients à tenter d'obtenir un rendez-vous dans des délais acceptables, même si ce dernier est de quelques jours ou même de passer plusieurs heures dans les salles d'attente, lorsqu'il s'agit de répondre à leurs attentes, en l'occurrence soulager leurs maux.

Le déremboursement de plus en plus important de certaines spécialités pharmaceutiques par la sécurité sociale renforce cette situation, les patients ne voyant plus l'intérêt de payer une consultation médicale pour se voir prescrire des médicaments déremboursés qu'ils auraient, la plupart du temps, pu avoir sur simple conseil officinal du pharmacien. Ainsi, en venant solliciter le pharmacien, ce dernier pourra, selon la situation qui lui est décrite, décider de la marche à suivre, allant du conseil (règles hygiéno-diététiques, etc ...) à la prise en charge du patient à l'officine et le cas échéant renvoyer vers une consultation médicale lorsqu'il l'estime nécessaire.

L'éventail des demandes des patients est très varié, selon le sexe, l'âge. En effet, certaines pathologies touchent préférentiellement la gente féminine et inversement, tout comme certaines affections ou maux peuvent survenir aux différents âges de la vie. Nous allons donc nous intéresser à un certain nombre de pathologies courantes pouvant être prises en charge à l'officine par le pharmacien et l'équipe officinale sans obligatoirement passer par une consultation médicale. Ce travail rappelle ainsi l'importance de la place du pharmacien dans la prise en charge médicale et pharmaceutique du patient, de voir ainsi l'ensemble des moyens qui sont à la disposition du corps pharmaceutique pour répondre de la meilleure manière au soulagement des maux de la patientèle.

Lors de mon cursus universitaire, je me suis interrogé sur la manière de mettre en œuvre un support venant en aide à l'équipe officinale, mais aussi et surtout à l'étudiant en pharmacie, concernant le conseil officinal. L'idée d'établir des fiches pratiques concises m'est donc apparue comme un bon compromis entre les enseignements théoriques et la pratique de terrain à l'officine. En effet, le format de fiches recto-verso apparaissait comme le plus facile à mettre en œuvre et par la suite le plus pratique à manipuler pour avoir une vision

d'ensemble du problème soulevé et ainsi trouver aisément les réponses à ces questions pour ainsi envisager un conseil officinal de qualité.

Dans un premier temps, un bref rappel sur le cursus des études en pharmacie sera fait en intégrant l'arrivée au comptoir de l'étudiant en pharmacie. Nous évoquerons ensuite l'ensemble des moyens mis à la disposition du corps pharmaceutique pour se former tout au long de sa vie professionnelle afin de mettre à jour ses connaissances et répondre de la manière la plus juste aux sollicitations des patients. Nous envisagerons dans une troisième partie le choix des thèmes abordés dans les fiches conseil pour ensuite détailler la méthodologie suivie pour l'ébauche de ces dernières. Nous aborderons ensuite le recueil des 39 fiches à proprement dit. Enfin, une enquête sur l'utilisation pratique de quelques fiches au sein de l'officine dans laquelle je travaille viendra clôturer ce travail.

2. Les études de pharmacie

a. Coursus universitaire

Afin de devenir Docteur en Pharmacie, l'étudiant devra parcourir trois grandes sections d'études selon le système d'harmonisation LMD (Licence, Master, Doctorat) comme défini dans l'arrêté ministériel du 8 Avril 2013 relatif au régime des études en vue du diplôme d'état de Docteur en Pharmacie(1). A l'Université de Lorraine, cet arrêté a été décliné de la manière suivante :

- ❖ Le premier cycle appelé Diplôme de Formation Générale en Sciences Pharmaceutiques qui regroupe les 3 premières années d'études, la Première Année Commune aux Etudes de Santé (PACES) sanctionnée d'un concours avec un numéris clausus, la 2^{ème} année (DFG-SP2) ainsi que la 3^{ème} année (DFG-SP3), confère à l'étudiant après la validation de ces 3 années le grade de Licence.
- ❖ Le deuxième cycle appelé Diplôme de Formation Approfondie en Sciences Pharmaceutiques (DFA-SP) regroupant 4^{ème} (DFA-SP1) et 5^{ème} années (DFA-SP2) d'études qui gratifie l'étudiant du grade de Master à la fin de ces 2 années.
- ❖ Le troisième cycle plus ou moins long en fonction de l'orientation de l'étudiant en fin de 4^{ème} année selon qu'il choisit la filière Officine, Industrie ou Hospitalière.
 - Filière Officine : l'étudiant accomplira une 5^{ème} année Officine avec un stage Hospitalier de 11 mois à mi-temps, puis une 6^{ème} année Officine composée de 4 mois de cours magistraux facultaires suivis de 6 mois de stage de Pratiques Professionnelles Officinales sanctionné d'un examen de validation de stage et enfin une thèse d'exercice dans le but d'obtenir le Diplôme de Docteur en Pharmacie.
 - Filière Industrie : l'étudiant accomplira une 5^{ème} année Industrie avec 6 mois de stage hospitalier à temps-plein et enfin une 6^{ème} année Industrie et comme précédemment présentera une thèse d'exercice pour devenir Docteur en Pharmacie.
 - Filière Hospitalière : l'étudiant de filière Hospitalière devra passer le Concours de l'Internat en décembre de sa 5^{ème} année d'études lui permettant d'accéder selon son classement à la spécialité Pharmacie Hospitalière ou Biologie Médicale. L'internat ou encore appelé Diplôme d'Etudes Supérieures dure 4 années et à la fin de ces 4 ans l'étudiant soutient un mémoire de fin d'internat tenant lieu de thèse d'exercice afin d'obtenir le titre de Docteur en Pharmacie.

L'ensemble du parcours universitaire pour devenir Docteur en Pharmacie est schématisé sur l'organigramme ci-dessous (Figure 1) :

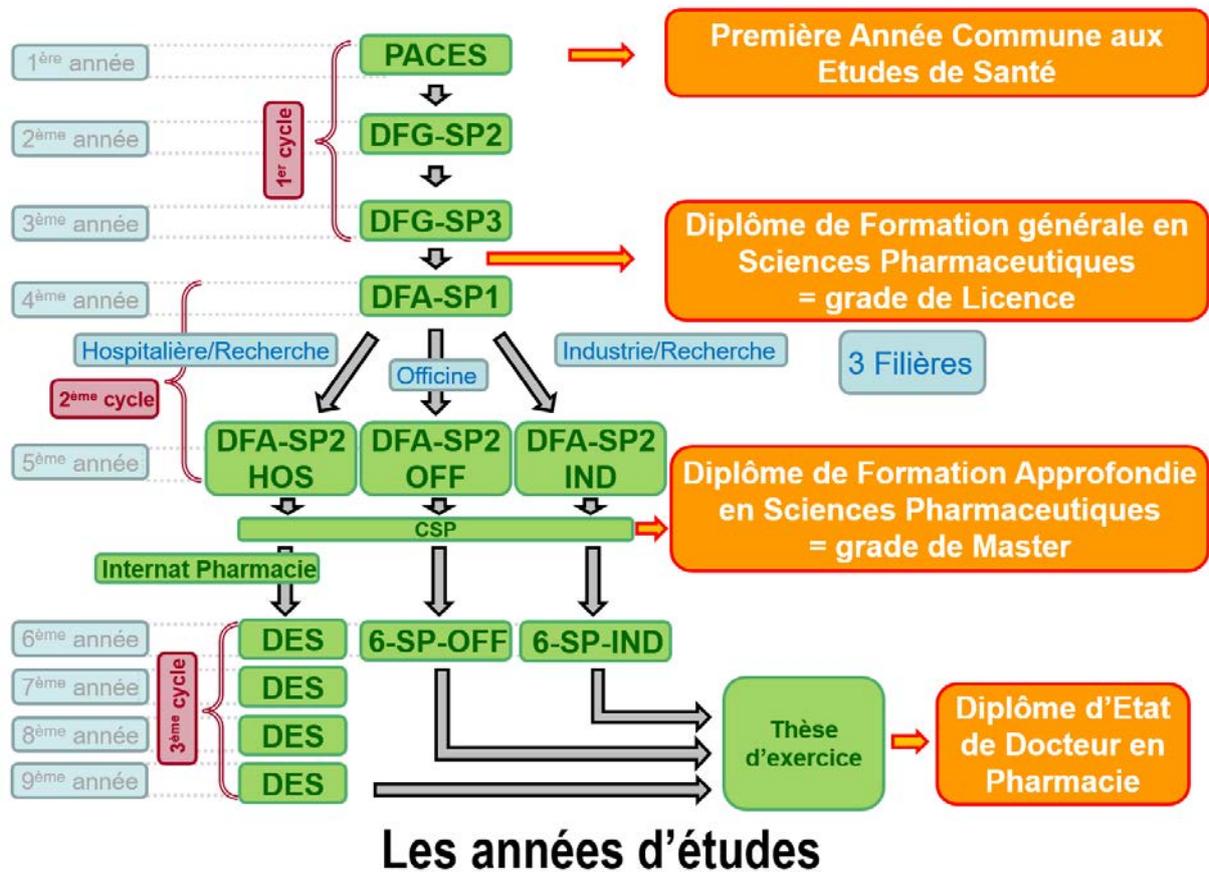


Figure 1 : Organisation des études en Pharmacie à l'Université de Lorraine (2)

b. Stages officinaux

La formation pharmaceutique que les facultés délivrent aux étudiants en Pharmacies en plus des connaissances théoriques, intègre différents stages en milieu professionnel afin de familiariser l'étudiant avec son futur métier de Professionnel de santé et d'être de plus en plus à l'aise au fil des années dans la structure officinale.

Le cursus universitaire intègre 4 stages tout au long des années de vie à la faculté de l'étudiant :

- ❖ Le stage d'initiation d'une durée de 6 semaines qui s'effectue entre la Première Année Commune aux Etudes de Santé (PACES) et la 2^{ème} année de Formation Générale en Sciences Pharmaceutiques (DFG-SP2) qui, comme défini dans le Guide de Stage Officiel d'Initiation du Collège des Pharmaciens et des Maîtres de Stages, permet de favoriser l'accès à la connaissance du médicament et des autres produits de santé (gestions, réception, stock, conservation), la découverte des diverses

activités au sein d'une officine mais également de permettre un premier contact entre l'étudiant et le patient. Lors de ce stage d'initiation l'étudiant n'est pas autorisé à exercer au comptoir.

- ❖ Le stage d'application, qui comme défini dans l'arrêté ministériel du 8 Avril 2013 relatif au régime des études en vue du diplôme d'état de Docteur en Pharmacie, se déroule sur une durée d'une à deux semaines. Il permet la mise en pratique d'enseignements thématiques sanctionnés par le passage d'un oral devant un jury d'enseignants. A la faculté de Pharmacie de Nancy, dont je suis issu, ce stage s'effectue de la manière suivante :
 - Une semaine lors de la 3^{ème} année de Formation Générale en Sciences Pharmaceutiques (DFG-SP3)
 - Une semaine lors de la 4^{ème} année de Formation Approfondie en Sciences Pharmaceutiques (DFA-SP1)

La non validation de ce stage ne permet pas l'accès à la 5^{ème} année d'Etude.

- ❖ Le stage en milieu Hospitalier, qui s'effectue lors de la 5^{ème} année de Formation Approfondie en Sciences Pharmaceutiques (DFA-SP2), permet à l'étudiant comme défini dans l'arrêté ministériel du 8 Avril 2013 relatif au régime des études en vue du diplôme d'état de Docteur en Pharmacie, d'acquérir et de se familiariser avec la prescription médicale et les examens biologiques, et d'être le relai entre les différentes équipes de professionnels de santé. La validation de ce stage à la faculté de Pharmacie de Nancy passe par le rendu d'un rapport de stage et d'un examen oral. La non validation de ce stage entraîne l'obligation de refaire une période complémentaire de stage hospitalier.
- ❖ Le stage officinal (Figure 2), point d'orgue du cursus universitaire, se déroule sur une période de 6 mois à plein temps au cours de la 6^{ème} année. Il permet à l'étudiant d'acquérir une grande partie de sa formation professionnelle du fait de son immersion dans la vie de l'officine en continu sur une période relativement significative, et de pouvoir gérer les différentes fonctions que requiert le métier de Docteur en Pharmacie en gestion de l'officine (financière, stocks), pharmacovigilance, matériovigilance, délivrance médicamenteuse, conseil officinal et bien d'autres.... Ce stage se finalise par le passage devant un jury d'enseignants de la faculté et de professionnels de santé dans les conditions réelles de travail avec analyse d'une ordonnance et questions annexes sur l'officine concernant des domaines divers (comptabilité, aérosolthérapie, garde pharmaceutique, etc). Une fois cet examen de stage validé, l'étudiant obtient un certificat de remplacement délivré par l'Ordre National des Pharmaciens lui permettant de travailler en officine tout en

accomplissant son devoir de rendu de thèse d'exercice pour prétendre au titre de Docteur en Pharmacie.

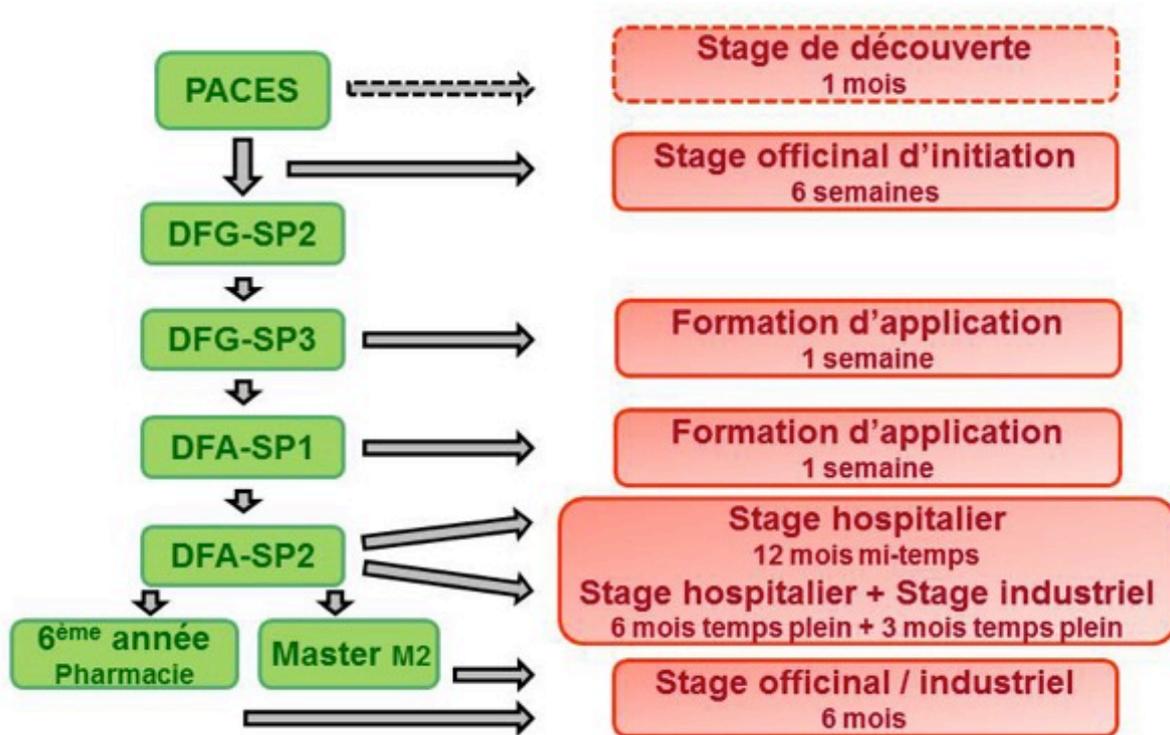


Figure 2 : Organisation des Stages officinaux (3)

c. Accès au comptoir pour l'étudiant en pharmacie

Lors de son cursus universitaire, nous avons pu constater que l'étudiant en pharmacie effectuait différents stages en Officine afin d'acquérir les compétences nécessaires et répondre favorablement aux tâches qui lui incombent en tant que Professionnel de Santé.

Cependant l'accès au comptoir ne se fait pas de suite. Son autorisation est réglementée par arrêté ministériel. En effet comme défini dans l'article L4241-10 du code de la santé publique « Par dérogation à l'article L. 4241-1, les étudiants en pharmacie régulièrement inscrits en troisième année d'études dans une unité de formation et de recherche de sciences pharmaceutiques sont autorisés, dans un but de perfectionnement, à exécuter, en dehors des heures de travaux universitaires, les opérations mentionnées audit article sous réserve qu'ils aient effectué préalablement le stage officinal prévu par les dispositions en vigueur. ».

Ainsi, l'étudiant en formation pourra prétendre à servir au comptoir une fois sa 3^{ème} année d'étude validée.

d. Focus sur la faculté de Pharmacie de Nancy concernant les enseignements de médication officinale

Nous venons à l'instant de voir que l'étudiant en pharmacie pouvait servir au comptoir à la fin de sa 3^{ème} année validée. Posons-nous la question de l'arrivée des enseignements, aux étudiants dans leur cursus universitaire, concernant la médication officinale.

A la faculté de Pharmacie de Nancy, les cours théoriques concernant la médication officinale et autres disciplines permettant à l'étudiant d'acquérir des connaissances de bases solides, lui permettant de répondre aux interrogations du patients, sont dispensés lors du cycle de Formation Approfondie en Sciences Pharmaceutiques (DFA-SP2) et en 6^{ème} année d'études. Or l'étudiant en pharmacie peut être confronté bien avant la 5^{ème} année aux interrogations de la patientèle sans pour autant avoir eu accès aux cours théoriques lui permettant de s'y sentir à l'aise.

En effet, la faculté est assujettie et doit se conformer aux exigences ministérielles concernant l'organisation des enseignements ; ainsi elle n'a pas grande marge de manœuvre pour l'organiser selon ses propres souhaits.

3. Les Missions du pharmacien

Le Pharmacien, en prêtant serment le jour de sa soutenance de thèse, s'engage à respecter certaines missions que lui impose son métier.

En effet, la Loi HPST (Hôpital Patient Santé Territoire) du 21 juillet 2009 est une refonte du système de santé dans lequel chaque patient évolue. Cette dernière met l'accent sur la coopération entre l'ensemble des professionnels de santé médicaux et paramédicaux pour assurer au mieux la prise en charge médicale du patient en le centrant au sein du dispositif de soins comme cité dans l'article 51 de cette loi N°2009-879 « *les professionnels de santé peuvent s'engager, à leur initiative, dans une démarche de coopération ayant pour objet d'opérer entre eux des transferts d'activités ou d'actes de soins ou de réorganiser leurs modes d'intervention auprès du patient.* ». (4)

La profession pharmaceutique n'y fait donc pas exception bien au contraire. Maillon essentiel dans la prise en charge médicamenteuse, le pharmacien doit répondre efficacement à 8 missions qui lui sont primordiales et citées dans l'Article 38 de la loi HPST du 21 juillet 2009(5). Parmi ces 8 missions, 4 sont obligatoires :

- contribuer aux soins de premier recours
- participer à la coopération entre professionnels de santé
- participer à la mission de service public de la permanence des soins
- concourir aux actions de veille et de protection sanitaire organisées par les autorités de santé

Outre ces 4 missions obligatoires, cette loi met en lumière 4 autres missions facultatives du pharmacien :

- pouvoir assurer la fonction de pharmacien référent pour des établissements type EHPAD
- pouvoir dans le cadre des coopérations prévues, être désignés comme correspondant au sein de l'équipe de soins par le patient.
- Pouvoir participer à l'éducation thérapeutique et aux actions d'accompagnement de patients.
- Pouvoir proposer des conseils et prestations destinés à favoriser l'amélioration ou le maintien de l'état de santé des personnes.

En effet le pharmacien doit « *répondre aux attentes du public en matière de santé : disponible sans rendez-vous, il joue un rôle majeur dans les soins de premier recours (conseil pharmaceutique et/ou orientation vers d'autres professionnels de santé si nécessaire)* »(6).

Attardons-nous sur cette mission et essayons de répondre à la question : De quelle manière et avec quels moyens mis à sa disposition le pharmacien, et par extension les préparateurs en pharmacie, peuvent répondre aux attentes du public en matière de santé et notamment sur l'aspect du conseil pharmaceutique ?

a. Le DPC

Le DPC, abréviation de Développement Personnel Continu, est un dispositif obligatoire de formation continue pour l'ensemble des professionnels de santé dont les pharmaciens, tant adjoints que titulaires, et les préparateurs en pharmacie.

Ce DPC est issu de la loi HPST de 2009 dans laquelle les objectifs sont clairement identifiés comme étant *« l'évaluation des pratiques professionnelles, le perfectionnement des connaissances, l'amélioration de la qualité et de la sécurité des soins ainsi que la prise en compte des priorités de santé publique et de la maîtrise médicalisée des dépenses de santé. »*(7)

Les objectifs pour le corps officinal y sont plus spécifiquement l'acquisition, le maintien et le perfectionnement des connaissances.(8)

C'est une obligation pour les pharmaciens comme pour les préparateurs en pharmacie de s'y soumettre une fois par année civile, soit en accomplissant un programme de DPC conforme aux réglementations nationales en vigueur soit en validant un Diplôme Universitaire.

Du fait de son caractère obligatoire, la validation annuelle du DPC est régie par des instances de contrôle :

- Le Conseil de l'Ordre National des Pharmaciens (CNOP) se chargera de la validation du DPC pour les pharmaciens titulaires et pharmaciens adjoints. Un contrôle tous les 5 ans est prévu dans les textes de loi ; cependant, le CNOP effectue de manière générale un contrôle annuel.
- Il incombe à l'employeur de vérifier l'assiduité de ses préparateurs en pharmacie aux obligations de formation continue.

Le non-respect de la validation annuelle du DPC entraîne donc un manquement et une insuffisance professionnelle pouvant avoir des conséquences plus ou moins importantes pouvant aller jusqu'à l'interdiction d'exercer.

Le DPC offre un choix de thèmes vastes et variés, comprenant le conseil officinal et l'automédication. Cela permet le maintien et l'amélioration des compétences au comptoir pour permettre une réponse de qualité aux vues des requêtes du patient.

b. Plan de Formation (9)

Le Plan de formation, est un autre dispositif permettant au salarié de se perfectionner.

Contrairement au Développement Personnel Continu, le Plan de Formation n'a pas de caractère obligatoire. Il est de l'initiative de l'employeur de proposer à ses salariés un Plan de Formation. Il peut ainsi faire suivre à ses employés des formations selon l'orientation professionnelle de l'officine. L'article L. 6321-1 du code du travail précise ainsi la nature des actions pouvant être menées par l'employeur à savoir(10) « *L'employeur assure l'adaptation des salariés à leur poste de travail. Il veille au maintien de leur capacité à occuper un emploi, au regard notamment de l'évolution des emplois, des technologies et des organisations.*

Il peut proposer des formations qui participent au développement des compétences (...) »

Le choix des thèmes de formation est libre selon le choix de l'employeur. Cependant, il convient de préciser que la consultation et l'adhésion des salariés aux différentes thématiques proposées par l'employeur est fortement souhaitable. Cela permettra une motivation accrue des salariés tout en développant des intérêts communs visant à faire prospérer l'officine et une gratification personnelle et professionnelle du salarié.

Le Plan de formation est accessible à tous les employés de l'entreprise excepté les stagiaires, apprentis et autres employés en contrat de professionnalisation. Ce sera l'employeur qui décidera librement du choix des salariés pour participer aux formations sans toutefois manifester de discrimination (âge, sexe, religion,...) de quelques types que ce soit et sans privilégier certains salariés par rapport à d'autres.

Le déroulement des formations se fera différemment selon le type d'actions choisies par l'employeur :

- Les actions d'adaptation des salariés à leur poste de travail s'effectueront pendant le temps de travail du salarié dans l'officine avec maintien intégral du salaire.
- Les actions de maintien des compétences s'effectueront en dehors du temps de travail avec un maximum de 80 heures par an et par salarié avec une allocation de formation égale à 50% de la rémunération nette de référence du salarié.

Ainsi au travers du Plan de formation l'employeur peut très bien permettre à ses salariés de se perfectionner au conseil officinal et à l'automédication pour ainsi approfondir ses connaissances.

c. Le Compte Personnel de Formation (11)

Le Compte Personnel de Formation autrement abrégé CPF, est un compte attaché au salarié tout au long de sa carrière professionnelle, à partir de l'âge de 16 ans que la personne soit travailleur, en recherche d'emploi ou encore en insertion professionnelle. C'est

un compte universel, c'est à dire que les heures qui y sont cumulées sont acquises même si le salarié se voit perdre son emploi ou être en changement professionnel.

Les formations dont peut bénéficier le salarié sont (11) « *des formations qualifiantes permettant d'acquérir une qualification (un diplôme, un titre professionnel...), ou d'acquérir les connaissances de bases, ou d'être accompagné pour la validation des acquis de l'expérience (VAE).* »

Concernant le choix des formations il est libre pour le salarié dans la limite de l'une des catégories suivantes :(12)

- *Formations permettant d'acquérir le « socle de connaissances et de compétences », concept qui reste à définir par décret,*
- *Formations qualifiantes ou certifiantes, Formations visant l'accompagnement à la validation des acquis de l'expérience dans des conditions à préciser par décret.*

Concernant son alimentation en heures, le Compte Personnel de Formation s'effectue de la manière suivante :

- 24 heures par année de travail à temps complet du salarié jusqu'à 120 heures capitalisées puis
- 12 heures par année de travail à temps complet du salarié jusqu'à atteindre 150 heures de formation.

Si le salarié ne travaille pas à temps complet, les heures de formation seront calculées au *pro rata* du temps travaillé.

La gestion de ce compte de Formation se fera par la Caisse des Dépôts et Consignations *via* un service sécurisé et dématérialisé.

A l'inverse du Plan de formation qui est à l'initiative de l'employeur, la mobilisation de son Compte personnel de Formation est au bon vouloir de l'employé, l'employeur ne pouvant le contraindre à l'utiliser.

Si le salarié souhaite alimenter son compte personnel de formation pendant le temps de travail, il doit obtenir l'autorisation de son employeur en lui signifiant son projet au moins 60 jours avant le début de la formation si celle-ci a une durée inférieure ou égale à 6 mois et au moins 120 jours avant si cette dernière se déroule sur une période supérieure à 6 mois. Ainsi, l'employeur a 30 jours pour lui notifier sa réponse. L'absence de réponse dans ce délai a valeur d'acceptation par ce dernier.

En revanche, si cette formation s'effectue en dehors du temps de travail de l'employé au sein de l'officine, le salarié n'a pas besoin de l'accord de son employeur.

Grâce au Compte Personnel de Formation, l'employé pourra ainsi utiliser ces heures de Formation pour acquérir et perfectionner ses connaissances dans les domaines du conseil officinal et de l'automédication.

d. Des Revues pharmaceutiques

Depuis quelques années déjà nous avons pu voir fleurir dans le panorama de la Pharmacie d'officine des Revues pharmaceutiques manuscrites mais aussi web-média axées sur l'actualité officinale et l'évolution du métier de Pharmacien. Deux revues phares attirent l'attention sur la multitude d'informations diverses et variées qu'elles mettent à disposition des professionnels de santé officinaux : Le Quotidien du Pharmacien et Le Moniteur des Pharmacies.

❖ Le Quotidien du Pharmacien : (13)

Créé en Janvier 1985, le Quotidien des Pharmaciens fait partie de Groupe Quotidien. De périodicité bihebdomadaire (lundi et jeudi), il met en avant l'actualité thérapeutique et médicale, le contexte socio-professionnel de la pharmacie officinale mais aussi et non des moindre, il axe sa politique sur un souci de mise à jour des compétences. Nous pouvons retrouver sur son site web un onglet spécial « Formations Conseils » (Figure 3) dédié exclusivement au maintien et au perfectionnement des connaissances du corps officinal ; dans l'optique de permettre un conseil juste et éclairé pouvant répondre aux maux des patients venus nous interpeler.

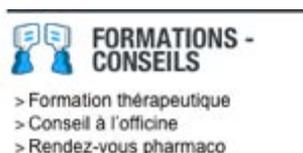


Figure 3 : Onglet "Formation - conseils" disponible sur le site web "Le Quotidien du Pharmacien"(14)

Il est présent sous plusieurs formes : Un journal papier distribué à 20 000 pharmaciens dans toute la France (15), un journal média présent sur la page web du site et enfin la possibilité pour quiconque de s'abonner à la newsletter sous réserve d'une participation financière.

❖ Le Moniteurs des Pharmacies :

Cousin du Quotidien du Pharmacien, le Moniteur des Pharmacies propose un éventail de produits divers et variés permettant au pharmacien et à l'équipe officinale de se former au conseil pharmaceutique.

Le Moniteurs des Pharmacies propose à ses abonnés des Cahiers de Formation. Ce sont de petits fascicules d'une dizaine de pages qui développent des cas pratiques que l'on peut rencontrer à l'officine, avec analyses d'ordonnances, mise en évidence des potentiels effets indésirables et la manière de les prévenir ou d'y pallier, les contre-indications à ne pas manquer. Il résume également le mode d'action des médicaments et différents traitements en fonctions des thématiques abordées. (Figure 4 et 5)

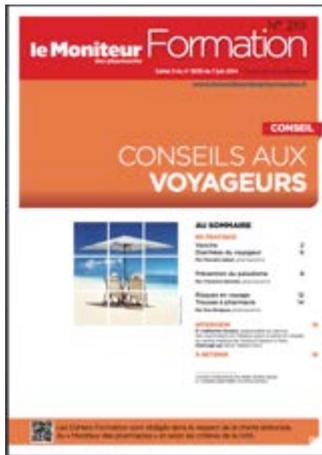


Figure 4 : Cahier de Formation N°210 : Conseils aux voyageurs (Le Moniteurs des Pharmacies)(16)

DÉINFECTION CHIMIQUE DE L'EAU DE BOISSON*

| Principe actif | Produit | Situation | Remarques |
|----------------|---------------------------|---|---|
| Chloramine | Hydrochlorax | 1 comprimé par litre d'eau Pour les sacs filtrants, 2 comprimés par litre d'eau et 20 mg de contact. | Attention ! à usage de traitement Ne pas boire les 24 h, attendre 4 h de contact. Température 17° et 23°. |
| SO2M** | Isocitrate de Na Solan | Ajouter 1 l de sachet d'eau Aqualet 10 l : 1 sachet par 10 litres d'eau Solan 100 : 1 sachet par 100 litres | Sachet d'Aqualet : 20 litres Solan 100 : 20 litres |

QUAND CONSULTER ?

- Consulter systématiquement :
 - chez l'enfant de moins de 2 ans (fort risque de déshydratation) ;
 - en cas de fièvre, de selles glabro-sanguinolentes ;
 - si la diarrhée dure depuis plus de 48 h ou persiste au retour ;
 - en cas de vomissements incoercibles.

TRAITEMENT

Réhydratation

Elle est indispensable et souvent suffisante pour compenser les pertes hydroélectrolytiques. Il faut boire abondamment des liquides salés et sucrés en alternance. En cas de vomissements, ils doivent être administrés en petites doses successives.

Chez le nourrisson, les solutions de réhydratation (Advanol, Picolite, Novolac Hydranovon, Faoctylis, Veroil...) doivent être utilisées régulièrement : un sachet dans 200 ml d'eau faiblement minéralisée. La réhydratation précoce assure ensuite un apport salinique. Le lait maternel est à privilégier, sinon passer un lait sans lactose (Diagal, O-Lac...).

Antibiothérapie

Dans les formes moyennes ou sévères (fièvre, sang dans les selles), le voyageur peut être amené à utiliser un antibiotique (général à l'absence de pathogène).

QU'AUURIEZ-VOUS RÉPONDU ?

M. X. prépare son voyage en Thaïlande.

- "Je voudrais parler d'un vaccin contre la typhoïde. Est-il disponible ?"
- Le vaccin Dukoral est disponible en pharmacie et sur ordonnance. En France, il est uniquement utilisé pour se protéger du choléra. D'autres pays l'utilisent dans la prévention de la typhoïde mais l'efficacité est limitée.
- Qu'en pensez-vous ?

La pharmacie a raison. En effet, un tiers des souches d'*Escherichia coli* entérohémorragiques produisant une toxine proche de celle de Vibrio cholerae. La vaccination avec Dukoral offre une protection très partielle et de durée relativement brève. C'est le raison pour laquelle l'Agence européenne du médicament n'a pas reconnu l'indication de typhoïde du voyageur.

CONSEILS AUX VOYAGEURS

PRÉVENTION DU PALUDISME

« Je pars en vacances au Sénégal »

Madame M., la trentaine, vous demande conseil :

- Nous partons au Sénégal. Le médecin nous a prescrit un antipaludique. Est-ce vraiment nécessaire car nous ne partons que 8 jours ?
- Le Sénégal est une zone où le paludisme est fortement présent. Le médicament prescrit par votre médecin est vraiment nécessaire, même si vous ne partez que 8 jours.
- Je pensais juste utiliser un spray anti-moustiquaire.
- Les répulsifs cutanés ne sont pas suffisants pour vous protéger. Il faut y associer une chimioprophylaxie.

IMPORTANCE DE LA PROPHYLAXIE

Le paludisme, transmis par des moustiques anophèles, est très répandu en zone tropicale. Touristes et voyageurs ont encore trop tendance à négliger cette affection parasitaire qui peut être très grave voire mortelle : chaque année on compte en France plus de 3 000 cas de paludisme d'importation et 10 à 20 décès. L'agent responsable est un parasite de l'espèce *Plasmodium*. Les premiers signes (frissons-éclats) sont non spécifiques (symptômes grippaux). De l'apparition environ 20 jours après le départ, et jusqu'à deux mois après, survient ensuite une fièvre élevée > 40 °C (accès palustre) qui est le résultat de la lyse des léishocytes. En l'absence de traitement, les accès palustres se renouvellent plusieurs fois de façon rythmée (rythme lance-de-8h) pour *P. falciparum*, vives et aigus (rythme quartes de 72 heures pour *P. malariae*). Certaines formes de paludisme sont récurrentes. Les accès de fièvre peuvent donc revenir pendant plusieurs années. L'espèce la plus répandue est *P. falciparum*, responsable d'accès palustres graves, très persistents, qui induisent une atteinte cérébrale (encéphalopathie). Les accès se manifestent par une fièvre très élevée (38-42 °C), des troubles neurologiques importants (troubles de la conscience, convulsions, coma, signes de méningite) et divers signes généraux (maux de tête importants, myalgies, troubles de la respiration et hémorragies, atteinte du foie et des reins). L'absence d'un traitement rapide peut conduire au décès. Chez certains patients, l'accès persistant survient d'emblée sans qu'il n'y ait eu de phase de primo-invasion. Les antipaludiques sont efficaces contre tous les types de *Plasmodium* mais doivent être utilisés à l'attention des risques d'interaction à *P. falciparum*. Aucun moyen préventif n'est associé à lui seul une protection totale. Il faut obligatoirement associer à la chimioprophylaxie une protection mécanique contre les piqûres de moustiques. L'efficacité résulte de l'association des méthodes employées.

PROTECTION MÉCANIQUE

Répulseur cutané

- Les répulsifs cutanés sont composés d'une substance active qui ricope les moustiques sans les tuer. Quatre molécules ont été reconnues par la réglementation européenne : le DEET (ou diéthyltoluamide), l'icaridine (ou picaridine ou ICRIDIN), l'IR3535 et le citronellol (PICIRINOL).
- Pour lutter contre l'anophèle, les répulsifs doivent être appliqués dès le coucher du soleil, sur toutes les parties découvertes du corps.

Figure 5 : Cahier de Formation N°210 : Conseils aux voyageurs, fascicule de formation (Le Moniteurs des Pharmacies)(16)

Tous ces Cahiers de Formation se retrouvent en ligne sur le site internet du Moniteurs des Pharmacies, www.lemoniteursdespharmacies.fr, rubriques Revues (Cahiers de formation) pour les personnes ayant souscrit un abonnement.

De plus le site internet met à la disposition de ses abonnés un onglet spécifique « Comptoir », avec une rubrique « Aide-mémoire pour le Pharmacien sur les conseils » (Acné, Ampoule, Coup de soleil, ...) mais aussi des « Fiches Conseils pour le patient », permettant ainsi de mieux conseiller le patient, dans une démarche de qualité pour lui fournir ainsi la meilleure thérapeutique possible. (Figure 6)

Aide-mémoire pour les pharmaciens et l'équipe officinale

Rédigés par des pharmaciens pour les pharmaciens et l'équipe officinale, ces aide-mémoire sous forme de fiche constituent un outil pratique pour mieux répondre aux demandes de conseil au comptoir.

Domaine:

Mot-clé:

Rechercher

Nombre de résultats : 24

Pages de résultats : 1 / 3 Précédent 1 2 3 Suivant 24 résultats par page

| A titre | thème | Date de mise à jour |
|-------------------------|------------------------------|---------------------|
| Acné | Dermatologie | 01/02/16 |
| Allaitement | Pédiatrie | 01/02/16 |
| Ampoules | Dermatologie | 01/02/16 |
| Antiepileptiques | Dermatologie | 01/02/16 |
| Anxiosi | Troubles psychiques | 01/02/16 |
| Aphés | Dermatologie | 01/02/16 |
| Bouffées de chaleur | Gynécologie | 01/02/16 |
| Bruiture | Dermatologie | 01/02/16 |
| Céphalées | Douleur | 01/02/16 |
| Cérames | ORL (oto-rhino-laryngologie) | 01/02/16 |
| Chute de cheveux | Dermatologie | 01/02/16 |
| Conjonctivite | Ophthalmologie | 01/02/16 |
| Constipation | Gastro-Entérologie | 01/02/16 |
| Contraception d'urgence | Gynécologie | 01/02/16 |
| Contraception locale | Gynécologie | 01/02/16 |
| Cors et durillons | Dermatologie | 01/02/16 |
| Coup de soleil | Vacances / Voyages | 01/02/16 |
| Croupesuse | Dermatologie | 01/02/16 |
| Cytilite | Urologie | 01/02/16 |
| Dermatite atopique | Dermatologie | 01/02/16 |
| Dermatite séborrhéique | Dermatologie | 01/02/16 |
| Diarrhée aiguë | Gastro-Entérologie | 01/02/16 |

Figure 6 : Aide Mémoire pour le Pharmacien sur les conseils au comptoir(17)

Le site du Moniteurs des Pharmacies permet également de rechercher des formations selon le thème désiré auxquelles le Pharmaciens peut s'inscrire pour parfaire son savoir et ses compétences. (Figure 7)

Calendrier des formations

Ce calendrier recense les formations présentielles proposées par les organismes de formation et les facultés de pharmacies pour les pharmaciens, les préparateurs et les étudiants. Pour chaque formation référencée, vous pouvez consulter son programme et ses objectifs. Côté pratique, le public concerné, le coût de la formation et son éventuelle prise en charge (DPCA-R, FIF-PL) ainsi que les contacts pour se renseigner ou s'inscrire sont également mentionnés.

Référenciez gratuitement vos formations dans ce calendrier

| | |
|---|----------------------|
| Mot-clé | <input type="text"/> |
| Organisme | <input type="text"/> |
| Région | <input type="text"/> |
| Thème | <input type="text"/> |
| Ville | <input type="text"/> |
| <input type="button" value="Rechercher"/> | |

Nombre de résultats : 244

Pages de résultats : 1 / 10 Précédent - 1 2 3 4 5 - Suivant 25 résultats par page

| ▲ Titre | Début | Fin | Ville |
|--|----------|----------|------------------|
| Aromathérapie | 26/11/16 | 01/06/17 | LILLE |
| Aromathérapie pratique 1 | 19/09/16 | 20/09/16 | PARIS |
| Aromathérapie pratique 2 | 05/12/16 | 06/12/16 | PARIS |
| Aromathérapie pratique 3 | 16/01/17 | 17/01/17 | PARIS |
| Aromathérapie pratique 4 | 27/03/17 | 28/03/17 | PARIS |
| Comment devenir un ou une spécialiste du conseil dermocosmétique en pharmacie d'officine | 21/11/16 | 06/12/16 | SANT CLOUD |
| Conseil Actif à l'Officine : Application au thème "Dermatologie et Parapharmacie" | 04/10/16 | 04/10/16 | AUXERRE |
| Conseil Actif à l'Officine : Application au thème "Pathologies ORL" | 13/09/16 | 13/09/16 | LENS |
| Conseils et accompagnements des séniors | 12/09/16 | 13/09/16 | LA ROCHE SUR YON |

Figure 7 : Onglet de recherche de formation du site "Le moniteur des Pharmacies"(18)

Ainsi, à travers l'ensemble des dispositifs de formation vus précédemment et les Revues Pharmaceutiques, le pharmacien et l'ensemble de l'équipe officinale ont toutes possibilités pour parfaire leurs connaissances et apporter une réponse de qualité aux patients qui viennent les solliciter pour les divers maux du quotidien.

4. Choix des thèmes abordés dans les fiches conseils

L'idée de faire des fiches conseils sur les différents maux du quotidien de la patientèle a germé dans mon esprit durant l'été 2015 à la fin de ma 4^{ème} année d'étude. J'étais embauché à la Pharmacie Saint Benoit à Guénange en Moselle pour la période estivale et c'est là que je me suis retrouvé démuni au comptoir face à certaines demandes des patients. Je me suis donc interrogé sur l'utilité d'élaborer, au départ pour mon usage personnel, des fiches conseils synthétiques qui reprendraient de manière globale la problématique posée et d'y apporter une solution. J'ai donc listé, durant cet été 2015, l'ensemble des pathologies abordées au comptoir et celles pour lesquelles les patients souhaitaient de ma part un conseil juste, éclairé afin d'y remédier et me suis mis au travail.

Suite à cette réflexion, j'ai choisi de traiter les pathologies suivantes, qui seront abordées dans le recueil de conseils à l'officine (19,20):

- ❖ Allergie au soleil (21–24)
- ❖ Ampoule (25,26)
- ❖ Aphotose (27–29)
- ❖ Bouchon de cérumen (30,31)
- ❖ Bouton de fièvre (32–34)
- ❖ Conjonctivite allergique (35–38)
- ❖ Conjonctivite bactérienne (39,40)
- ❖ Cors-durillons (41,42)
- ❖ Coup de soleil (21)
- ❖ Diarrhée aiguë (43–46)
- ❖ Douleurs dentaires (47)
- ❖ Entorse (48)
- ❖ Erythème fessier du nourrisson (49,50)
- ❖ Gingivite (51)
- ❖ Grippe (52–58)
- ❖ Halitose (29)
- ❖ Hémorroïdes (59–61)
- ❖ Infection urinaire (62–65)
- ❖ Insuffisance veino-lymphatique (66–68)
- ❖ Mal de gorge (69–72)
- ❖ Mal de tête (73–76)
- ❖ Mal des transports (77–83)
- ❖ Morsure de tiques (84,85)
- ❖ Mycose vaginale (86–88)

- ❖ Pied d'athlète (89,90)
- ❖ Piqure d'hyménoptère (91–93)
- ❖ Poussées dentaires (94–96)
- ❖ Poux du cuir chevelu (97,98)
- ❖ Reflux gastro-oesophagien (99–102)
- ❖ Règles douloureuses (103–106)
- ❖ Rhume chez l'adulte (107,108)
- ❖ Rhume chez l'enfant (109,110)
- ❖ Ronflement (111,112)
- ❖ Saignement de nez (113,114)
- ❖ Sécheresse oculaire (115–117)
- ❖ Sensibilité dentaire (118)
- ❖ Toux grasse de l'adulte (119)
- ❖ Toux sèche de l'adulte (120–122)
- ❖ Verrues(123–125)

5. Mise en œuvre des fiches pratiques

Avant de débiter l'élaboration des fiches pratiques je me suis posé différentes questions notamment celle de la praticité d'utilisation, de la lisibilité ou encore de l'impact visuel des fiches pratiques auprès de l'étudiant en pharmacie et de l'équipe officinale.

Je suis donc parti de l'idée qu'il fallait que la fiche conseil ne soit pas trop imposante ni trop longue pour pouvoir permettre à l'ensemble des utilisateurs d'y jeter un rapide coup d'œil en temps voulu et d'y trouver les informations utiles et nécessaires à leurs interrogations, sans qu'elles ne soient perdues dans un flot d'informations sommes toutes moins importantes et de rendre ainsi le travail de recherche trop fastidieux. J'ai donc décidé d'établir une fiche conseil sur un recto et un verso de feuille format A4.

J'ai également opté pour un jeu de couleurs qui attire l'œil sur tels ou tels point de détails et sur l'utilisation de pictogrammes facilitant ainsi la compréhension et rendant la lecture des fiches plus agréable et ludique.

Pour se faire, j'ai utilisé un logiciel de traitement de texte connu par le plus grand nombre à savoir Microsoft Word.

Pour établir mes fiches conseils, je me suis appuyé sur plusieurs documents. En effet, étant moi-même abonné au Moniteur des Pharmacies je me suis basé sur les Cahiers de Formation qui nous sont envoyés chaque semaine, mais également sur différents sites internet dédiés aux sciences homéopathiques comme Lehning ou encore Boiron. J'ai également tiré certaines informations disponibles sur le site ameli-santé, mais également des fiches conseils spécial comptoir disponibles également sur le site du Moniteur des Pharmacies. J'ai également pu tirer certaines informations d'ouvrages dédiés au conseil en pharmacie comme par exemple « Conseils en Pharmacie » 2^{ème} édition aux éditions MALOINE de D.Ferey ou encore « Le conseil associé, Tome 2 : à une demande spontanée » 3^{ème} édition aux éditions Le Moniteur des Pharmacies, collection PRO-OFFICINA, de Fabiole Moreddu et enfin de certaines thèses d'exercices de Docteur en Pharmacie et des cours de médication officinale qui m'ont été dispensés à la faculté de Pharmacie de Nancy lorsque j'étais en 5^{ème} et 6^{ème} années d'études.

Les fiches conseils sont plus ou moins modifiables selon la pathologie traitée cependant l'ossature globale reste sensiblement identique. Ainsi nous pouvons voir y figurer :

- ❖ Le titre de la pathologie abordée
- ❖ Une brève définition de la pathologie
- ❖ Les principaux signes cliniques en relation avec la pathologie
- ❖ Les facteurs favorisant ou aggravant la pathologie

- ❖ Les questions à poser aux patients devant la survenue de cette pathologie
- ❖ Un traitement pilier
- ❖ Un traitement accessoire (si nécessaire en complément du traitement pilier)
- ❖ Les soins locaux à apporter (si nécessaire)
- ❖ Les conseils hygiéno-diététiques

Les différents jeux de couleurs :

Le titre de la pathologie : **TITRE DE LA PATHOLOGIE**

Les principaux signes cliniques :



Les facteurs favorisant/aggravant :



Le traitement pilier/accessoire :



Les soins locaux :

SOINS LOCAUX

Les conseils hygiéno-diététiques :

CONSEILS HYGIENO - DIETETIQUES



RECUEIL DES CONSEILS À L'OFFICINE VISANT À SOULAGER LES
MAUX DU QUOTIDIEN À L'ATTENTION DE L'ÉQUIPE OFFICINALE ET
DE L'ÉTUDIANT EN PHARMACIE

Le conseil à l'officine se démocratise et se développe de manière importante. Ce recueil de fiches conseil se veut être un outil pratique permettant à l'étudiant en pharmacie aussi bien débutant que confirmé de découvrir ou perfectionner son conseil officinal mais également au personnel pharmaceutique de pouvoir, le cas échéant, vérifier et réactiver certaines connaissances.

L'objectif est ici de fournir un support pratique de 39 fiches conseil, synthétiques et concises, sur une liste non exhaustive de thèmes pour lesquels les patients viennent nous solliciter, pour ainsi pouvoir répondre à leurs désagréments et leur fournir une réponse juste et éclairée ; la satisfaction de la patientèle étant prioritaire dans un souci de santé publique.

Cependant, il convient de rappeler que ces fiches ne se substituent pas à une consultation médicale si cela s'avère nécessaire et que le corps pharmaceutique (pharmaciens, préparateurs en pharmacie, étudiants en pharmacie) se doit de renvoyer le patient vers un médecin lorsqu'il le juge nécessaire et que les symptômes persistent après quelques jours de traitement. En effet, l'exercice de la profession de Pharmacien ne doit en aucun cas court-circuiter celle du médecin malgré la complémentarité et la bonne collaboration de ces deux professionnels de santé.

Les thèmes abordés dans ce recueil sont les suivants classés par ordre alphabétique :

- ❖ Allergie au soleil
- ❖ Ampoule
- ❖ Aftose
- ❖ Bouchon de cérumen
- ❖ Bouton de fièvre
- ❖ Conjonctivite allergique
- ❖ Conjonctivite bactérienne
- ❖ Cors-Durillons
- ❖ Coup de soleil
- ❖ Douleurs dentaires
- ❖ Entorse
- ❖ Erythème fessier du nourrisson
- ❖ Gingivite
- ❖ Grippe
- ❖ Halitose
- ❖ Hémorroïdes
- ❖ Infection urinaire
- ❖ Insuffisance veino-lymphatique
- ❖ Mal de gorge
- ❖ Mal de tête
- ❖ Mal des transports
- ❖ Morsure de tique
- ❖ Mycose vaginale
- ❖ Pied d'athlète
- ❖ Piqûre d'hyménoptère
- ❖ Poussées dentaires
- ❖ Poux du cuir chevelu
- ❖ Reflux gastro-oesophagien
- ❖ Règles douloureuses
- ❖ Rhume chez l'adulte
- ❖ Rhume chez l'enfant
- ❖ Ronflement
- ❖ Saignement de nez
- ❖ Sécheresse oculaire
- ❖ Sensibilité dentaire
- ❖ Toux grasse chez l'adulte
- ❖ Toux sèche chez l'adulte
- ❖ Verrues

ALLERGIE AU SOLEIL

Autrement appelée photodermatose ou encore lucite estivale bénigne, l'allergie au soleil se manifeste lors d'une exposition prolongée au soleil. Les responsables sont les rayons ultraviolets A ou encore les parfums, déodorants ainsi que l'herbe humide ou les ombellifères.



UVA
Médicaments photosensibilisants
Dermite des prés
Parfums, déodorants

SIGNES CLINIQUES

Papules érythémateuses
Prurit, rougeur
Localisation : décolleté, épaules, membres
Epargne le visage

Les questions à poser aux patients devant une photodermatose :

- Quelle est l'étendue des lésions ?
- Avez-vous déjà eu des épisodes similaires ?
- De quand date l'exposition solaire ?
- Prenez-vous un traitement particulier ? (médicaments photosensibilisants)

TRAITEMENT PILIER

UN ANTIHISTAMINIQUE PO + 1 DERMOCORTICOÏDE

→ Cétirizine (à partir de 6 ans), Loratadine (à partir de 12 ans)
→ 1 cp par jour le soir
→ Durée du traitement : 3 jours
→ Effets indésirables : somnolence
→ Contre-indiqué : insuffisance rénale, glaucome par fermeture de l'angle

→ Hydrocortisone 5%
→ cortApaisyl®, Cortisédermyl®, Onctose hydrocortisone ®
→ 2 applications par jour en couche mince
→ Durée du traitement : 3 jours
→ à partir de 6 ans
→ Bien se laver les mains après l'application

+ **STOPPER L'EXPOSITION SOLAIRE**

TRAITEMENT ACCESSOIRE

Traitement préventif

- Un photoprotecteur par voie orale à prendre avant et pendant l'exposition à base d'acide para-aminobenzoïque ou de caroténoïdes. Il faut débiter la cure au moins 2 semaines avant l'exposition et continuer pendant la période d'exposition solaire.
- Une protection cutanée adaptée au phototype. Très haute protection pour les enfants et les personnes à phototype clair. La protection est à appliquer 30 minutes avant l'exposition solaire et renouveler toutes les 2 heures ou après la baignade ou le sport.

SOINS LOCAUX

- ❖ Bien se laver les mains après l'application des crèmes photoprotectrices.
- ❖ Ne pas se coucher dans l'herbe humide
- ❖ Eviter lors d'exposition au soleil l'usage de parfums ou déodorants

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Ne pas s'exposer aux heures les plus chaudes soit entre 12h et 16h.



Appliquer une photoprotection cutanée adaptée au phototype

- 30 minutes avant l'exposition
- renouveler toutes les 2 heures
- renouveler après baignade et sport
- bien se laver les mains après application

Exposition progressive au soleil

Vêtements couvrants

Attention aux parfums et déodorants

Ne pas se coucher dans l'herbe humide

Notes Personnelles :

AMPOULE

L'ampoule est due au décollement de l'épiderme provoqué par l'échauffement de la peau le plus souvent suite au frottement.



Frottement dans les chaussures
Chaussures neuves
Humidité
Saleté
Chaleur

SIGNES CLINIQUES

Bulle rouge et douloureuse, remplie d'un liquide clair
En cas de frottement persistant : déchirement de l'épiderme = zone à vif, nue, propice aux infections

Les questions à poser aux patients devant une ampoule :

- Depuis combien de temps êtes-vous gêné ?
- Cela vous arrive-t-il fréquemment ?
- Avez-vous acheté de nouvelles chaussures récemment ?

TRAITEMENT PILIER

Désinfectant + pansement Hydrocolloïde

Antiseptique :

- Chlorhexidine aqueuse :
Dosiséptine ®, Cetavlex ®,
Diaséptyl ®
- Mercryl ® (chlorhexidine,
chlorure de benzalkonium)
mais CI lors d'allergie aux
ammoniums quaternaires

Remarque : Ne surtout pas percer l'ampoule

Hydrocolloïde :

- Appliquer le pansement sur
peau propre et sèche
- Partie centrale du pansement
sur ampoule
- Ne pas le retirer : il se
décollera de lui-même au bout
de 2 à 3 jours
- Maintien d'un milieu humide
= favorise la cicatrisation

Compeed Ampoule ®, Elastoplast
pansement ampoule ®

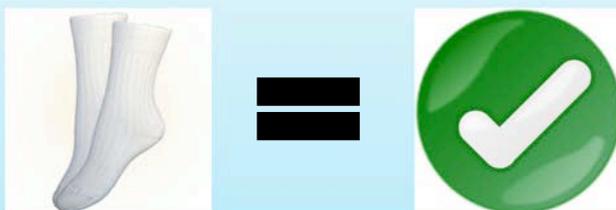
TRAITEMENT ACCESSOIRE :

- En prévention possibilité d'appliquer des **pansements préventifs anti-friction** (Urgo pansement anti-friction ®) qui sont à retirer après le port des chaussures et/ou activité ou encore l'utilisation de **stick** (Compeed stick anti-ampoule ®) ou de **crème** (Nok anti-frottement ®) anti-frottement à appliquer sur les zones à protéger.

SOINS LOCAUX

- ❖ Se laver soigneusement les parties du corps susceptibles de développer des ampoules (pieds, mains) + port de chaussettes = action anti-saleté
- ❖ Bien se sécher les pieds, les mains = action anti-humidité
- ❖ **Eviter que l'ampoule ne se perce** pour ne pas qu'elle devienne la porte d'entrée aux infections.

CONSEILS HYGIENO-DIETETIQUES



Notes Personnelles :

APHTOSE

On entend par aphte banal une petite ulcération superficielle se trouvant au niveau de la muqueuse buccale. Il touche le plus souvent la lèvre ou l'intérieur des joues. Cela provoque une sensation de gêne et est très douloureux.



Alimentation riche en histamine (chocolat, noix, gruyère)
AINS, antibiotiques
Substituts nicotiniques
Stress, fatigue, période prémenstruelle
Prise de pilule, carence en fer

SIGNES CLINIQUES

Gêne à la mastication
Dysphagie
Localisation : joues, plancher buccal

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'aphtes :

- Que vous arrive-t-il ?
- Cela arrive-t-il souvent ?
- Avez-vous plusieurs aphtes ?
- Quel type de brosse à dents utilisez-vous ?

TRAITEMENT PILIER

BAIN DE BOUCHE

+

SOLUTION FILMOGENE

- Antiseptique
- Après le brossage des dents
- 2 à 3 fois par jour

Attention : Les bains de bouche à base de Chlorhexidine sont susceptibles de colorer en brun les dents, prothèses dentaires et langue : réversible à l'arrêt du bain de bouche

Quelques spécialités : ALODONT ®, HEXTRIL ®, ELUDRIL ®

- Fine pellicule adhérent à la lésion
- Protection contre agressions extérieures
- Meilleure cicatrisation

Eviter de manger et de boire 30 minutes après l'application

Quelques spécialités : URGO APHTES ®, BLOXAPHTE ®

TRAITEMENT ACCESSOIRE

- Homéopathie : **Borax 9CH**, 5 granules toutes les 2 heures en curatif. Espacer selon amélioration. Aftosium ® et Homéoaflyl ® sous forme de comprimé à sucer : 1 comprimé à sucer 4 à 5 fois par jour à distance des repas.

SOINS LOCAUX

- ❖ Brossage des dents après chaque repas.
- ❖ Utiliser un bain de bouche après le brossage des dents.
- ❖ Utiliser une brosse à dents souple ainsi qu'un dentifrice adapté aux gencives sensibles (Arthrodont ®, Sensodyne ®, Elmex sensitive ®)

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



A proscrire (affaiblit
les défenses de
l'organisme)



A éviter = trop riche en histamine

Notes Personnelles :

BOUCHON DE CERUMEN

Le cérumen (ensemble de corps gras, lubrifiant, nettoyant) évacué en temps normal vers l'extérieur de l'oreille peut parfois s'accumuler dans le conduit auditif et ainsi créer un bouchon de cérumen.



Hypersécrétion de cérumen
Usage de coton-tige

SIGNES CLINIQUES

Sensation d'oreille bouchée, accentuée après la douche ou le bain
Baisse d'audition
Résonance de la voix

Les questions à poser aux patients devant une oreille bouchée :

- Comment nettoyez-vous vos oreilles ?
- Etes-vous particulièrement gêné quand vous prenez votre bain/douche ?
- Depuis combien de temps êtes-vous gêné ?

TRAITEMENT PILIER

Un céruménolytique

- **A-Cérumen ® (tensioactifs)** : instiller les gouttes matin et soir, 3 à 4 jours de suite.
- **Céruylse ® (xylène)** : tiédir le flacon dans le creux de la main et instiller 10 gouttes. Laisser agir 10 minutes en ayant la tête penchée puis laver l'oreille à l'aide d'une poire auriculaire contenant de l'eau tiède.
- **Doculyse ® (docusate de sodium)** : 1 à 2 pulvérisations dans l'oreille puis laisser agir 15 à 30 minutes (tête penchée).

L'opération peut être renouvelée sur 2 à 3 jours. Cependant en cas d'échec l'extraction du bouchon de cérumen devra être réalisée par un médecin.

Contre-indiqué : otite, perforation de la membrane tympanique

TRAITEMENT PREVENTIF

- **Solution d'hygiène auriculaire** : il est conseillé d'utiliser des solutions nettoyantes à base d'eau de mer
 - Audispray ®, Physiomer ® oreilles, Ceruspray ®
- Utilisation d'une **poire auriculaire** pour nettoyer le conduit auditif à l'aide d'une eau tiède.

SOINS LOCAUX

- ❖ Ne pas utiliser de coton-tige
- ❖ Utiliser une poire auriculaire
- ❖ Se nettoyer régulièrement le conduit auditif (2 à 3 fois par semaine) avec des solutions nettoyantes
- ❖ Utiliser des bouchons d'oreilles en cas de travail dans des lieux poussiéreux

CONSEILS HYGIENO-DIETETIQUES



Utilisation avec de l'eau tiède

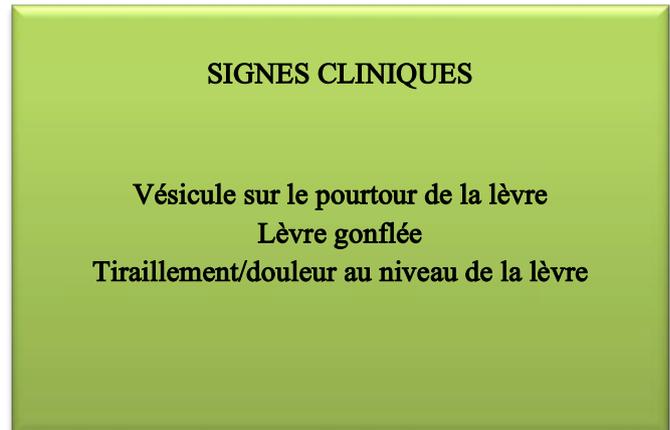
Tête penchée



Notes Personnelles :

BOUTON DE FIEVRE

Autrement appelé herpès labial, le bouton de fièvre est localisé au niveau de la lèvre. Son apparition résulte d'un virus : *Herpes Simplex Virus*. C'est une affection contagieuse mais bénigne.



Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'un bouton de fièvre :

- Etes-vous stressé ? Fatigué ?
- Quels sont vos symptômes ?
- Ou est localisé le bouton ?

TRAITEMENT PILIER

UN DESINFECTANT + UN ANTIVIRAL A USAGE LOCAL

- Chlorhexidine
- **Surtout pas d'ALCOOL** = entretien l'herpès, brûle et irrite
- 1 fois par jour

- Aciclovir 5% crème : 5 applications/jour
- 5 à 10 jours
- A partir de 6 ans
- Activir®...

Ou solution filmogène à base d'antiviral (Aciclovir) : compatibilité avec crème antivirale. Appliquer en premier la crème et après une bonne pénétration, utiliser la solution filmogène (recouvrir le bouton avec le pinceau applicateur puis laisser sécher 1 à 2 minutes)

TRAITEMENT ACCESSOIRE

Homéopathie :

- Vaccinotoxinum 15CH : 1 dose à prendre dès les premiers symptômes.
- Rhus Toxicodendron 9CH + Apis Mellifica 15CH : 5 granules/heures (lésion liquidienne claire)
- Mezereum 9CH : 5 granules 3 fois par jour. (croûtes)

Protection solaire :

- Le soleil provoque les poussées d'herpès labial = éviter l'exposition solaire
- Ecran haute protection anti-UV : stick à lèvre spécial soleil (Anthelios stick lèvres)

SOINS LOCAUX

- ❖ Ne pas manipuler le bouton de fièvre = RISQUE DE CONTAMINATION
- ❖ Se laver soigneusement les mains (solution hydro-alcoolique)
- ❖ Ne pas prêter ses affaires de toilettes
- ❖ Pas d'antiseptique à base d'alcool
- ❖ Patch à base d'acide hyaluronique à appliquer le soir pour favoriser la cicatrisation

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Proscrire l'exposition au soleil

Accentue les poussées d'herpès labial

Irrite, démange

Notes Personnelles :

CONJONCTIVITE ALLERGIQUE

La conjonctivite est une inflammation de la conjonctive (membrane transparente recouvrant la face interne des paupières et une partie du globe oculaire). La conjonctive permet de protéger le globe oculaire des agressions extérieures et joue un rôle dans la sécrétion lacrymale. Elle peut être le siège d'infection allergique saisonnière le plus souvent.



Pollens

Allergènes : acariens, poils d'animaux, cosmétiques

SIGNES CLINIQUES

Œil rouge, larmoyant

Démangeaisons

Possible vision floue

Œdème palpébral

Possible sécrétions claires

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une conjonctivite allergique :

- ➔ Quand sont apparus les premiers symptômes ?
- ➔ Est-ce saisonnier ?
- ➔ Avez-vous une baisse de l'acuité visuelle ?
- ➔ Etes vous gêné par la lumière ?

TRAITEMENT PILIER

SOLUTION NETTOYANTE OCULAIRE + UN COLLYRE ANTIALLERGIQUE

Sérum physiologique

- ❖ Physiiodose ®, Physiologica ®
- ❖ NaCl dilué à 9 pour 1000 soit une solution à 0,9%

Solution nettoyante antiseptique

- ❖ Optrex ® (Chlorobutanol), Phylarm ® (NaCl, acide borique, borate de sodium)

Posologie : 1 lavage ou bain oculaire 3 fois/j.

Attendre 15 minutes avant d'instiller le collyre

Lévocabastine

- ❖ Antihistaminique
- ❖ Allergiflash ®
- ❖ 1 goutte 2 à 4 fois/j

Cromoglicite de sodium

- ❖ antidégranulant
- ❖ Ohptacalm ®, opticon ®
- ❖ 1 goutte 2 à 6 fois/j

TRAITEMENT ACCESSOIRE

- ❖ **Antihistaminique par voie orale (si besoin)**
 - Cétirizine : Actifed Allergie ®, Humex Allergie ®
 - Adulte et enfant de plus de 12 ans : 1 comprimé/j de préférence le soir
 - Enfant de 6 à 12 ans : ½ comprimé, 2 fois/j

SOINS LOCAUX

- ❖ Se laver les mains soigneusement
- ❖ Ne pas se frotter les yeux
- ❖ Eviter le port de lentilles de contact
- ❖ Instillation du collyre (voir conjonctivite bactérienne)

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Bien se laver les cheveux avant de dormir pour éviter le dépôt de pollen sur les coussins.



Ne pas faire sécher le linge à l'air libre pour éviter le dépôt de pollen.



Ne pas tondre la pelouse en présence de la personne allergique (dissémination pollen)



Porter des lunettes de soleil (protection)



Consulter le calendrier pollinique

Notes Personnelles :

CONJONCTIVITE BACTERIENNE

La conjonctivite est une inflammation de la conjonctive (membrane transparente recouvrant la face interne des paupières et une partie du globe oculaire). La conjonctive permet de protéger le globe oculaire des agressions extérieures et joue un rôle dans la sécrétion lacrymale. Elle peut être le siège d'infections bactériennes contagieuses.



Yeux secs
Faiblesse immunitaire
Proximité avec des personnes contaminées

SIGNES CLINIQUES

Œil rouge, larmoyant
Pas de baisse d'acuité visuelle
Pus au niveau de l'angle interne
Cils agglutinés
Paupières collées au réveil

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une conjonctivite bactérienne :

- ➔ Quand sont apparus les premiers symptômes ?
- ➔ Avez-vous été en contact avec une personne contaminée ?
- ➔ Avez-vous une baisse de l'acuité visuelle ?
- ➔ Etes vous gêné par la lumière ?

TRAITEMENT PILIER

SOLUTION NETTOYANTE OCULAIRE + UN COLLYRE ANTISEPTIQUE

Sérum physiologique

- ❖ Physiiodose ®, Physiologica ®
- ❖ NaCl dilué à 9 pour 1000 soit une solution à 0,9%

Solution nettoyante oculaire

- ❖ Ophtaxia ® lingettes ou unidoses (borate de sodium, chlorure de sodium, eau purifiée)

Posologie : 1 lavage ou bain oculaire 3 fois/j.

Attendre 15 minutes avant d'instiller le collyre

Héxamidine

- ❖ Désoméline ®
- ❖ 2 gouttes, 3 à 6 fois/j

Céthexonium

- ❖ Biocidan ®
- ❖ 1 goutte, 2 à 4 fois/j

Le traitement ne doit pas dépasser 7 jours

Instillation du collyre :

- **se laver les mains au préalable et incliner la tête légèrement en arrière**
- **regarder vers le haut tout en abaissant la paupière inférieure vers le bas. Déposer le nombre de gouttes prescrites dans l'œil en évitant que l'embout du collyre ne touche l'œil pour éviter la contamination de la bouteille.**
- **Relâcher la paupière puis appuyez légèrement sur le coin interne de l'œil (10 secondes) pour boucher l'orifice du canal (éviter que le collyre ne s'évacue par ce biais)**
- **Refermer le flacon puis se laver les mains.**

SOINS LOCAUX

- ❖ Bien se laver les mains quotidiennement
- ❖ Ne pas se toucher les yeux avec des mains sales
- ❖ Bien entretenir ses lentilles de contact
- ❖ Proscrire l'utilisation des lentilles de contact le temps du traitement
- ❖ Eviter le maquillage durant l'infection (mascara, crayon)

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



**Bien se laver les mains
(Gel Hydro Alcoolique)**



**Proscrire l'utilisation des
lentilles de contact**

Notes Personnelles :

CORS - DURILLONS

Cors comme durillons sont définis comme un épaissement de la peau dont les principales causes sont des pressions et des frictions répétées au niveau de la même zone (pied +++). Les cors seront principalement localisés et profonds tandis que les durillons seront plus étendus et moins profonds.



Talons hauts
Frottements
Sport, chaussures trop serrées
Station debout prolongée
Obésité

SIGNES CLINIQUES

Cors : hyperkératose de la peau
Localisé, Profonds, doigts de pied

Durillons : hyperkératose de la peau
Etendus, peu profonds
Plantes pieds, talons, jaune foncé

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'un cor ou d'un durillon :

- Où se situe l'épaississement de peau ? (voute plantaire, orteils)
- Est-ce douloureux ?
- Pratiquez vous une activité sportive ?
- Quelle type de chaussure portez-vous ?

TRAITEMENT PILIER

UN CORICIDE

+

UN PANSEMENT HYDROCOLLOIDE

→ A base d'acide salicylique (kératolytique)

- Kérafilm ®, Duofilm ®, Pommade Cochon®
- Protéger la peau saine avec un vernis protecteur ou une rondelle protectrice
- Appliquer la solution à l'aide d'une spatule le soir

→ Compeed cors ®, Compeed Durillon ®

- Agit comme une seconde peau
- Préserve l'hydratation naturelle de la peau
- Protège contre les frottements et la pression
- Soulage la douleur
- Laisser le pansement en place jusqu'à ce qu'il se décolle de lui-même

Certains pansements contiennent déjà de l'acide salicylique

TRAITEMENT ACCESSOIRE

Crème anticallosité

- **Uniquement pour les durillons**
- Réduit la corne et les callosités
- à base d'urée et d'acide salicylique
- Appliquer sur pied propre et sec 2 fois par jour en massage
- Appliquer seulement sur les zones où se développent les callosités
- Scholl crème anticallosité ®, SVR Xérial 50 extrême ®

SOINS LOCAUX

- ❖ Hydrater les pieds quotidiennement
- ❖ Enlever régulièrement la corne qui se forme (rape à pieds, pierre ponce)
- ❖ Protéger les zones de frottements (séparateurs d'orteils, coussinets plantaires, tubes)

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES

Choisir des chaussures adaptées, non serrées

Eviter les talons trop hauts et les bouts pointus

Ne pas rester trop longtemps en station debout (éviter la pression)

Notes Personnelles :

COUP DE SOLEIL

Autrement appelé érythème solaire, le coup de soleil engendre une brûlure de la peau, qui devient rouge et peut parfois démanger. Les responsables du coup de soleil sont les UVB principalement. Il apparaît lors d'une exposition excessive au soleil et/ou une photoprotection insuffisante ou inexistante.



SIGNES CLINIQUES

Peau rouge légèrement douloureuse
Chaleur
Démangeaisons

Les questions à poser aux patients devant un coup de soleil :

- De quand date l'exposition au soleil ?
- Avez-vous utilisé une protection solaire adaptée ?
- Où se situe le coup de soleil ?
- Cela vous démange-t-il ?

TRAITEMENT PILIER

CREME CALMANT LA BRULURE + PHOTOPROTECTION ADAPTEE

- trolamine (BiafineAct ®) : 1 application en couche épaisse 2 à 4 fois par jour
 - Osmosoft ® (Hydrogel osmotique) : 1 application 3 fois par jour
 - Urgo ® Brûlures – Coups de soleil : 1 application 3 fois par jour
- Bien se laver les mains après l'application

- Adaptée au phototype cutané

- Très haute protection : enfants, phototype clair

A appliquer 30 minutes avant l'exposition et renouveler toutes les 2 heures, après la baignade, le sport ou si la personne a beaucoup transpiré.

EN CAS DE FORTES DEMENGEAISONS

Crème à l'hydrocortisone 5% (CortApaisyl ®)

- 2 à 3 applications par jour
- Pas plus de 3 jours
- à partir de 6 ans
- Ne pas s'exposer au soleil
- Bien se laver les mains après l'application

SOINS LOCAUX

- ❖ Bien se laver les mains après l'application des crèmes cutanées.

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Eviter de s'exposer aux heures chaudes de la journée entre 12h et 16h



- Appliquer une photoprotection solaire adaptée au phototype.
- 30 minutes avant l'exposition solaire
- Renouveler toutes les 2 heures.
- Renouveler après la baignade, le sport

Porter des vêtements couvrant pour l'exposition solaire
Se munir de chapeau, parasol et de lunettes solaires si plage
Bien s'hydrater

Notes Personnelles :

DIARRHÉE AIGUË DE L'ADULTE

La diarrhée aiguë de l'adulte se caractérise par l'émission de selles plus fréquentes et plus liquides que d'ordinaire. Elles sont le plus souvent d'origine virales, bénignes guérissant en 1 à 3 jours.



Origine virale
Origine iatrogène
Modification régime alimentaire
Stress, nervosité
Origine infectieuse = turista

SIGNES CLINIQUES

Plus de 3 selles par jour
Selles molles et liquides
Douleurs abdominales
Possibilité vomissements/fièvre

Les questions à poser aux patients devant l'émission de selles liquides :

- ➔ Votre médecin vous a-t-il prescrit un nouveau traitement ? (antibiotique par exemple)
- ➔ Avez-vous changé vos habitudes alimentaires?
- ➔ Revenez-vous de vacances ?

TRAITEMENT PILIER

Bonne hydratation

➔ 2 litres/jour

- ➔ Boissons sucrées ou salées
- ➔ Pas de boissons glacées, pas d'alcool
- ➔ Eaux minérales, bouillon de légumes salés, eau de riz, infusion, boisson à base de cola

+

Antidiarrhéique

Diarrhée non bactérienne seule :

- ➔ **Lopéramide** : 1 gélule après chaque selle liquide.
 - Adulte : 8/jour maximum
 - Enfant à partir de 8 ans : 6/jour maximum
- ➔ **Tiorfast** ® (Racécadotril) : 1 gélule d'emblée puis 1 gélule 3 fois/jour. (Réservé à l'adulte)

Diarrhée non bactérienne avec douleurs abdominales :

- ➔ **Imodium Duo** ® (Lopéramide + siméticone) : 4 comprimés/jours
- ➔ **Smecta** ® (Diosmectite) : en association avec le lopéramide ou le Tiorfast ® : 1 sachet 3 fois/jour à distance des repas et de toute autre médication

+

Probiotiques

Restaurent la flore intestinale. Posologie à adapter en fonction du probiotique choisi. Probiolog ®, Ultra-Levure ®

SOINS LOCAUX

- ❖ Se laver correctement les mains : régulièrement avec de l'eau et du savon ou un gel hydro-alcoolique. Avant les repas et après être allé aux toilettes.
- ❖ S'essuyer les mains avec une serviette propre.

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Viandes maigres, volailles
Fromages à pâtes cuites
Biscottes, pâtes, riz, semoule, pain grillé
Huile, beurre, sel, sucre, aromates en poudre



Viandes grasses, gibier, poisson gras
Charcuterie, coquillages, crustacées
Légumes verts, crus et salades
Pâtisseries, fruits, condiments, mayonnaise



Essentiel, évite la déshydratation
2 litres/jour
Température ambiante (pas glacée)

Notes Personnelles :

DOULEURS DENTAIRES

Les douleurs dentaires peuvent avoir des origines extrêmement variées fonction de leur localisation comme la carie dentaire ou plus grave, un abcès dentaire.



Aliments et boissons
Mauvaise hygiène dentaire
Traumatisme gingival
Parodontite

SIGNES CLINIQUES

Douleurs parfois vives
Possibilité de fièvre
Gonflement
Rougeurs

Les questions à poser aux patients devant la survenue de douleurs dentaires :

- Quand sont apparues ces douleurs dentaires ?
- Cela fait-il suite à une intervention dentaire ?
- Avez vous de la fièvre ?
- Quelle est l'intensité de ces douleurs ?

TRAITEMENT PILIER

UN ANTALGIQUE PAR VOIE ORALE

+

UN BAIN DE BOUCHE

1^{ERE} INTENTION

- ❖ Paracétamol
 - Adulte et enfant
 - Posologie : 60mg/kg/j avec un maximum de 4 grammes/j pour les adultes et de 15mg/kg chez les enfants
 - 1 gramme par prise et espacement des prises de 6 heures chez l'adulte
- ❖ Ibuprofène
 - **Attention à la prise d'ibuprofène :** pas toujours recommandé selon les douleurs dentaires = possibilité d'enflammer une infection sous jacente en l'absence de traitement antibiotique.

2^{EME} INTENTION

- ❖ paracétamol/caféine/ codéine (Prontalgine ®)
 - 1 ou 2 comprimés par prise à renouveler toutes les 6 heures
 - **Attention au risque de somnolence**

Hextril ®

- ❖ Hexétidine = antiseptique
- ❖ Utiliser pur ou dilué
- ❖ 2 à 3 fois/j

Paroex ®

- ❖ chlorhexidine = antiseptique
- ❖ A utiliser pur
- ❖ ½ godet doseur (12 mL) 2 à 3 fois/j

EludrilPro ®

- ❖ chlorhexidine = antiseptique
- ❖ chlorobutanol = anesthésique local
- ❖ 10 à 15 mL à diluer dans le godet doseur avec de l'eau tiède jusqu'au trait supérieur
- ❖ 2 à 3 fois par jour

Les bains de bouche sont à faire après les repas et le brossage des dents.

ATTENTION = NE PAS AVALER

Utilisation à partir de 6 ans

SOINS LOCAUX

- ❖ Se brosser les dents après chaque repas pendant 3 minutes avec une brosse à dents souple
- ❖ Utiliser quotidiennement du fil dentaire ou des brossettes
- ❖ Changer de brosse à dents tous les 3 mois
- ❖ Possibilité d'appliquer de la glace (effet anesthésique)

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



**Alimentation trop sucrée et sodas (acidité)
sont à éviter pour ne pas favoriser la
survenue de caries**



Dentiste



Consultation dentaire tous les ans

Notes Personnelles :

ENTORSE

Autrement appelée foulure, l'entorse est un traumatisme des ligaments. En effet ces derniers vont ainsi être distendus ce qui va occasionner une baisse de stabilité de l'articulation. On observe le plus souvent ce genre de traumatisme chez les sportifs.



Étirement trop important sur les ligaments
provoquant une tension articulaire

SIGNES CLINIQUES

Douleur de l'articulation au toucher
Gonflement de l'articulation
Difficulté à la marche

Les questions à poser aux patients devant une entorse :

- ➔ Depuis combien de temps la douleur est ressentie ?
- ➔ Avez-vous déjà eu des épisodes similaires ?
- ➔ Vous êtes vous déjà auto-médiqué ?

TRAITEMENT PILIER

PROTOCOLE G.R.E.C

G = GLACE

- Refroidir l'articulation
- Poche froide ou spray effet froid

R = REPOS

- Mettre l'articulation au repos

E = ELEVATION

- Surélever l'articulation pour limiter le gonflement

C = COMPRESSION

- Bande adhésive élastique pour maintenir l'articulation, résorber le possible œdème. Ne pas serrer trop fort au risque d'apparition d'un effet « garrot ».

TRAITEMENT ACCESSOIRE

Soulager la douleur :

Paracétamol ou ibuprofène :

- **Paracétamol** : 500 à 1000 mg par prise sans dépasser 4 g par jour (espacer les prises de 4 à 6 heures) chez l'adulte.
- **Ibuprofène** :
 - 200 à 400 mg par prise sans dépasser 1200 mg par jour (espacer les prises de 6 heures). De préférence au repas.
 - **Application locale** : sous forme de patch ou de gel (Flector Tissugel®, Voltarène gel 1%®)
 - **Contre – indication** : femme enceinte, ulcère gastroduodéal, exposition au soleil (forme gel)

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES

En cas de pratique de sport : bien s'échauffer avant

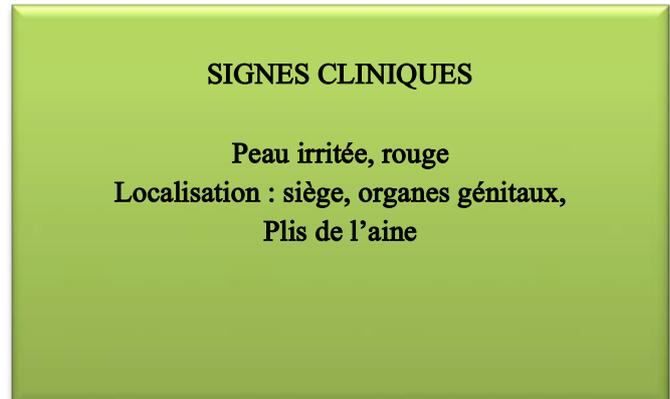
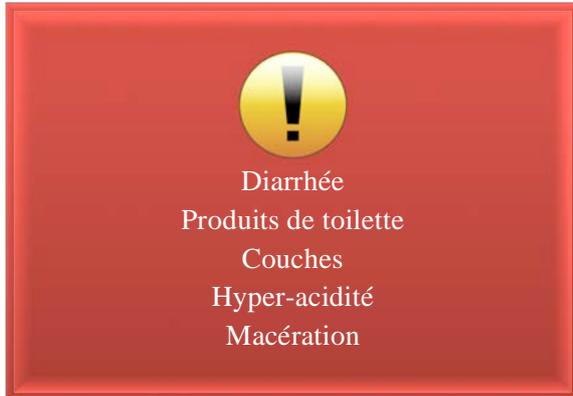
Choisir des chaussures adaptées à chaque situation pour que les articulations soient bien maintenues

Pour certains sports : possibilité d'effectuer des bandages de maintien pour éviter la blessure de l'articulation.

Notes Personnelles :

ERYTHEME FESSIER DU NOURRISSON

L'érythème fessier du nourrisson est une inflammation de la peau au niveau de la zone recouverte par les couches. Cela se situe essentiellement au contact de la peau avec l'urine ou les selles, si les changes ne sont pas assez fréquents ou lors de diarrhée. Il peut également être provoqué par une allergie aux produits de toilette ou aux couches.



Les questions à poser aux patients devant un érythème fessier du nourrisson:

- Les lésions sont-elles localisées ou étendues à d'autres zones corporelles ?
- Où se situent les lésions ? De quand date l'apparition de cet érythème ?
- Quels produits appliquez vous habituellement sur les fesses du nourrisson ?

TRAITEMENT PILIER

UN LAVAGE ADAPTÉ DU SIÈGE + POMMADE PROTECTRICE/REPARATRICE

- **Syndet liquide ou surgras liquide**
- **à chaque change**
- **Insister au niveau des plis**
- **Bien rincer la peau**
- **Bien sécher la peau en tamponnant avec une serviette**

- Alostastine ®, Bepanthen pommade ®, Mitosyl ®
- Oxyde de zinc, vitamine B5, lanoline
- Protège et répare le siège
- Aide à la cicatrisation
- 1 à 3 applications par jour sur peau propre et sèche non lésée
- **Attention : La lanoline peut provoquer des allergies**

TRAITEMENT ACCESSOIRE

HOMEOPATHIE

- **Belladonna 9CH + Hepar Sulfuris Calcareaum 9CH + Meddorrhinum 9CH**
- **3 granules 3 fois par jour de chaque**
- **A dissoudre dans un peu d'eau et administrer dans un biberon pour faciliter la prise**

SOINS LOCAUX

- ❖ A chaque change, laver le siège. Bien rincer et sécher la peau avec une serviette en tamponnant
- ❖ Changer de couche 5 à 6 fois par jour et de manière systématique après chaque selle
- ❖ Toilette hypoallergénique sans parfum
- ❖ Possibilité d'utiliser des pâtes à l'eau type Eryplast ® : apaise et protège. 1 application quotidienne

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES

Change en coton hydrophile = Cotocouches ®

Eviter les textiles synthétiques, plastiques des couches

Eviter les produits de lessive irritants

Notes Personnelles :

GINGIVITE

Une gingivite est une inflammation de la gencive le plus souvent due à la plaque dentaire ou au dépôt de tartre. La plaque dentaire est une substance de couleur blanchâtre se déposant à la surface des dents composée de bactéries qui vont attaquer la gencive provoquant son inflammation.



Mauvaise hygiène bucco-dentaire
Couronnes mal positionnées
Antiépileptiques, immunosuppresseurs =
hypertrophie de la gencive

SIGNES CLINIQUES

Gencive rouge, gonflée douloureuse
Possibilité de saignement spontanément ou lors du
brossage
Mauvaise haleine
Sensibilité exacerbée au chaud, au froid, à l'acidité

Les questions à poser aux patients devant une gingivite :

- ➔ A quand remonte votre dernière visite chez le dentiste ?
- ➔ Depuis quand les douleurs gingivales sont-elles apparues ?
- ➔ Quel type de dentifrice utilisez-vous ?
- ➔ Vos gencives sont-elles sensibles au froid ? au chaud ? à l'acidité ?

TRAITEMENT PILIER

UN DENTIFRICE ANTISEPTIQUE/ANTIINFLAMMATOIRE + UN BAIN DE BOUCHE

Arthrodont ®

- ❖ Enoxolone = anti-inflammatoire

Elgydium ® gingivites

- ❖ Chlorhexidine = antiseptique

Hextril ® dentifrice

- ❖ Hexétidine = antiseptique

A utiliser pendant 3 minutes, après chaque repas.

Avec antiseptique :

- ❖ Paroex ® (chlorhexidine sans alcool), Hextril ® (Héxétidine),...
- ❖ A utiliser pur ou dilué selon les bains de bouche
- ❖ A partir de 6 ans

ATTENTION = NE PAS AVALER

Ne pas utiliser plus de 10 jours pour ne pas déséquilibrer la flore buccale

Chlorhexidine : coloration brune de la langue (réversible à l'arrêt du traitement)

TRAITEMENT ACCESSOIRE

Fil dentaire

- A utiliser 1 fois/j, permet d'éliminer la plaque dentaire qui se loge entre les dents.

Un soin local

- Pansoral ® (salicylate de choline), Hyalugel gel ® (Acide hyaluronique) = 1 application 3 fois/j sur la gencive. Masser délicatement avec un doigt propre. Eviter de manger ou de boire 30 minutes après l'application.

SOINS LOCAUX

- ❖ Bonne hygiène bucco-dentaire = brossage des dents 3 fois/j après chaque repas pendant 3 minutes
- ❖ Utiliser une brosse à dents électrique = élimination plus efficace de la plaque dentaire
- ❖ Détartrage 1 à 2 fois/an
- ❖ Utilisation de révélateurs de plaque dentaire pour contrôler l'efficacité du brossage de dents.

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



**Eviter l'alimentation trop sucrée, les sodas (acidité),
qui augmentent la plaque dentaire**



Dentiste

**Consulter le dentiste 1 fois par an pour
l'entretien bucco-dentaire**

Notes Personnelles :

GRIPPE

La grippe est une infection virale saisonnière causée par les virus Influenzae A, B ou C. La transmission peut être aussi bien indirecte aérienne via éternuements et toux ou bien directe via les objets et les mains. Des campagnes de vaccination à l'échelle nationale sont mises en place chaque année à la même époque. Les conséquences de la grippe peuvent s'avérer mortelles pour les populations les plus à risques (personnes âgées, jeunes enfants).



Transmission directe : contagion +++

SIGNES CLINIQUES

Forte fièvre (>39°C)

Fatigue

Maux de tête

Toux, éternuements

Courbatures

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une potentielle grippe :

- ➔ Décrivez moi vos symptômes ?
- ➔ Avez-vous été en contact avec une personne porteuse du virus grippal ?

TRAITEMENT PILIER

1. Un antipyrétique/antalgique

- Pour la fièvre, les douleurs et les courbatures
- Paracétamol (Doliprane ®, Efferalgan ®, Dafalgan ®, Doliprane sirop ®, Dafalgan Pédiatrique ®)
 - Adulte : 500 mg à 1000 mg par prise toutes les 4 à 6 heures soit maximum 4 grammes / jour.
 - Enfants : 1 dose poids toutes les 6 heures soit 15mg/kg/prise. Maximum : 60 mg/kg/jour
- Aspirine (Aspégic ®, Aspirine UPSA ®)
 - **Pas d'aspirine chez l'enfant = risque de syndrome de REYE (atteinte cérébrale et hépatique pédiatrique caractérisée par des vomissements, une altération de la conscience et des convulsions importantes)**
 - Adulte : 500 à 1000 mg / prise jusqu'à 3 fois / jour (attention au risque hémorragique)
- Ibuprofène (Advil Sirop ®, Nurofen ®, Spedifen ®)
 - Adulte : 200 à 400 mg par prise au cours du repas. Maximum = 1200 mg / jour
 - Enfants : 1 dose poids toutes les 6 heures au cours du repas

2. Traitement homéopathique/Phytothérapeutique

- Oscilloccinum ® : 1 dose matin et soir pendant 3 jours à prendre dès l'apparition des premiers symptômes et/ou Influenzinum 9CH (souche obtenue à partir du vaccin antigrippal de l'année) : 1 dose par semaine pendant 4 semaines le premier mois puis 1 dose par mois.
- L52 ® : 20 gouttes 3 fois par jours en prévention jusqu'à 5 à 8 fois par jour si l'état grippal est déclaré.
- Complexe 40 ® (Echinacée) : traitement adjuvant des états infectieux : 20 gouttes 3 fois par jour (en association avec L52®)
- Phytostandard Cyprès/Echinacé (Pileje) : 6 à 8 comprimés par jour sur 5 jours si l'état grippal déclaré

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



**Lavage des mains efficace pour
éviter la transmission**

Gel hydro-alcoolique

Se tenir à distance et éviter le contact avec les populations fragiles (Nourrissons, personnes âgées)

Traitement vitaminique :

- Pour renforcer le système immunitaire (affaibli par l'infection) et combattre la fatigue
- Immuchoc ® (Pileje) : 1 à 3 comprimés / jour le matin (Adulte)
- Pediakid Immuno-Fort ® :
 - Avant 5 ans : 1 cuillère à café matin et midi après les repas
 - Après 5 ans : 2 cuillères à café matin et midi après les repas

Notes Personnelles :

HALITOSE

L'halitose plus communément appelée « mauvaise haleine » est due à la production de composés sulfurés volatils lors de l'expiration buccale engendrant un air expiré d'odeur incommode. Ces composés sulfurés volatils (CSV) sont le résultat de l'action de bactéries buccales qui décomposent les particules alimentaires.



Problème hygiène bucco-dentaire
Gingivite, inflammation des amygdales
Consommation de produits alimentaires
renfermant du soufre (oignons, ail)

SIGNES CLINIQUES

Odeur nauséabonde lors de l'expiration buccale

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une halitose :

- Quel est votre rituel d'hygiène bucco-dentaire?
- A quand remonte votre dernière consultation chez le dentiste?
- Consommez-vous souvent des oignons, de l'ail ?

TRAITEMENT PILIER

UN BAIN DE BOUCHE

- CB12 ®
- Gum HaliaControl ®
- Meridol Haleine Sure ®

1 à 3 bains de bouche après le repas et le brossage des dents.

Bains de bouche à base de **Zinc** qui combat la production de composés sulfurés volatils

+

PASTILLES

- Alibi ® : 4 à 6 pastilles par jour à sucer sans croquer
 - **Ne pas conseiller chez la femme enceinte du fait de la présence d'huile essentielle de persil**
- CB12 Boost® : gomme à mâcher
- Lactibiane Buccodental ® : 1 comprimé à sucer après les repas 2 fois par jour après le brossage des dents

Une bonne hygiène bucco-dentaire:

Brossage des dents :

- 3 fois par jour après chaque repas
- durée : 3 minutes

Possibilité d'utiliser un gratte langue pour éliminer les bactéries présentes qui pourraient participer à la production de composés sulfurés volatils.

Utilisation de fil dentaire pour éliminer les résidus interdentaires

Ne pas éliminer la possibilité d'un trouble gastrique.

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Dentiste



Consultation chez le **dentiste** 1 à 2 fois par an pour effectuer des détartrages



Eviter de consommer trop de café, d'alcool, ou de tabac qui pourraient augmenter la sensation de mauvaise haleine



S'hydrater et éviter de rester la bouche sèche

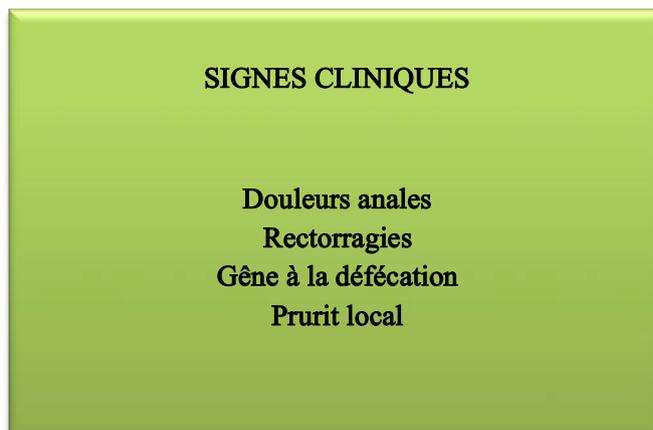
Notes Personnelles :

HEMORROIDES

Les hémorroïdes sont un réseau de veines situé au niveau du canal anal. On entend par crise hémorroïdaire la dilatation ou encore l'inflammation de ce réseau veineux provoquée par une augmentation locale de la pression sanguine.



Constipation
Diarrhée
Sédentarité
Obésité
Grossesse et accouchement,
Alimentation trop épicée, alcool, tabac



SIGNES CLINIQUES

Douleurs anales
Rectorragies
Gêne à la défécation
Prurit local

Les questions à poser aux patients devant une crise hémorroïdaire :

- ➔ Depuis combien de temps êtes-vous gêné ?
- ➔ Avez-vous tendance à être constipé ?
- ➔ Pratiquez-vous une activité physique régulière ?
- ➔ Souffrez-vous de problème de circulation veineuse ?

TRAITEMENT PILIER

SUPPOSITOIRES

+

POMMADE

+

VEINOTONIQUE

Contiennent des substances protectrices et cicatrisantes, protègent la muqueuse anale et la lubrifient

Suppositoire : 2 à 3 suppositoires par jour, après chaque selle

Pommade : 1 application matin et soir après chaque selle, sans dépasser 4 applications par jour

TITANOREINE ®, SEDORRHOIDE ®

Ils améliorent la circulation locale en augmentant la vasoconstriction et la résistance des vaisseaux. (Posologie dépendante de chaque veinotonique)

DAFLON ®. GINKOR FORT ®. CYCLO 3 FORT ®. ...

TRAITEMENT ACCESSOIRE

LAXATIF DOUX = type **MACROGOL**, si la constipation est la cause de la crise hémorroïdaire.

- ➔ 1 à 2 sachets par jour, délai d'action de 2 à 3 jours (non instantané)
- ➔ Eviter BISACODYL = **laxatif irritant** (CONTALAX ®, DULCOLAX ®)

ANTIINFLAMMATOIRE NON STEROIDIEN = type **IBUPROFENE** (Advil ®)

- ➔ 400 mg 3 fois par jour aux repas pour éviter les troubles digestifs
- ➔ Contre-indiqué en cas de **grossesse** et **d'ulcère gastrique**

SOINS LOCAUX

- ❖ Toilette après chaque selle
- ❖ Limiter l'utilisation de papier toilette
- ❖ Eau + savon
- ❖ Utiliser un pain dermatologique ou un soin lavant doux
- ❖ Lors de la toilette essayer de faire rentrer l'hémorroïde
- ❖ Faire des bains de siège 3 à 4 fois par jour : consiste à s'asseoir dans de l'eau tiède

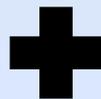
CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



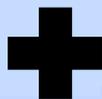
Combattre le surpoids, évite la sédentarité et position assise prolongée

Lutte contre la constipation (active le transit)

SAUF EN CAS DE CRISE



Lutte contre la constipation



Alimentation riche en **vitamine C** (antioxydante) comme les petits pois, le chou, les agrumes, kiwis,

Ne pas porter de vêtements trop serrés ou trop moulants,

Ne pas se retenir d'aller à la selle

Éviter de prendre des bains chauds car cela accentue la vasodilatation

INFECTION URINAIRE

Une infection urinaire n'est autre qu'une inflammation de la vessie liée à une infection bactérienne (essentiellement des bactéries provenant du tube digestif à savoir E.Coli, P.mirabilis ou Klebsiella). Cela touche principalement la population féminine.



Mauvaise hygiène, sondage urinaire
Ménopause, Constipation
Calculs urinaires, Diabète
Rapports sexuels, Malformations appareil
urinaire

SIGNES CLINIQUES

Pollakiurie diurne ou nocturne (mictions très
fréquentes peu abondantes)
Dysurie (brûlures mictionnelles)
Urines troubles, odeurs nauséabondes
Pesanteurs pelviennes

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une potentielle infection urinaire :

- ➔ Quel est l'aspect de vos urines (couleur, odeur)? Fréquence ?
- ➔ Avez-vous de la fièvre?
- ➔ Ressentez-vous une gêne à la miction (brûlures)?
- ➔ Etes vous sujet(te) aux infections urinaires?

TRAITEMENT PILIER

1. Test par bandelettes réactives urinaires :

- Détection des leucocytes et des nitrites
- A effectuer préférentiellement sur les urines du matin (2^{ème} jet d'urines)
- Récolter l'urine dans un récipient propre, immerger la bandelette réactive dans l'urine (1 seconde) et la retirer aussitôt puis enclencher le chronomètre
 - Lecture à 1 minutes pour les nitrites
 - Lecture à 2 minutes pour les leucocytes
- Résultats : **test positif = nécessite une antibiothérapie = renvoyer vers le médecin ; test négatif = inconfort urinaire pouvant être traité à l'officine**

2. Si test négatif = complément alimentaire + savon toilette intime

- Complément alimentaire :
 - Femibiane CBU flash ® (piloselle, canneberge) = 2 comprimés par jour en une prise pendant 3 jours avec un grand verre d'eau
 - Cys- Control ® = 1 gélules ou sachet matin et soir pendant 10 jours avec un grand verre d'eau (Proanthocyanidines type A)
- Savon toilette intime :
 - Savon à pH physiologique
 - Hydralin Apaisa ®, Saforelle Soins lavant doux ®

3. Soulager la douleur (crampes abdominales)

- Spasfon ® (Phloroglucinol) = 2 comprimés 3 fois par jour

SOINS LOCAUX

- ❖ S'essuyer d'avant en arrière après la selle.
- ❖ Uriner et prendre une douche après les rapports sexuels

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Boire abondamment (1,5 litre/jour)

Uriner régulièrement, ne pas se retenir

Pas de vêtements trop serrés, synthétiques

Utiliser des sous-vêtements en coton



**En cas de fièvre, douleur lombaire, sang dans les urines =
rediriger vers le médecin, signes cliniques de pyélonéphrite**

Notes Personnelles :

INSUFFISANCE VEINO-LYMPHATIQUE

L'insuffisance veino-lymphatique plus communément appelée « sensation de jambes lourdes » est un mauvais retour veineux du fait de la distension des valvules des jambes provoquant des oedèmes, favorisés par la chaleur qui dilate les vaisseaux et à une perte d'imperméabilité des tissus.



Station debout prolongée, Piétinements
Grossesse, surpoids
Tabac, alcool, bains chauds, chauffage au sol
Chaleur, vêtements trop serrés
Jambes croisées

SIGNES CLINIQUES

Jambes lourdes douloureuses
Impatiences, picotements
Crampes, oedèmes
Télangiectasies

Localisation : cheville et dessus du pied

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une insuffisance veino-lymphatique:

- ➔ Est ce que cela vous arrive régulièrement?
- ➔ Etes vous en position assise ou debout prolongée au cours de la journée?
- ➔ Vous êtes vous exposé au soleil durant la journée?
- ➔ Avez vous un traitement particulier (HTA) ?

TRAITEMENT PILIER

UN VEINOTONIQUE PER OS + UN VEINOTONIQUE A USAGE LOCAL

- ❖ Daflon ® (flavonoïdes), Ginkor Fort ®, Endothelon ®, Diosmine ® etc ...
 - 1 comprimés midi et soir pendant ou en dehors des repas selon le veinotonique.

Le veinotonique aura pour but d'améliorer la circulation veineuse et de permettre ainsi un meilleur retour veineux.

- ❖ Antistax ® gel fraîcheur, Jouvence de l'abbé Soury ®

Gel ayant un effet fraîcheur le plus souvent pour provoquer une vasoconstriction des vaisseaux

Application locale

Contention

- ❖ Chaussettes, bas ou collant de contention (classe 1, 2 ou 3)
- ❖ Possibilité de les faire prescrire par le médecin traitant
- ❖ Améliore le retour veineux. L'idéal est d'avoir deux paires. Pendant qu'une paire est portée l'autre est au lavage.
- ❖ Lavage manuel ou programme délicat à 30° dans un filet à la machine à laver. Pas d'utilisation d'assouplissant. Les laisser sécher à plat sur un linge loin d'une source de chaleur. Attention au port de bijoux qui pourrait abîmer la contention.
- ❖ Changer de paires au bout de 3 mois.

SOINS LOCAUX

- ❖ Douche froide le soir en remontant des pieds vers les jambes
- ❖ Eviter les bains trop chauds
- ❖ Bien masser les jambes avec le veinotonique local en remontant de bas en haut

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Eviter de consommer alcool et tabac

Ne pas rester debout ou assis de manière prolongée (stase veineuse)

Surélever les jambes dans la journée

La nuit mettre un coussin sous les pieds pour favoriser le retour veineux

Ne pas croiser les jambes trop souvent

Eviter le chauffage au sol

Avoir une alimentation équilibrée riche en :

- Vitamine E (tonus de la paroi veineuse) : Amandes, noisettes, Sardines, Tomates
- Vitamine C (production de collagène = aide la veine à résister à la pression) : Fruits rouges, agrumes
- Vitamine P (étanchéité des vaisseaux sanguins) : Orange, Pamplemousse, Cranberry, Figue, Banane, Kiwi, orange

Notes Personnelles :

MAL DE GORGE

Le mal de gorge résulte le plus souvent d'une inflammation des tissus de la gorge (pharynx) ou encore des amygdales. Deux grandes origines sont retrouvées dans le mal de gorge : L'origine virale (pharyngite, rhino-pharyngite), ou l'origine bactérienne (angine).



Atmosphère enfumée
Rhumes, Allergie
Sécheresse de la bouche
Ingestion ou inhalation de substances irritantes

SIGNES CLINIQUES

Picotements
Douleur à la déglutition
Sensation de brûlures

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'un mal de gorge :

- Avez-vous le rhume ?
- Quels sont vos symptômes ? Sensations ?
- Avez-vous de la fièvre ?
- Vous êtes vous déjà auto médiqué ? le cas échéant qu'avez vous pris ?

TRAITEMENT PILIER

UN ANTALGIQUE/ANTIINFLAMMATOIRE + ANTISEPTIQUE LOCAL

→ Maxilase ® sirop ou comprimé

- Alpha-amylase, Anti-oedemateux, enzyme
- 1 cuillère à soupe ou 1 comprimé 3 fois par jour

→ Paracétamol

- Adulte : 1 gramme 4 fois par jour en espaçant les prises de 6 heures
- Enfants : 15 mg/kg toutes les 6 heures

→ Ibuprofène

- Adulte : 400 mg 3 fois par jour
- Enfant : 30 mg/kg/jour
- De préférence aux repas
- **CI chez la femme enceinte et allaitante**

→ Collutoire ou pastilles

Pastilles :

- Sans anesthésique local
 - Lysopaïne ®, Strepsils ®, Humex ® Mal de gorge
- Avec anesthésique local
 - Drill ® Tétracaïne, Strepsils ® Lidocaïne

4 à 6 pastilles par jour. Pour celle contenant un anesthésique local, à prendre à distance des repas **pour éviter les fausses routes.**

Collutoires :

- Strepsils ® Spray Lidocaïne
 - Colludol ®
- 2 pulvérisations 3 fois par jour

SOINS LOCAUX

- ❖ Faire des lavages de nez au sérum physiologique lors de rhume en prévention pour éviter le passage dans l'arrière gorge et l'infection de cette dernière.

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



S'hydrater abondamment : eau, boissons chaudes accompagnées de miel = l'assèchement des muqueuses buccales augmente la sensation d'irritation et de brûlure de la gorge



Eviter de fumer, atmosphères enfumées

Ne pas surchauffer les pièces : l'air ambiant doit être maintenu entre 18 et 20°C (atmosphère humide et fraîche)

Alimentation liquide ou semi liquide à privilégier

Femme enceinte : Homéogène 9 ®, Angipax ®, Mercur Sol ®

Notes Personnelles :

MAL DE TETE

Les maux de tête, autrement appelés céphalées peuvent avoir des origines diverses. En effet nous distinguons deux grands type de céphalées : Les céphalées de tension secondaires au stress, à la fatigue et la migraine qui est due à une vasodilatation des vaisseaux.



Stress, anxiété, fatigue
Lumière du jour

SIGNES CLINIQUES

Céphalées de tension :
Maux de tête pulsatiles
Douleur temporale, frontale

Migraine :
Céphalées pulsatiles uni ou bilatérales
Nausées, vomissements, photophobie

Les questions à poser aux patients devant l'apparition de maux de tête/migraine :

- ➔ Cela vous arrive-t-il souvent ? (fréquence)
- ➔ Avez-vous déjà pris un traitement médicamenteux ?
- ➔ Etes-vous fatigué ? Stressé ? Anxieux ?
- ➔ La lumière du jour vous incommode t-elle ? Le bruit ?

TRAITEMENT PILIER

UN ANTALGIQUE

➔ 1^{ERE} INTENTION :

- Ibuprofène 200 ou 400 mg (Adviltab ®, Nurofen ®)
 - 200 à 400 mg par prise à renouveler toutes les 6 heures
 - Maximum = 1200 mg/jour chez l'adulte (enfant = 20 à 30 mg/kg/jour)
 - **Contre indication : femme enceinte, ulcère gastroduodéal**
- Paracétamol 500 ou 1000 mg (Doliprane Tabs ®, EfferalganOdis ®)
 - 500 à 1000 mg par prise à renouveler toutes les 4 à 6 heures sans dépasser 4 g/jour chez l'adulte (60 mg/kg/jour chez l'enfant)
 - alternative à l'ibuprofène en cas de grossesse ou d'ulcère gastroduodéal

➔ 2^{EME} INTENTION :

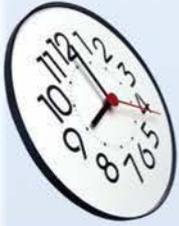
- Paracétamol + caféine + codéine (Migralgine ®, Prontalgine ®)
- 1 ou 2 gélules par prise, 1 à 3 fois par jour en espaçant les prises de 4h minimum et sans dépasser 6 gélules/jour. **Pas de prise après 17h (caféine)**
- attention à la baisse de vigilance (codéine) et à la prise d'alcool

ATTENTION : la prise trop fréquente d'antalgiques peut auto-entretenir les céphalées. Risque de dépendance avec les spécialités à base de codéine. (Privilégier un usage ponctuel).

EN CAS DE MIGRAINE : possibilité d'associer un antiémétique en cas de crise migraineuse

- Vogalib ® (métopimazine) : 1 comprimé au moment des symptômes à renouveler si besoin sans dépasser 4 comprimés par jour chez l'adulte. **Contre- indication : Maladie de Parkinson**
- Nausicalm ® (dimenhydrinate) : 1 à 2 gélules toutes les 6 à 8 heures (8 gélules/j) chez l'adulte.

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Manger à heures régulières.



Concernant les repas :

- Ne pas sauter de repas
- Eviter certains aliments et boissons susceptibles de déclencher des maux de tête
 - Alcool, café, chocolat, fromage
- Faire des repas légers et frais en cas de crises.

En cas de crise migraineuse : privilégier les lieux calmes, au frais, sans bruit et sans lumière.

Apprendre à gérer son stress

Avoir un rythme de vie sain

Notes Personnelles :

MAL DES TRANSPORTS

Le mal des transports communément appelé « mal de mer » est une pathologie fréquente et bénigne, due à la stimulation trop intense de l'oreille interne, qui touche aussi bien adultes qu'enfants se manifestant lors d'un trajet aussi bien automobile que fluvial mais également en train ou en avion.



Mode de transport complexe :

Avion
Voiture
Train
Bateau

SIGNES CLINIQUES

1^{ère} phase : pâleurs, bâillements, sensation nauséuse

2^{ème} phase : nausées, vomissements, hypersalivation, tachycardie

Les questions à poser aux patients devant l'apparition du mal des transports :

- ➔ Décrivez moi vos symptômes lors d'un trajet (automobile, fluvial, aérien, ferroviaire)?
- ➔ Etes vous enceinte ?

TRAITEMENT PILIER (selon l'âge)

1. Avant 2 ans

- Homéopathie : cocculine ® (à partir de 18 mois)
 - Préventif : 1 comprimé 3 fois / jour
 - Curatif : 1 comprimé dès l'apparition des premiers symptômes à renouveler si besoin

2. De 2 à 6 ans

- Nautamine ® (Diphenhydramine) : ½ à 1 cuillère à café de sirop 1 à 2 heures avant le départ, à renouveler toutes les 6 à 8 heures. Maximum 5 cuillères à café par jour.
- Nausicalm ® (Dimenhydrinate) : ½ cuillère à café 1 heure avant le départ à renouveler toutes les 4 à 6 heures. Maximum 4 ½ cuillères à café par jour

Attention aux effets indésirables : sécheresse buccale, constipation

3. De 6 à 15 ans

- Nautamine ® : 1 comprimé avant le départ. Maximum : 4 comprimés/jour
- Nausicalm ® : 1 à 2 cuillères à café avant le départ. Maximum : 10 cuillères à café par jour
- Mercalm ® (Dimenhydrinate + caféine) = ½ à 1 comprimé avant le départ. Maximum 3 comprimés / jour.
 - **Attention aux effets indésirables = Somnolence**
 - **Contre-indications = Glaucome, adénome prostatique, femme enceinte**

4. Adulte

- Nausicalm ® : 1 à 2 gélules toutes les 6 à 8 heures.
- Nautamine ® : 1 comprimé avant le départ. Maximum : 6 comprimés / jour
- Mercalm ® : 1 à 2 comprimés avant le départ. Maximum : 6 comprimés / jour
- **Femme enceinte : Cocculine ®, Bracelet Sea Band ® (acupression sans aiguilles)**

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Ne pas lire

NE PAS JEUNER (privilégier la nourriture solide aux liquides)

Voyager dans le sens de la marche (à l'avant en voiture, au niveau des ailes de l'avion, sur le pont au centre d'un bateau)

Aérer, ventiler le véhicule

Regarder un point fixe au loin

Notes Personnelles :

MORSURE DE TIQUE

La tique est un insecte que l'on retrouve le plus souvent dans les régions boisées, à hautes et longues herbes. Elles mordent leurs victimes (animaux et humain) à l'aide d'un rostre leur permettant d'aspirer et de faire des repas de sang. Via leur salive les tiques peuvent transmettre dans le sang de leur victime la bactérie *Borrelia Burgdorferi* responsable de la maladie de Lyme. (Si elles sont porteuses de la bactérie)



Vêtements courts
Chaussures ouvertes

SIGNES CLINIQUES

Plaque rouge non diffuse
Possibilité que la tique soit encore présente

Les questions à poser aux patients devant une morsure de tique:

- Êtes vous allé vous promener en forêt récemment?
- Avez-vous de la fièvre ?
- Vous sentez-vous fatigué ?
- Y a-t-il présence d'une plaque rouge diffuse sur une partie de votre corps?

CONDUITE À TENIR DEVANT UNE MORSURE DE TIQUE

1. NE SURTOUT PAS DÉSINFECTER EN PREMIÈRE INTENTION

- ❖ Ne surtout pas utiliser de produits désinfectant ou autre sous peine d'anesthésier la tique qui pourrait alors déverser la bactérie *Borrelia Burgdorferi* de sa salive dans le sang de sa victime et ainsi déclencher la maladie de Lyme

2. EXTRAIRE LA TIQUE LE PLUS VITE POSSIBLE

- ❖ A l'aide d'un tire-tique (il existe différentes tailles de tire-tique)
- ❖ Aborder la tique sur le côté
- ❖ Bien prendre la tique au niveau du rostre.
- ❖ Tourner le tire-tique dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la tique se décroche sans tirer sur le tire-tique

3. DESINFECTER LA ZONE MORDUE

- ❖ Seulement après avoir bien retiré toute la tique (y compris rostre)
- ❖ A l'aide d'alcool modifié, de Chlorhexidine, ou encore de Povidone iodée ...

4. Surveiller la zone mordue

- ❖ Bien surveiller la zone mordue pendant environ 30 jours
- ❖ Si une plaque rouge diffuse apparaît (érythème migrant), de la fièvre, une importante fatigue =
CONSULTER UN MEDECIN

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Lors d'une promenade en zone à risque privilégier une tenue adaptée :

- ❖ Vêtements longs et couvrants les bras et les jambes
- ❖ Vêtements qui serrent au niveau des poignets et des chevilles
- ❖ Vêtements de couleurs claires pour mieux repérer la tique le cas échéant
- ❖ Chaussures fermées

Utiliser des répulsifs adaptés comme Insect Ecran Zones Infestées ®, Cinq sur Cinq ®, ... (attention à l'enfant et à la femme enceinte)

Après une promenade en zone à risque : inspecter minutieusement le corps à la recherche d'éventuelles tiques (genou, aisselles, cuir chevelu)

Notes Personnelles :

MYCOSE VAGINALE

La mycose vaginale est une infection induite par la prolifération d'une levure : Candidas albicans.



Antibiotiques
Alimentation trop sucrée
Mauvaise hygiène
Œstrogènes et grossesse
Période prémenstruelle
Partenaires sexuels multiples

SIGNES CLINIQUES

Irritation vaginale
Écoulement vaginal blanchâtre
Brûlures en fin de miction

Les questions à poser aux patientes devant une mycose vaginale :

- Depuis combien de temps êtes-vous gênée ?
- Suivez-vous un traitement médicamenteux ?
- Le sucre est-il très présent dans votre alimentation ?
- Est-ce la première fois ou cela se produit-t-il régulièrement ?

TRAITEMENT PILIER

Ovules antifongiques + crème antifongique + savon alcalin

- **Traitement interne antifongique**
- 1 ovule pendant 3 jours ou forme LP 1 ovule en instillation unique
- le soir au coucher en position allongée
- Même pendant les règles

Eviter le port de tampons.

Quelques spécialités :
MycoHydralin ®

- Traitement des démangeaisons externes
- 2 applications par jour
- Pendant 1 semaine
- Après la toilette
- Traiter le partenaire

Quelques spécialités :
MycoHydralin ®, MycoApaisyl ®, Myco-Sédermyl ®

- Evite le développement de la levure
- 1 à 2 fois par jour

Quelques spécialités :
Hydralin Gyn ®,
Saforelle soin doux ®

TRAITEMENT ACCESSOIRE :

- En prévention des récurrences : chez les personnes sujettes aux mycoses vaginales conseiller la prise de probiotiques afin de restaurer la flore vaginale
 - Voie orale ou vaginale
 - Quelques spécialités : Femibion flore intime ®, Bactigyn ®, Gyno-control ®, Lactibiane Cnd5M

SOINS LOCAUX

- ❖ Bien se sécher après la toilette avec un linge propre
- ❖ **Changer régulièrement de protège-slip ou de serviette hygiénique**
- ❖ **Utiliser quotidiennement pour la toilette intime un savon à pH physiologique (5.2)**
- ❖ Une serviette de toilette par personne

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Eviter d'avoir une **alimentation trop sucrée**
(nourriture de la levure)

Ne pas porter de vêtements trop serrés ou trop moulants,
Porter des sous-vêtements en coton

Notes Personnelles :

PIED D'ATHLETE

Le pied d'athlète est une mycose des pieds. Elle se situe au niveau de l'espace interdigital des doigts de pieds. Cette mycose est due à un champignon dermatophyte, se développant principalement dans les milieux chauds et humides.



Chaleur, humidité
Transpiration
Mauvaise aération chaussures
Sport
Lieux humides : piscine, hammam, douche

SIGNES CLINIQUES

Desquamation de la peau entre les orteils
Perte de petites peaux blanches
Démangeaisons, rougeurs
Brûlures

Les questions à poser aux patients devant une mycose type « pied d'athlète » :

- ➔ Avez-vous fréquenté des lieux humides, publics ? (type hammam, piscines publiques)
- ➔ Pratiquez-vous du sport ? (type course à pied)
- ➔ Depuis combien de temps ? Comment se présente la lésion ?
- ➔ Quel type de chaussures portez-vous ?

TRAITEMENT PILIER

ANTIFONGIQUE LOCAL

➔ TRAITEMENT UNIQUE

- Lamisilate monodose 1% ® (terbinafine) : appliquer la solution à l'endroit de la mycose entre les orteils ainsi que sur la plante et les côtés des pieds. Effectuer la même opération sur l'autre pied même s'il n'est pas infecté.
 - Laisser reposer quelques minutes avant de remettre les chaussettes ou les chaussures.
 - Bien se laver les mains après l'application.
 - Ne pas mouiller les pieds pendant 24 heures

➔ TRAITEMENT SUR 3 SEMAINES

- MycoApaisyl crème ® (éconazole) : 1 application matin et soir sur l'ensemble des zones du pied atteintes ainsi que sur les côtés.
 - Bien se laver les mains après application.

TRAITEMENT ACCESSOIRE

- ➔ Traitement des chaussures et des chaussettes avec une poudre antifongique = MycoApaisyl poudre ® (econazole) = à saupoudrer dans les chaussures ou les chaussettes
 - Evite la prolifération du champignon dermatophyte.

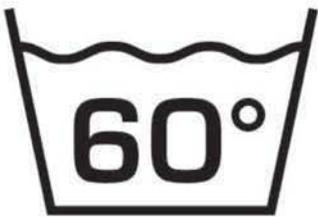
SOINS LOCAUX

- ❖ Traiter la transpiration des pieds : Akiléine antitranspirant ®, Etiaxil ®, Dry-foot ®
- ❖ Bien se sécher les pieds après une douche. Insister sur les plis entre les orteils
- ❖ Porter les chaussures aérées. Surtout lors de fortes chaleurs
- ❖ Lavage des chaussettes à 60°C

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Porter des chaussures en caoutchouc dans les piscines publiques, douches, vestiaires collectifs



Lavage des chaussettes à 60°C pour éliminer le champignon



Choisir des chaussettes en coton

Notes Personnelles :

PIOURE D'HYMENOPTERE

Le groupe des hyménoptères englobe les guêpes, les abeilles, les frelons ainsi que les bourdons. Ils peuvent provoquer une réaction cutanée via leur abdomen qui leur permet d'inoculer un venin à leur victime. Souvent bénigne, la piqûre d'hyménoptère peut se révéler dangereuse en cas de choc anaphylactique ou de bronchospasme.



SIGNES CLINIQUES

Démangeaisons

Rougeur, chaleur, œdème

Signes de gravité : Gonflement de la langue, épiglotte et pharynx, Bronchospasme, Choc anaphylactique, Perte de connaissance, Coma

Les questions à poser aux patients devant une piqûre d'hyménoptère :

- Quel insecte vous a piqué ?
- Combien y-a-t-il eu de piqûres ?
- Votre vaccination tétanique est-elle à jour ?
- Avez-vous d'autres symptômes associés ?

TRAITEMENT PILIER

UN ANTIHISTAMINIQUE PO + UN DERMOCORTICOÏDE + ANTIDOULEUR

→ Cétirizine, Loratadine
→ 1 cp le soir
→ cétirizine à partir de 6 ans
→ Loratadine à partir de 12 ans
→ Effets indésirables : somnolence
→ Contre-indiqué : insuffisance rénale, glaucome par fermeture de l'angle

→ Hydrocortisone 5%
→ 2 à 3 applications par jour
→ En couche mince
→ Durée du traitement : 3 jours
→ à partir de 6 ans
→ Ne pas s'exposer au soleil
→ Bien se laver les mains après l'application

→ Paracétamol
→ 60 mg/kg/j
→ Espacer la prise de 4 à 6 heures

EN CAS DE GRAVITE

BRONCHOSPASME :

- Salbutamol en urgence
- Bronchodilatateur courte durée d'action
- Bonne coordination main-poumon

CHOC ANAPHYLACTIQUE :

- Stylo Anapen ® : Adrénaline
- Injecter sur la face externe de la cuisse, maintenir une pression de 10 secondes après avoir entendu un « clic »
- Masser la zone d'injection. L'indicateur d'injection doit devenir rouge. Si ce n'est pas le cas : recommencer avec un autre stylo + **CONSULTATION AUX URGENCES**

SOINS LOCAUX

- ❖ Retirer le dard sans éclater la glande à venin (abeille)
- ❖ Choc thermique : Appliquer du chaud pour inactiver le venin puis du froid pour éviter sa diffusion
- ❖ Nettoyer puis désinfecter = eau chaude + savon + antiseptique (Chlorhexidine)
- ❖ Ne pas se gratter

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES

Vêtements clairs > vêtements lumineux

Utiliser des répulsifs : Appliquer le produit sur la totalité des zones découvertes à l'exception des yeux et des muqueuses, 3 fois par jour maximum

Pas de mouvements brusques lorsqu'un hyménoptère est à proximité

Notes Personnelles :

POUSSEE DENTAIRE

La poussée dentaire est une période douloureuse chez le nourrisson caractérisée par la percée des dents de lait



Eviter toute intervention sur la gencive
Contrôler l'état des selles et du siège

SIGNES CLINIQUES

Gonflement des gencives
Hypersalivation
Besoin de mordre (objets)
Pleurs, manque d'appétit
Fièvre modérée (< à 38.5°C)
Erythème fessier, selles molles

Les questions à poser aux parents de nourrissons devant une poussée dentaire :

- Depuis combien de temps est-il gêné ?
- Quels sont les signes cliniques ?
- A-t-il des diarrhées ? de la fièvre ?
- Qu'avez-vous déjà utilisé ?

TRAITEMENT PILIER

Antalgique par voie orale + traitement local et/ou Homéopathique

Paracétamol :

- 15 mg/kg/prise
- Renouveler si besoin toutes les 6 heures
- Maximum : 4 fois/jour

Eviter les suppositoires car souvent les selles sont molles
risque d'érythème fessier

Gel gingival aux extraits de plantes :

- 2 à 4 fois/jour
- Masser doucement les gencives avec un doigt. (bien se laver les mains)
- Dologel ®, Gel Delabarre ®, Dolodent ®

Homéopathie :

- Camilia (chamomilla phytolacca, rheum officinal : 1 unidose, 2 à 3 fois par jour
- Chamomilla 9CH : 3 granules 5 fois par jour (dissoudre les granules dans de l'eau)

TRAITEMENT ACCESSOIRE

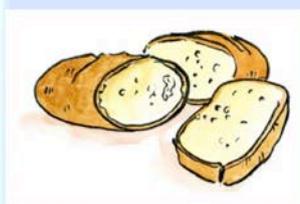
→ Anneaux de dentition

- Soulage l'envie de mordre de l'enfant
- Le froid soulage la douleur = effet antalgique
- Seulement au réfrigérateur (au congélateur : ils risqueraient d'éclater sous l'effet du froid et trop froid abîmer les gencives du nourrisson)

SOINS LOCAUX

- ❖ Lors de poussées dentaires **les selles sont souvent ramollies** : changer la couche immédiatement après chaque selle afin d'éviter les érythèmes fessiers.

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Eviter tout contact avec la gencive : **aggrave la douleur**



Anneau de dentition :

Conseils : en avoir au moins deux.
Pendant qu'un est au réfrigérateur,
l'autre est utilisé par l'enfant.

Notes Personnelles :

POUX DU CUIR CHEVELU

Autrement appelée pédiculose du cuir chevelu, le pou est un parasite bénin qui va entraîner une colonisation des cheveux. C'est un problème de santé publique notamment dans les collectivités d'enfants en particulier à l'école où la transmission est facile par contact direct (tête à tête) ou non (échange de bonnets).



Cheveux longs chez les enfants en collectivité

SIGNES CLINIQUES

Prurit (nuque, tempes, crâne)
Lésion de grattage
Poux visibles à l'œil nu

Les questions à poser aux patients devant une suspicion de contagion aux poux:

- Quelle est l'étendue des lésions ?
- Si enfant : Y-a-t-il des cas de pédiculose dans l'établissement scolaire ?
- Avez-vous déjà utilisé un produit ?
- Avez-vous aperçu des poux au niveau du cuir chevelu ?

TRAITEMENT PILIER

AEROSOL PEDICULICIDE + LOTION SANS INSECTICIDE

→ Parasidose ® spray environnement, A-PAR®

- Traitement des tissus, oreillers, peluches
- Ne pas oublier les sièges de voiture, les appuis-tête.
- Idéal pour l'ensemble des surfaces et textiles ne pouvant être lavés à 60°C
- Désinfecter les vêtements aussi bien à l'endroit qu'à l'envers (insister sur les coutures et emmanchures)
- Pas de nettoyage nécessaire
- Ne pas utiliser la literie dans les 12 heures suivant la pulvérisation

→ Traitement asphyxiant (bouchent les orifices respiratoires des lentes et des poux)

- Appliquer sur cheveux secs raie par raie
- Laisser poser le produit
- Rincer abondamment
- Possibilité d'une deuxième application 1 semaine après la première pose.

Eviter le contact avec les yeux, les plaies ouvertes ou surinfectées

Sprays contre-indiqués en cas d'asthme

Contrôler la tête à J2 et J12 après le traitement

TRAITEMENT ACCESSOIRE

DÉTECTEURS DE LENTES

- Coloration des lentes en bleu pour les rendre visibles ce qui facilite leur élimination
- Evite ainsi l'éclosion de nouveaux poux
- Apaisyl ® Detect lentes

SOINS LOCAUX

- ❖ Eviter les cheveux longs non attachés
- ❖ Couper les ongles courts : éviter la surinfection et les lésions de grattage
- ❖ Privilégier les coupes courtes

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Laver le linge, les accessoires de coiffure, bonnets, écharpes à **60°C**



Entreposer les objets et jouets des enfants dans un sac plastique pendant 2 à 3 semaines.

PREVENIR LES COLLECTIVITES SCOLAIRES

Notes Personnelles :

REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN

Le reflux gastro-oesophagien est le résultat d'un mauvais fonctionnement du cardia (muscle à la jonction entre l'estomac et l'oesophage) qui en temps normal empêche le contenu gastrique de remonter dans l'oesophage mais qui dans le cas d'un reflux ne remplit pas son rôle et n'est plus étanche.



Position allongée après les repas
Vêtements trop serrés
Alcool
Repas trop rapide, trop copieux
Boissons gazeuses

SIGNES CLINIQUES

Brûlures oesophagiennes
Régurgitations acides
Toux sèche nocturne

Les questions à poser aux patients devant l'apparition de reflux gastro-oesophagien :

- ➔ Est-ce un phénomène récurrent ou plutôt périodique/ponctuel ?
- ➔ Quelles sont vos habitudes alimentaires ?
- ➔ Souffrez-vous de toux nocturne?
- ➔ Décrivez-moi vos symptômes?

TRAITEMENT PILIER

1. Episodes espacés : moins d'une fois par semaine

- Anti-acides
 - Maalox ®, Rennie ®
 - 1 à 2 comprimés ou sachets dose lors des douleurs sans dépasser 12 par jour
 - A prendre à distance de toute autre médication (2 heures d'intervalle)
- Alginate
 - Gavisconell ® : 1 à 2 comprimés ou sachet-dose 3 fois par jour
 - A prendre à distance de toute autre médication (2 heures d'intervalle)
- Anti-H2
 - Stomedine ® (cimétidine) : 1 à 2 comprimés au moment de la crise douloureuse, avant le repas ou au coucher.

2. Episodes rapprochés : 1 à 2 fois par semaine

- Inhibiteurs de la Pompe à Proton (IPP)
 - Mopralpro ® (Omeprazole), Ipraalox ® (Pantoprazole), Pantoloc Control ® (Pantoprazole)
 - 1 comprimé par jour à prendre à distance des repas soit le matin à jeun ou le soir au coucher
 - agit sur 24 heures
 - Ne pas dépasser 2 semaines de traitement sans avis médical

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



=

Repas léger, frais, peu acide, peu copieux

Prendre son temps pour manger



=

**Eviter de consommer trop de boissons gazeuses
souvent trop acides**



=

Dormir la tête surélevée de 5 à 10 cm

Ne pas s'allonger dans les 2 heures qui suivent un repas

Eviter les vêtements trop serrés au niveau de l'abdomen

Notes Personnelles :

REGLES DOULOUREUSES

Les règles ou menstruations sont parfois douloureuses au sein de la population féminine. Les douleurs peuvent apparaître avant, en même temps ou après les règles. Elles sont très fréquentes chez les adolescentes et peuvent diminuer au fur et à mesure des années.



Stress
Anomalie génitale
Consommation abondante de café, thé, tabac

SIGNES CLINIQUES

Crampes dans le bas ventre
Fatigue
Diarrhée
Maux de tête
Nausées/vomissements

Les questions à poser aux patientes devant l'apparition de règles douloureuses :

- Depuis combien de temps ressentez-vous les douleurs ?
- Quels sont vos symptômes ? Sensations ?
- Avez-vous de la fièvre ?
- Vous êtes vous déjà auto médiqué ? le cas échéant qu'avez vous pris ?

TRAITEMENT PILIER

UN ANTIINFLAMMATOIRE + UN ANTISPASMODIQUE

→ Ibuprofène (Nurofen[®], Advil[®], Spedifen[®])

- 200 à 400 mg par prise, au cours d'un repas
- 1200 mg/jour
- durant 1 à 3 jours
- **Contre-indications : Grossesse, ulcère gastro-duodéal**

→ Phloroglucinol (Spasmocalm[®])

- 2 comprimés 3 fois par jour au moment des douleurs

Si l'utilisation d'ibuprofène est contre-indiquée : Paracétamol à raison de 1 g par prise toutes les 6 heures soit 4 g par jour.

Pas d'utilisation d'aspirine : Risque d'augmentation de la fluidité du sang, durée et volume des règles

Renvoyer vers son gynécologue pour mise en place d'une contraception oestroprogestative : diminution du volume des règles, des contractions utérines et donc de la douleur associée.

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



**Limiter la consommation de café,
thé, alcool et tabac**

Limiter le stress

Utiliser une bouillotte chaude sur le ventre

Prendre un bain ou une douche chaude

Notes Personnelles :

RHUME CHEZ L'ADULTE

Le rhume également appelé rhinite est le plus souvent viral causé par des rhinovirus. Un rhume est contagieux mais d'évolution favorable en quelques jours. C'est la pathologie hivernale la plus observée à tous types d'âges.



Attention à la contagion

SIGNES CLINIQUES

Maux de tête
Eternuements
Nez bouché
Écoulement nasal clair
Possibilité de fièvre
Si passage dans l'arrière gorge : irritation de la gorge + toux

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'un rhume :

- Avez-vous une forte fièvre (+38,5°C)?
- L'écoulement nasal est-il clair ou purulent (jaune)?
- Avez-vous déjà pris un médicament?
- Décrivez-moi vos symptômes?

TRAITEMENT PILIER

1. Faire des lavages de nez

- Eau de mer : Sterimar®, Physiomer®, Actisoufre®
- Antiseptique + fluidifiant : ProRhinel® Spray
- Privilégier les jets hypertoniques : décongestionnant, élimination des mucosités
- Effectuer un mouchage de nez au préalable
- **Indispensable pour éviter le passage dans l'arrière gorge et l'irritation de cette dernière (+ survenue de toux)**

2. En cas d'alternance nez qui coule/nez bouché

- Association vasoconstricteur/paracétamol/antihistaminique : Humex® Rhume, DoliRhumePro®
- Vasoconstricteur pour le nez bouché et antihistaminique pour le nez qui coule
- Paracétamol pour symptômes associés : maux de tête, fièvre modérée
- **Attention contre-indications en cas de glaucome à angle fermé, trouble prostatique, hypertension artérielle, grossesse, allaitement**
- **Risque de somnolence avec la gélule nuit**

3. Traitement phytothérapeutique/homéopathique

- Coryzalia® : 1 comprimé à sucer 6 à 8 fois par jour (compatible chez la femme enceinte)
- Mercur Sol® (rhinopharyngite) : 2 comprimés 3 fois par jour (compatible chez la femme enceinte)
- Sinuspax® (rhinite) : 2 comprimés 3 fois par jour (compatible chez la femme enceinte)
- Efirub® (Echinacé, Andrographis, Thym, Vit C, Zinc) : 1 sachet 3 fois par jour

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Lavage des mains efficace pour éviter la contagion

Gel hydro alcoolique

Complexe vitaminique (Alvityl Défenses ®, ImmuChoc ®) pour stimuler le système immunitaire

Se moucher fréquemment pour drainer et décongestionner

En cas de rhume éviter le contact avec les personnes fragiles (personnes âgées et nourrisson)

En absence d'amélioration et si les symptômes persistent dans les 5 jours avec écoulement nasal passant de clair à purulent et de la fièvre : CONSULTATION MEDICALE

Notes Personnelles :

RHUME CHEZ L'ENFANT

Le rhume également appelé rhinite est le plus souvent viral causé par des rhinovirus. Un rhume est contagieux mais d'évolution favorable en quelques jours. C'est la pathologie hivernale la plus observée à tous types d'âges.



Attention à la contagion

SIGNES CLINIQUES

Maux de tête
Eternuements
Nez bouché
Ecoulement nasal clair
Possibilité de fièvre
Si passage dans l'arrière gorge : irritation de la gorge + toux

Les questions à poser aux parents devant l'apparition d'un rhume chez leurs enfants:

- Quel âge a-t-il ? (**Moins de 6 mois = consultation médicale**)
- Depuis combien de temps cela dure ? (**au delà d'une semaine = consultation médicale**)
- A-t-il de la fièvre ? (**au delà de 38,5°C depuis 48 heures = consultation médicale**)
- Décrivez-moi ces symptômes.

TRAITEMENT PILIER

1. Faire des lavages de nez

- Eau de mer ou sérum physiologique : Sterimar ®, Physiomer ®, Physidose ®, Physiologica ®
- Antiseptique + fluidifiant : ProRhinel ® Spray
- Pas de jets hypertoniques chez les enfants : trop agressif pour leur muqueuse nasale
- Effectuer un mouchage de nez au préalable
- **Indispensable pour éviter le passage dans l'arrière gorge et l'irritation de cette dernière (+ survenue de toux)**

2. En cas de fièvre

- Antypyrétique (Dafalgan Pédiatrique ®, Doliprane ®) : 60 mg/kg/j à répartir. Une prise toutes les 6 heures.

3. Un médicament contre le rhume pour un enfant de plus de 6 ans

- Belivair ® Rhume Pelargonium (enfants de 6 à 12 ans) = 1 comprimé 2 fois par jour. Contre indication si maladie hépatique et interaction avec les anticoagulants
- Fervex ® Enfant (Paracétamol, Phéniramine)
 - De 6 à 10 ans : 1 sachet 2 fois par jour
 - De 10 à 12 ans : 1 sachet 3 fois par jour
 - De 12 à 15 ans : 1 sachet 4 fois par jour
- Coryzalia ® : 1 comprimé à sucer 6 à 8 fois par jour. Possibilité de dissoudre les comprimés dans de l'eau
- Sinuspax ® : 1 comprimé 2 à 3 fois par jour.

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Lavage des mains efficace pour éviter la contagion

Gel hydro alcoolique

Complexe vitaminique pour stimuler le système immunitaire (Biane Enfant ®, Alvityl Défenses®)

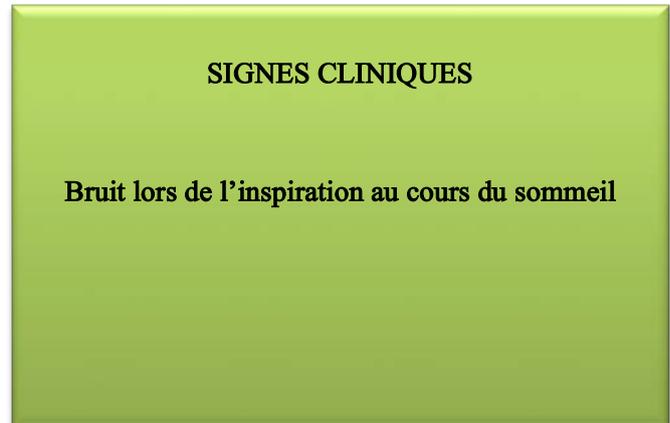
Se moucher fréquemment pour drainer et décongestionner

Hydratation optimale

Notes Personnelles :

RONFLEMENT

Lors du sommeil les muscles se relâchent provoquant ainsi un recul de la langue engendrant une diminution du flux d'air inspiré pour alimenter les organes de la respiration. Pour se faire et ne pas priver les poumons en oxygène ce flux d'air inspiré va s'accélérer entraînant une vibration des tissus pharyngés. C'est ce que l'on qualifie de ronflement



Les questions à poser aux patients devant l'apparition de ronflements :

- ➔ Etes-vous enrhumé ?
- ➔ Depuis combien de temps cela dure t-il ?
- ➔ Avez-vous déjà testé quelque chose pour cesser le ronflement ?

TRAITEMENT PILIER

UNE ORTHESE MANDIBULAIRE (Si ronflements chroniques)

- ❖ Orthèse mandibulaire (Oniris ®)
 - Orthèse adaptable sur mesure et thermoformable
 - Le kit contient : 2 gouttières (1 supérieure, 1 inférieure), des barrettes de fixation pour maintenir les deux gouttières ensemble.

Montage :

- Fixer les deux gouttières ensemble grâce aux barrettes N°0
- Placer l'orthèse dans un bol d'eau bouillante pendant 2 minutes (l'immerger totalement)
- Au bout des 2 minutes la retirer puis attendre 15 secondes
- Insérer l'orthèse en bouche latéralement. Serrer fermement et tenez cette position 2 minutes
- Oter les barrettes N°0 puis mettre en place les barrettes N°1
- Passer la première nuit. Si l'efficacité n'est pas atteinte passer aux barrettes N°2 et ainsi de suite jusqu'à efficacité optimale

Si ronflements ponctuels liés à une congestion nasale :

- ❖ Bandelettes nasales
 - Elles élargissent les voies nasales en soulevant légèrement les narines
 - Usage unique (1 bandelette/nuit)
- ❖ Mouchage et lavage de nez efficace
 - Sérum physiologique

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Limiter la consommation de tabac



**Dormir de côté favorise
l'ouverture des voies nasales**

Eviter le surpoids (activité physique régulière, repas équilibrés)

Eviter les atmosphères enfumées

La température de la chambre ne doit pas être trop élevée

Notes Personnelles :

SAIGNEMENT DE NEZ

Autrement appelé épistaxis, le saignement de nez est un écoulement de sang qui s'extériorise. Ils sont souvent bénins.



Grattage

Hémophilie, surdosage d'anticoagulant
Air conditionné, altitude, variations de
pression ou de température
Fracture
Corps étranger dans le nez
HTA, troubles de l'hémostase

SIGNES CLINIQUES

Écoulement de sang
Généralement unilatéral

Les questions à poser aux patients devant un saignement de nez :

- ➔ Suivez-vous un traitement anticoagulant ?
- ➔ Vous êtes vous gratté le nez ?
- ➔ Depuis combien de temps cela dure-t-il ?
- ➔ Cela vous arrive-t-il fréquemment ?

CONDUITE À TENIR DEVANT UN SAIGNEMENT DE NEZ

METTRE DES GANTS = éviter les Accidents d'Exposition au Sang

BIEN SE MOUCHER, DOUCEMENT = évacuer les caillots des fosses nasales

PENCHER LA TÊTE EN AVANT et PAS EN ARRIÈRE

**CRACHER LES CAILLOTS REPARTIS DANS LA GORGE : Ne pas les avaler =
risques de nausées et vomissements.**

PINCER LES AILES DU NEZ PENDANT 10 MINUTES

Concernant les produits hémostatiques :

- utilisés pour réduire le temps de compression. A appliquer dans la narine concernée après 2 à 3 minutes de compression.
- Mèches, compresses, pommade dermique et nasale
- Coalgan ®, Bloxang ®, HEC pommade ®, ...

Si la personne est sous traitement anticoagulant : conseiller une consultation médicale !

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES

Eviter les variations de température : chaud/froid = agression de la muqueuse nasale

Eviter le grattage régulier du nez

Eviter l'Aspirine

Ne pas se moucher trop fort pendant les 2 à 3 jours suivant le saignement de nez (fragilité des capillaires)

Ne pas enlever d'éventuelles croûtes nasales

Notes Personnelles :

SECHERESSE OCULAIRE

La sècheresse oculaire pourrait se définir comme un manque d'hydratation de l'œil provoquant une sensation de gêne et d'irritation. Ce phénomène s'observe plus particulièrement au sein de la population des personnes âgées mais également chez les femmes ménopausées.



Médicaments (neuroleptique,
antidépresseurs, antiparkinsoniens)
Stress, vieillissement, ménopause
Lentilles de contact, chirurgie de l'œil
Pollution, climatisation, fumée, vent

SIGNES CLINIQUES

Picotement, brûlure
Sensation de sable dans l'œil
Irritation, larmoiement
Photophobie, démangeaisons
Gêne au port des lentilles

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une sécheresse oculaire :

- ➔ Prenez vous un traitement particulier asséchant les muqueuses oculaires ?
- ➔ Portez vous des lentilles ? le cas échéant cela vous gêne-t-il ?
- ➔ Etes vous en contact d'un environnement pouvant irriter les muqueuses oculaires?
- ➔ Etes- vous ménopausée ?

TRAITEMENT PILIER

1. Larmes artificielles ou agents lubrifiants adéquats

- Aqualarm® : 1 à 2 gouttes 4 à 5 fois par jour
- Optone yeux sec ® : 1 à 2 gouttes 3 fois par jour
- Lacrifluid ® : 1 goutte 3 à 5 fois par jour

Privilégier les unidoses sans conservateur compatible avec le port de lentilles

2. Complément alimentaire à visée oculaire :

- Visiobiane ® : 1 comprimé par jour au milieu du repas
- Préservation 3 ® : 2 comprimés par jour au milieu du repas
- Nutrof total ® : 2 comprimés par jour au milieu du repas
- Suveal Duo ® : 1 comprimé par jour au milieu du repas

Ces compléments alimentaires contiennent tous des omégas 3 ou 6 pour favoriser la production lacrymale, des vitamines et minéraux pour lutter contre le stress oxydatif et maintenir une vision normale (vitamines C, E, A B2, Zinc)

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES

Eviter les atmosphères trop sèches ou enfumées

Eviter les longues stations devant l'ordinateur ou cligner des yeux régulièrement pour entretenir la production de larmes.

Humidifier l'air (humidificateur d'air ambiant)

Limiter l'exposition au vent = port de lunettes

Notes Personnelles :

SENSIBILITÉ DENTAIRE

La sensibilité dentaire (hypersensibilité) se qualifie par des douleurs dentaires diffuses ou localisées suite à l'agression de la dentine, par toutes sortes de facteurs, (partie innervée de la dent) qui n'est plus protégée par la gencive qui s'est retirée.



Aliments salés, sucrés, épicés, chauds, froids
Brossage des dents agressif
Gingivite
Détartrage professionnel
Blanchiment des dents

SIGNES CLINIQUES

Douleurs dentaires suite à la consommation
d'aliments chauds, froids, salés, épicés...
Douleurs dentaires lors d'un brossage des dents trop
vigoureux

Les questions à poser aux patients devant l'apparition de sensibilité dentaire:

- ➔ Avez-vous récemment subi une intervention dentaire ?
- ➔ Souffrez-vous lorsque vous consommez des aliments chauds, froids... ?
- ➔ Comment vous brossez vous les dents ?

TRAITEMENT PILIER

UNE BROSSE A DENTS ADAPTÉE + UN BAIN DE BOUCHE

❖ Une brosse à dents souple voire extra-souple

- Cela permettra un brossage des dents efficace sans douleurs.
- Inava ®
- Elmex ®
- Gum ®

❖ Un bain de bouche fluoré

- Le fluor renforce l'émail des dents et évite l'érosion de ce dernier responsable de la sensibilité dentaire
- Après le brossage de dents et le repas
- La solution doit être gargarisée puis recrachée.
- Ne pas rincer après application

Un dentifrice peu abrasif

- ❖ Le caractère abrasif d'un dentifrice entraîne la fragilisation de l'émail et par extension l'hypersensibilité dentaire.
- ❖ Le RDA (Relative Dentin Abrasion) renseigne sur le caractère abrasif du dentifrice. Dans le cas de sensibilité dentaire ce RDA doit être inférieur à 20 ou tout au plus situé entre 20 et 40.
- ❖ Opter plutôt pour un dentifrice fluoré qui va renforcer l'émail des dents.

Attention cependant à ne pas être en excès de fluor, ce qui pourrait engendrer l'apparition de tâches blanchâtres sur l'émail dentaire inoffensives mais inesthétiques.

SOINS LOCAUX

- ❖ Se brosser les dents après chaque repas pendant 3 minutes avec une brosse à dents souple
- ❖ Ne pas forcer lors du brossage des dents.
- ❖ Changer de brosse à dents tous les 3 mois
- ❖ Ne pas abuser des blanchiments dentaires

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Dentiste



Consultation dentaire tous les ans



Eviter de consommer :

- ❖ Aliments trop chauds
- ❖ Aliments trop froids
- ❖ Boissons acides
- ❖ Alimentation épicée



Notes Personnelles :

TOUX GRASSE DE L'ADULTE

La toux grasse ou encore toux productive entraîne la production de sécrétion (mucus) dans les voies respiratoires (gorge, bronches) formant des mucosités se transformant en glaires qui doivent être évacuées et remontées par expectoration. C'est un mécanisme de défense = le désencombrement mécanique.



Pollution (poussières, fumée)
Tabac
Rhume
Bronchite, pneumopathie

SIGNES CLINIQUES

Production de mucus
Glaires
Expectoration

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une toux sèche grasse:

- ➔ Depuis quand cette toux est-elle apparue ?
- ➔ Souffrez-vous d'une pathologie respiratoire ?

TRAITEMENT PILIER

UN FLUIDIFIANT BRONCHIQUE

❖ Acétylcystéine 200 mg

- Exomuc ®, Mucomyst ®, Fluimicil ®
- 1 sachet de 200 mg 3 fois par jour matin, midi et 16h (pas de prise après 16h sous peine de tousser et de ne pas réussir à dormir)
- sirop sans sucre chez les diabétiques.
- contre-indication : ulcère gastro-duodéal
- s'assurer que le patient est capable d'évacuer ses sécrétions bronchiques

❖ Carbocystéine 5%

- Humex Toux grasse ®, Pectosan ®, Rhinathiol ®
- 1 cuillère à soupe ou un gobelet doseur 3 fois par jour matin, midi et 16h (pas de prise après 16h sous peine de tousser et de ne pas réussir a dormir)
- sirop sans sucre chez les diabétiques
- contre-indication : ulcère gastro-duodéal
- s'assurer que le patient est capable d'évacuer ses sécrétions bronchiques

- ❖ Phytotux ® (Lehning) = 1 à 4 cuillères à soupe + Kreosotum Complexe N°62 (Lehning) = 20 gouttes 3 fois par jour (mélanger les 20 gouttes avec la cuillère à soupe de sirop)

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



=

Limiter la consommation de tabac



=

Bien s'hydrater

Température de la chambre ne doit pas être trop élevée

Lavage de nez efficace si encombrement nasal

Notes Personnelles :

TOUX SÈCHE DE L'ADULTE

La toux sèche ou encore toux non productive peut être aussi bien diurne que nocturne. Elle est due à une irritation des muqueuses bronchiques et de la gorge. C'est une toux irritative et particulièrement fatigante.



Tabac
Traitements médicamenteux (IEC)
Reflux gastro-oesophagien
Allergie

SIGNES CLINIQUES

Toux non productive
Pas de production de mucus
Aucune expectoration
Irritation de la gorge et des bronches

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une toux sèche irritative :

- ➔ Depuis quand cette toux est-elle apparue ?
- ➔ Souffrez-vous de reflux gastro-oesophagien ?
- ➔ Prenez-vous un traitement antihypertenseur (IEC) ?

TRAITEMENT PILIER

UN ANTITUSSIF

- ❖ Un antitussif opiacé :
 - Dextrométhorphan (Humex toux sèche ®, Actifed toux sèche ®)
 - Effets indésirables : Constipation, nausées, somnolence, détresse respiratoire
 - **Contre-indication : Insuffisance respiratoire, asthme**
 - Attention aux conducteurs de machine, sédation augmentée avec la prise d'alcool
 - **Sirops sans sucre chez les personnes diabétiques**
- ❖ Un antitussif anticholinergique :
 - Oxoméazine (Humex Toux sèche Oxomemazine ®)
 - Effets indésirables : sécheresse buccale, constipation, trouble urétrorprostatique, glaucome par fermeture de l'angle
 - **Contre-indication : glaucome par fermeture de l'angle, insuffisance respiratoire, asthme, adénome prostatique**
 - Attention aux conducteurs de machine, sédation augmentée avec la prise d'alcool
 - **Sirops sans sucre chez les personnes diabétiques**
- ❖ Grossesse : Drosétux ®, Pâtes de Baudry ®
- ❖ Phytotux ® (Lehning) = 1 cuillère à soupe 4 fois par jour + Drosera Complexe N°64 = 20 gouttes 3 fois par jour (mélanger les 20 gouttes à la cuillère de sirop)

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



=

Limiter la consommation de tabac



=

Bien s'hydrater

Température de la chambre ne doit pas être trop élevée

Lavage de nez efficace si encombrement nasal

ATTENTION : La prise d'Inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC) dans le traitement de l'hypertension artérielle peut entraîner la survenue d'une toux sèche d'irritation. Le reflux Gastro Oesophagien peut entraîner une toux sèche nocturne = Non traité par des antitussifs

Notes Personnelles :

VERRUES

Les verrues sont des tumeurs épithéliales de la peau ou des muqueuses dues à un Papillomavirus humain (HPV). Elles ne provoquent pas de cancer cutané. Elles sont cependant très contagieuses et peuvent être localisées sur la main (verruve vulgaire commune), le pied (verruve plantaire) ou cela peut être des molluscum contagiosum (dus à Poxvirus, contagiosité +++).



Humidité
Macération
Lieu public

SIGNES CLINIQUES

Main : papules claires, rugueuses
Pied : papules peu surélevées s'enfonçant profondément dans le derme formant un « clou » douloureux
Molluscum contagiosum : Papules groupées sur le visage, le tronc ou les membres

Les questions à poser aux patients devant l'apparition de verrues :

- Où se situent les verrues ?
- Quand sont-elles apparues ?
- Comment se présentent-elles ?
- Souffrez-vous de diabète ?

TRAITEMENT PILIER

UN KERATOLYTIQUE

- **Acide salicylique**
 - Intégré dans un collodion (Feuille de Saule ®)
 - Associé à l'acide lactique (Duofilm ®, Kerofilm ®)
 - Associé à de la vaseline (Transvercid ®)
 - **Contre-indication : enfant de moins de 2 ans, femme enceinte, personnes diabétiques ou souffrant d'artériopathie ou de neuropathie**
- Teinture mère de Thuya associé à de l'acide salicylique : Verrupan ®
- Acide formique (Objectif Zéro Verrue) à appliquer une fois par semaine

Application : faire un bain de pied tiède pour ramollir la peau puis sécher, protéger la peau saine à l'aide de rondelle de protection ou de vernis neutre (Verlim®) puis appliquer le produit uniquement sur la zone à traiter

TRAITEMENT ACCESSOIRE

- Traitement homéopathique : Verrulia ® (1 cp matin et soir pendant 1 mois)
- Cryothérapie : en 2^{ème} intention, après le kératolytique chez l'adulte et l'enfant de plus de 4 ans. A base de dimethyl ether. 1 application suffit en ne traitant qu'une seule verrue à la fois.

Consultation médicale requise : verrue de grande taille, sur le visage, personnes diabétiques ou molluscum.

SOINS LOCAUX

- ❖ Ne pas partager le linge de toilette = évite la CONTAMINATION
- ❖ Désinfecter la baignoire
- ❖ Eviter la macération et l'humidité
- ❖ Bien se sécher les pieds et les mains

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES

Porter des tongs ou des chaussures en caoutchouc dans les piscines publiques, douches et vestiaires collectifs

Laver le linge à 60°C

Ne pas tenter d'enlever la verrue soit même : risque de saignement et d'infection

Si la verrue saigne : pansement pour éviter la contamination

Notes Personnelles :

7. Utilisation pratique des fiches conseils au sein du personnel officinal de la Pharmacie Houbin à Thionville

J'ai décidé, avec l'accord de mon titulaire, d'explorer le côté pratique des fiches conseils que j'ai réalisées en les testant auprès de mes collègues à l'officine. J'ai souhaité ainsi avoir leur avis concernant mon travail et les éventuelles améliorations à apporter pour ainsi perfectionner ces fiches conseils.

a. Présentation de l'officine

Je travaille actuellement, et ce depuis septembre 2016, au sein de la Pharmacie Houbin à Thionville, commune d'environ 40 000 habitants située entre Metz et le Grand Duché du Luxembourg.

La pharmacie est située dans le quartier de la Milière, jouxtant le Quartier Saint Pierre, proche d'écoles maternelle et primaire mais aussi d'un foyer d'hébergement pour adultes handicapés. Elle forme avec plusieurs autres petits commerces de proximité (coiffeur, boulangerie, banque, primeur, petit supermarché) le « centre Commercial de la Milière ».

La population qui s'y côtoie est forte de son éclectisme. En effet, la pharmacie se situe à la jonction entre un quartier pavillonnaire résidentiel et 6 immeubles HLM « Les Prés de saint Pierre ». Nous pouvons donc y voir une diversité de la patientèle.

Du fait de la proximité avec le Grand Duché une population plus ou moins importante de travailleurs frontaliers ainsi que de Luxembourgeois fréquentent également la pharmacie.

Les services proposés par la pharmacie y sont divers et variés :

- médication officinale
- matériel médical et petit appareillage
- orthèse et thermoformable
- homéopathie
- phytothérapie
- pharmacie vétérinaire
- dermocosmétologie
- aide à l'audition

b. Présentation de l'équipe officinale

L'équipe officinale est composée de 9 personnes et se répartit de la manière suivante (Figure 8) :

- Le titulaire de l'officine : Le Docteur Arnaud Houbin
- Un adjoint au titulaire : Le Docteur David Rinaldi

- 5 Préparatrices en Pharmacie :
 - o Madame Olivia Allu
 - o Madame Yamina Boulanouar
 - o Madame Kathy Carouille
 - o Madame Véronique Dezitter
 - o Madame Catherine Gravier
- 1 apprentie Préparatrice : Madame Lorène Poli
- Moi-même

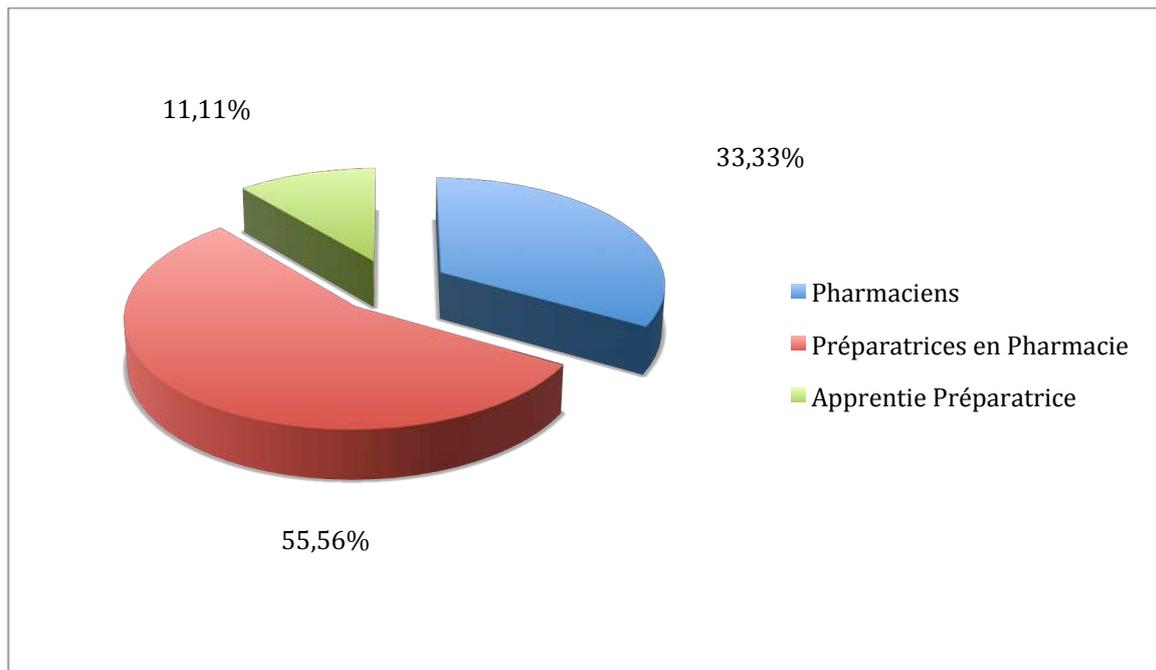


Figure 8 : Répartition du personnel officinal au sein de la pharmacie Houbin à Thionville

a. Enquête auprès de mes collègues

Pour pouvoir tester l'impact et la pertinence de mes fiches conseils, j'ai établi une enquête regroupant certains thèmes aussi bien sur le fond que sur la forme pour que mes collègues puissent ainsi donner leur avis en toute objectivité sur le travail que j'ai fourni.

Ne pouvant pas tester l'ensemble des fiches conseils j'ai procédé de la manière suivante : J'ai sélectionné une période de temps, à savoir la période hivernale, de la fin novembre 2016 à la fin janvier 2017 et les fiches conseils se référant à cette même période ; la Grippe, la Toux sèche de l'adulte, la Toux grasse de l'adulte, le Rhume chez l'adulte et le Rhume chez l'enfant.

En effet, pendant cette période, ce sont ces 5 thèmes pour lesquels les patients viennent le plus nous solliciter sans passer par une consultation médicale préalable. Nous sommes donc au sein de nos officines, les premiers interlocuteurs de ces patients venant chercher un remède à leurs maux.

Concernant l'établissement de mon enquête j'ai donné à remplir 5 enquêtes papiers à chacun de mes collègues toutes établies de la même manière (Annexe 1) :

- thème de la fiche conseil
- utilisateur
- nombre de lecture nécessaire de la fiche conseil pour s'en approprier le contenu
- impression lors de la première lecture de la fiche conseil
- mise en pratique/pertinence au comptoir
- aspect de la fiche conseil
- lisibilité de la fiche conseil
- contenu de la fiche conseil
- la fiche conseil a-t-elle répondu à vos attentes ?
- amélioration à apporter

J'ai établi un barème de cotation en leur demandant donc pour chaque question d'entourer la note qu'ils attribuaient entre 0 et 10 à l'ensemble des catégories ci dessus (10 étant la meilleure note).

Les résultats obtenus sont présentés ci-après (Annexe 2 à 6) :

Tableau 1 Résultats obtenus pour l'enquête concernant la fiche conseil sur "La Grippe"

| Grippe | Nombre de lecture de la fiche conseil | Impression à la première lecture | Pertinence au comptoir | Aspect de la fiche conseil | Lisibilité de la fiche conseil | Contenu de la fiche conseil | A t-elle répondu à vos attentes ? |
|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|
| Moyennes obtenues | 1 : 0% 2 : 100% + : 0% | 8/10 | 7,5/10 | 8,33/10 | 8/10 | 7,3/10 | Oui : 42,85% Plus ou moins : 57,14% Non : 0% |

Moyenne globale obtenue = 7,83/10

Les améliorations à apporter soulignées par mes collègues :

- en prévention de la grippe : INFLUENZINUM 9CH doses globules à raison de 1 dose par semaine pendant 3 semaines puis 1 dose par mois. (« vaccination homéopathique »)
- campagne de vaccination
- avoir une hydratation optimale

Tableau 2 : Résultats obtenus pour l'enquête concernant la fiche conseil sur le "RHUME CHEZ L'ADULTE"

| Rhume chez l'adulte | Nombre de lecture de la fiche conseil | Impression à la première lecture | Pertinence au comptoir | Aspect de la fiche conseil | Lisibilité de la fiche conseil | Contenu de la fiche conseil | A-t-elle répondu à vos attentes ? |
|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|
| Moyennes obtenues | 1 : 0% 2 : 100% + : 0% | 8/10 | 7,6/10 | 7,8/10 | 7,6/10 | 7,4/10 | Oui : 28,58% Plus ou moins : 71,42% Non : 0% |

Moyenne globale obtenue = 7,68/10

Les améliorations à apporter soulignées par mes collègues :

Traitement homéopathique :

- L52 « état grippal » : 20 gouttes 3 fois par jour en prévention jusqu'à 20 gouttes 5 à 8 fois par jour si symptômes déclarés
- Complexe 40 Lehning « traitement des états infectieux » : 20 gouttes 3 fois par jour, souches drainantes
- Coryzalia ® : 1 comprimé 6 à 8 fois par jour, surtout chez la femme enceinte
- Sinuspax ® : 2 comprimés 2 à 3 fois par jour, surtout chez la femme enceinte

Traitement micro nutritionnel :

- Azéol AB ® : 2 comprimés par jour pendant 15 jours jusqu'à 2 comprimés 3 fois par jour pendant 5 jours

- Attention déconseillé chez la femme enceinte et allaitante, aux enfants de moins de 12 ans ou en cas d'ulcère gastroduodéal
- Efirub ® Coup de froid : complément alimentaire à base de vitamine C, zinc et d'extrait de plantes pour combattre les manifestations rhinopharyngées à raison de 1 à 2 sachet(s) 3 fois par jour pendant 5 jours chez l'adulte.

Privilégier les complexes vitaminiques plus pertinent que la vitamine C seule

Tableau 3 : Résultats obtenus pour l'enquête concernant la fiche conseil sur le "RHUME CHEZ L'ENFANT"

| Rhume chez l'enfant | Nombre de lecture de la fiche conseil | Impression à la première lecture | Pertinence au comptoir | Aspect de la fiche conseil | Lisibilité de la fiche conseil | Contenu de la fiche conseil | A-t-elle répondu à vos attentes ? |
|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|
| Moyennes obtenues | 1 : 0% 2 : 100% + : 0% | 7,8/10 | 7,6/10 | 8/10 | 7,8/10 | 7,8/10 | Oui : 71,42% Plus ou moins : 28,58% Non : 0% |

Moyenne globale obtenue = 7,8/10

Les améliorations à apporter soulignées par mes collègues :

- granules homéopathiques pour les plus petits à dissoudre dans un biberon d'eau
- assainir l'air de la chambre avec des sprays lorsque l'enfant n'est pas dans la chambre et en veillant à bien aérer la pièce après pulvérisation.

Tableau 4 : Résultats obtenus pour l'enquête concernant la fiche conseil sur la "TOUX SECHE DE L'ADULTE"

| Toux sèche de l'adulte | Nombre de lecture de la fiche conseil | Impression à la première lecture | Pertinence au comptoir | Aspect de la fiche conseil | Lisibilité de la fiche conseil | Contenu de la fiche conseil | A-t-elle répondu à vos attentes ? |
|-------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|
| Moyennes obtenues | 1 : 28,57% 2 : 71,42% + : 0% | 7,8/10 | 7,2/10 | 8,4/10 | 8,4/10 | 8,4/10 | Oui : 100% Plus ou moins : 0% Non : 0% |

Moyenne globale obtenue = 8,04/10

Les améliorations à apporter soulignées par mes collègues :

- privilégier les sirops sans sucre pour les personnes diabétiques.

Tableau 5 : Résultats obtenus pour l'enquête concernant la fiche conseil sur la "TOUX GRASSE DE L'ADULTE"

| Toux grasse de l'adulte | Nombre de lecture de la fiche conseil | Impression à la première lecture | Pertinence au comptoir | Aspect de la fiche conseil | Lisibilité de la fiche conseil | Contenu de la fiche conseil | A-t-elle répondu à vos attentes ? |
|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|
| Moyennes obtenues | 1 : 28,57% 2 : 71,42% + : 0% | 7,8/10 | 7,4/10 | 8,2/10 | 8,4/10 | 8,4/10 | oui : 100% plus ou moins : 0% non : 0% |

Moyenne globale obtenue = 8,04/10

Les améliorations à apporter soulignées par mes collègues :

- privilégier les sirops sans sucre pour les personnes diabétiques.

Remarques générales :

Ajouter un encadré « Notes personnelles » sur l'ensemble des fiches pour que chacun puisse y ajouter toutes les remarques ou autres lui semblant utiles pour son exercice professionnel.

1. Analyse des résultats obtenus :

Si nous faisons la moyenne globale des 5 fiches conseils évaluées par l'équipe officinale j'obtiens une note de 7,88/10. Nous pouvons donc estimer que ces fiches conseils répondent correctement à environ 78,8 % des attentes toutes confondues du corps professionnel officinal. La principale attente soulignée est l'ajout d'un plus grand nombre de traitement aussi bien phytothérapique qu'homéopathique. J'ai donc pris en compte les remarques de mes collègues en y intégrant quelques spécialités sans en faire un parti pris, car il pourra faire l'objet à part entière d'une analyse complète et approfondie, et ainsi décliner l'ensemble des thèmes que j'ai traités en axant seulement sur des traitements phytothérapiques et homéopathiques.

J'ai souhaité des fiches concises pour ne pas avoir à relire un nombre de fois inconsidéré les fiches avant de les avoir bien mémorisées. Je me suis donc limité aux traitements les plus délivrés en officine.

C'est également pour cela qu'un encadré « Notes Personnelles » semble judicieux en effet pour que chacun puisse, selon son expérience professionnelle et ses sensibilités, ajouter certains traitements qui lui semblent importants en complément du traitement de base que j'aurais d'ores et déjà indiqué dans la fiche.

Nous pouvons constater à travers ces résultats que le nombre de lecture des fiches conseils ne dépasse jamais 2 lectures ; ce qui prouve bien que les fiches sont facilement assimilables pour un personnel officinal expérimenté. Nous pouvons émettre l'hypothèse que, pour l'étudiant en pharmacie, également concerné dans ce travail et souhaitant perfectionner son savoir dans le conseil officinal, qu'il sera relativement aisé pour lui d'appréhender les fiches conseils.

2. Conclusion de l'enquête :

De manière générale, nous pouvons constater que les fiches conseils que j'ai établies remplissent bien leur rôle. Cependant, des modifications peuvent être bénéfiques pour les perfectionner.

Ayant commencé l'élaboration de mes fiches conseils lorsque j'étais en 5^{ème} année de Pharmacie (année universitaire 2014/2015), mon expérience au comptoir et face aux interrogations des patients n'était pas la même qu'aujourd'hui. C'est pourquoi, j'ai volontairement laissé ces 5 fiches telles qu'elles sans faire de modifications pour ainsi marquer cette évolution dans le temps concernant l'ensemble des commentaires faits par mes collègues précédemment.

Ainsi, ce sont des fiches évolutives qu'il convient de modifier un tant soit peu. En effet, aux vues des avancées pharmacologiques dans la profession et la sortie sur le marché de nombreuses spécialités diverses et variées visant à soulager tous types de maux au quotidien, ces fiches ne peuvent et ne pourront jamais être figées dans le temps et nécessiteront une mise à jour régulière.

8. Conclusion

A travers ce travail, nous avons pu constater que les demandes des patients concernant leurs maux étaient très vastes. Ainsi le pharmacien, au vu de l'éventail important dont il dispose à l'officine (médicaments disponible sans ordonnance, conseils hygiéno-diététiques, soins locaux, etc ...) est en mesure de répondre la plupart du temps à ces sollicitations.

Nous avons également pu constater au travers de cet exposé le rôle crucial du pharmacien. En effet, il se doit de délivrer un conseil juste et éclairé aux patients en prenant bien soin de s'assurer de la bonne compréhension de chacun pour que l'observance du traitement soit optimale. De plus, nous pouvons observer que les médicaments ne sont pas exempts d'effets indésirables d'où l'importance pour le pharmacien d'analyser la situation qui lui est décrite et de poser les bonnes questions aux patients afin d'éliminer tous problèmes qui pourraient survenir suite à la prise de ces derniers, le pharmacien étant le garant de la bonne utilisation des médicaments.

Le pharmacien d'officine est souvent le premier interlocuteur des patients venant chercher réponse à leurs maux, avant même leur passage chez le médecin, du fait de sa proximité, son empathie et bien entendu son écoute. Les patients font confiance à l'ensemble de l'équipe officinale, c'est pourquoi il était important de rappeler le rôle prédominant de l'ensemble des dispositifs qui sont mis en œuvre, et à la disposition de tous, aussi bien pharmaciens que préparateurs en pharmacie et apprentis, pour fournir une réponse de qualité reposant sur des bases solides.

La liste des pathologies traitées dans ce travail n'est pas exhaustive mais il s'agissait ici de traiter ceux que j'ai pu rencontrer lors de mon expérience professionnelle estivale au cours de ma 4^{ème} année d'étude. Cette liste pourrait très bien être complétée au fil du temps, et les fiches déjà existantes modifiées selon l'évolution des thérapeutiques et de la sortie sur le marché pharmaceutique de nouvelles spécialités. Ce n'est pas un travail figé dans le temps mais bien une photographie à un instant donné des thérapeutiques existantes pouvant être proposées pour traiter telle ou telle pathologie. Cette thèse se veut utile et pratique pour le corps officinal afin de parfaire ou de rafraichir leurs connaissances concernant le conseil officinal et ainsi apporter une satisfaction aux patients.

9. Bibliographie

1. Arrêté du 8 avril 2013 relatif au régime des études en vue du diplôme d'Etat de docteur en pharmacie.
2. Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie | Faculté de Pharmacie [Internet]. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: http://pharma.univ-lorraine.fr/Etudes_Pharmaceutiques#DiplomedEtatdeDocteursenPharmacie
3. Stages | Faculté de Pharmacie [Internet]. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://pharma.univ-lorraine.fr/Stages>
4. Code de la santé publique - Article L4011-1 | Legifrance [Internet]. [cité 27 nov 2016]. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do;jsessionid=2E1FA13024684F815AC50D0E4F9E16F0.tpdila22v_3?cidTexte=LEGITEXT000006072665&idArticle=LEGIARTI000020897405&dateTexte=20161127&categorieLien=id#LEGIARTI000020897405
5. LOI n° 2009-879 du 21 juillet 2009 portant réforme de l'hôpital et relative aux patients, à la santé et aux territoires - Article 38 | Legifrance [Internet]. [cité 27 nov 2016]. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/eli/loi/2009/7/21/2009-879/jo/article_38
6. Pharmacien titulaire d'officine - Le pharmacien - Ordre National des Pharmaciens [Internet]. [cité 27 nov 2016]. Disponible sur: <http://www.ordre.pharmacien.fr/Le-pharmacien/Le-metier-du-pharmacien/Fiches-metiers/Pharmacie/Pharmacien-titulaire-d-officine>
7. Code de la santé publique - Article L4236-1 | Legifrance [Internet]. [cité 27 nov 2016]. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?cidTexte=LEGITEXT000006072665&idArticle=LEGIARTI000006689166&dateTexte=&categorieLien=cid>
8. Le développement professionnel continu (DPC) - Nos missions - Ordre National des Pharmaciens [Internet]. [cité 27 nov 2016]. Disponible sur: <http://www.ordre.pharmacien.fr/Nos-missions/L-examen-de-la-capacite-a-exercer-la-pharmacie/Le-developpement-professionnel-continu-DPC>
9. Le plan de formation - Formation professionnelle des salariés - Ministère du Travail, de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social [Internet]. [cité 5 déc 2016]. Disponible sur: <http://travail-emploi.gouv.fr/formation-professionnelle/formation-professionnelle-des-salaries/article/le-plan-de-formation>
10. Code du travail - Article L6321-1. Code du travail.
11. Compte personnel de formation (CPF) | service-public.fr [Internet]. [cité 5 déc 2016]. Disponible sur: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10705>
12. Compte personnel de formation - Formation - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacies.fr. [cité 5 déc 2016]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/formation/dpc/dispositifs-de-formation/le-compte-personnel-de-formation.html>

13. LE QUOTIDIEN DU PHARMACIEN | Guide Pharma Santé [Internet]. [cité 27 nov 2016]. Disponible sur: <http://www.guidepharmasante.fr/ficheannuaire/le-quotidien-du-pharmacien/presentation>
14. Formation de conseil à l'officine | Le Quotidien du Pharmacien [Internet]. [cité 13 mai 2017]. Disponible sur: <https://www.lequotidiendupharmacien.fr/pharmacie-et-medecine/formation-de-conseil-lofficine>
15. Qui sommes-nous ? | Le Quotidien du Pharmacien [Internet]. [cité 27 nov 2016]. Disponible sur: http://www.lequotidiendupharmacien.fr/page/2013/06/27/qui-sommes-nous-page_73
16. Information, formation et services pour les pharmaciens - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 13 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/>
17. Aide-mémoire pour pharmaciens - Conseil - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 13 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/comptoir/conseil/aide-memoire-pharmacien.html>
18. Rechercher une formation pour les pharmaciens, les préparateurs - Formation - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 13 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/formation/infos-pratiques/rechercher-une-formation.html>
19. Ferey D. Conseils en Pharmacie. Maloine. 332 p.
20. Moreddu F. Le conseil associé, Tome 2: à une demande spontanée. Le moniteur des pharmacies. 173 p. (PRO-OFFICINA).
21. SE PROTÉGER DU SOLEIL - Le Moniteur des Pharmacies n° 2884 du 28/05/2011 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2884/se-protoger-du-soleil.html>
22. Notice patient - LORATADINE SANDOZ 10 mg, comprimé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=65268042&typedoc=N>
23. Notice patient - ONCTOSE HYDROCORTISONE, crème [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/notice/N0242682.htm>
24. Résumé des caractéristiques du produit: cétirizine [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/frames.php?specid=62437067&typedoc=N&ref=N0173232.htm>
25. Fiche conseil - Ampoule - Le moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 3 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Ampoules.pdf>
26. Pansements et accessoires pour les pieds - Le Moniteur des Pharmacies n° 2606 du 03/12/2005 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacies.fr. [cité 3 mai 2017]. Disponible sur:

<http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2606/pansements-et-accessoires-pour-les-pieds.html>

27. HOMÉOAFTYL®, Médicament homéopatique - Aphtes - Médication familiale - Boiron [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/2-familles-de-medicaments/nos-principaux-medicaments/homeoaftyl-r>
28. Notice patient - AFTOSIUM, comprimé sublingual - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61010945&typedoc=N>
29. Soins et maux de bouche - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-3151/soins-et-maux-de-bouche.html>
30. Notice patient CERULYSE 5g/100g, solution pour instillation auriculaire Xylène [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/notice/N0230587.htm>
31. PRENDRE SOIN DE L'OREILLE - Le Moniteur des Pharmacies n° 2909 du 10/12/2011 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 29 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2909/prendre-soin-de-l-oreille.html>
32. Anthelios Stick Lèvres SPF 50+ , Anthelios de La Roche-Posay [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.laroche-posay.fr/produits-soins/anthelios/anthelios-stick-levres-spf-50-p6756.aspx>
33. L'HERPÈS - Le Moniteur des Pharmacies n° 3033 du 24/05/2014 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacie.fr. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-3033/l-herpes.html>
34. Notice patient ACTIVIR 5 POUR CENT, crème [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/notice/N0213793.htm>
35. Notice patient ALLERGIFLASH 0,05%, collyre en solution en récipient unidose, Lévocabastine [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/notice/N0177271.htm>
36. Notice patient, CETIRIZINE MYLAN PHARMA 10 mg, comprimé pelliculé sécable, Dichlorhydrate de cétirizine [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/frames.php?specid=62437067&typedoc=N&ref=N0173232.htm>
37. Notice patient, OPTICRON UNIDOSE, collyre en récipient unidose, Cromoglycate de sodium [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/frames.php?specid=67385005&typedoc=N&ref=N0226999.htm>
38. RHINITE ET CONJONCTIVITES ALLERGIQUES - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-3119/rhinite-et-conjonctivites-allergiques.html>

39. Comment mettre des gouttes dans les yeux | SNOF [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.snof.org/encyclopedie/comment-mettre-des-gouttes-dans-les-yeux>
40. Les infections oculaires bactériennes - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2629/les-infections-oculaires-bacteriennes.html>
41. LES SOINS DES PIEDS - Le Moniteur des Pharmacies n° 3024 du 22/03/2014 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-3024/les-soins-des-pieds.html>
42. Notice patient, KERAFILM, solution pour application locale, Acide Salicylique, Acide Lactique [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/frames.php?specid=69061176&typedoc=N&ref=N0199743.htm>
43. La diarrhée - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-3164/la-diarrhee.html>
44. Notice patient, LOPERAMIDE SANDOZ CONSEIL 2mg, gélule [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/frames.php?specid=67504559&typedoc=N&ref=N0133487.htm>
45. Notice patient, SMECTA, poudre pour suspension buvable en sachet, Diosmectite [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/notice/N0241995.htm>
46. Notice patient - TIORFAST 100 mg, gélule - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67692513&typedoc=N>
47. Les maux de la bouche - Le Moniteur des Pharmacies n° 2831 du 15/05/2010 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacie.fr. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2831/les-maux-de-la-bouche.html>
48. TRAUMATOLOGIE DU SPORTIF - Le Moniteur des Pharmacies n° 2439 du 06/04/2002 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacie.fr. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2439/traumatologie-du-sportif.html>
49. ALOPLASTINE - EurekaSanté par VIDAL [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://eurekasante.vidal.fr/medicaments/vidal-famille/medicament-balopl01-ALOPLASTINE.html>
50. La peau des bébés - Le Moniteur des Pharmacies n° 2754 du 22/11/2008 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacie.fr. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2754/la-peau-des-bebes.html>

51. Les maux de la bouche et des muqueuses - Le Moniteur des Pharmacies n° 2427 du 12/01/2002 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacies.fr. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2427/les-maux-de-la-bouche-et-des-muqueuses.html>
52. LA GRIPPE - Le Moniteur des Pharmacies n° 2905 du 12/11/2011 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacies.fr. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2905/la-grippe.html>
53. Les traitements et l'évolution de la grippe saisonnière - ameli-santé [Internet]. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/grippe-saisonniere/les-traitements-et-levolution-de-la-grippe-saisonniere.html>
54. Que faire en cas de grippe saisonnière ? - ameli-santé [Internet]. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/grippe-saisonniere/que-faire-en-cas-de-grippe-saisonniere.html>
55. Symptômes de la grippe saisonnière - ameli-santé [Internet]. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/grippe-saisonniere/quest-ce-que-la-grippe-saisonniere.html>
56. OSCILLOCOCCINUM®, Etats grippaux - Médicament homéopathique, traitement de 30 doses, fièvre, courbatures, frissons ... [Internet]. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/2-familles-de-medicaments/nos-principaux-medicaments/oscillococcinum-r>
57. Médicament Homéopathique L52 - États Grippaux - Laboratoires Lehning [Internet]. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lehning.com/fr/solutions/hiver/produit/l52>
58. Médicament Homéopathique - États Infectieux - Laboratoires Lehning [Internet]. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lehning.com/fr/solutions-pour-lhiver/produit/echinacea-complexe-n-40>
59. Fiche Conseil Hémorroïdes - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 5 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Hemorroides.pdf>
60. La maladie hémorroïdaire - Le Moniteur des Pharmacies n° 2467 du 30/11/2002 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacies.fr. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2467/la-maladie-hemorroidaire.html>
61. Notice patient, MACROGOL BIOGARAN 10g, poudre pour suspension buvable en sachet-dose, Macrogol 4000 [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/notice/N0254017.htm>
62. Fiche Conseil Cystite - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 5 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Cystite.pdf>
63. Les infections urinaires - Le Moniteur des Pharmacies n° 3171 du 01/04/2017 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacies.fr. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-3171/les-infections-urinaires.html>

64. Feminabiane CBU Flash - Complément alimentaire à base d'extraits de piloselle, de canneberge et d'orthosiphon. La piloselle participe au bon fonctionnement des voies urinaires [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.commander-pileje.fr/feminabiane-cu-flash.html/>
65. Cys-control, gélules [Internet]. [cité 19 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.arkopharma.fr/produits/complements-alimentaires/cys-control-medical-gelules.html?gclid=CLOsu-WasdMCFRM8Gwod5UYGdw>
66. MÉDICATION FAMILIALE ET GROSSESSE - Le Moniteur des Pharmacies n° 2959 du 01/12/2012 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 20 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2959/medication-familiale-et-grossesse.html>
67. La prévention | SIGVARIS France [Internet]. [cité 20 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.sigvaris.com/france/fr-fr/sant%C3%A9/la-pr%C3%A9vention>
68. Fiche Conseil Jambes Lourdes - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 5 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Jambes-lourdes.pdf>
69. RHUME, TOUX ET MAUX DE GORGE - Le Moniteur des Pharmacies n° 2952 du 13/10/2012 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 20 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2952/rhume-toux-et-maux-de-gorge.html>
70. Mercur Sol Complexe N°39 | Lehning [Internet]. [cité 20 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lehning.com/fr/solutions/orl/produit/mercur-sol-complexe-n-39>
71. HOMÉOGÈNE®9, Médicament homéopathique - maux de gorge - Médication familiale - Boiron [Internet]. [cité 20 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/2-familles-de-medicaments/nos-principaux-medicaments/homeogene-r-9>
72. Angipax | Lehning [Internet]. [cité 20 avr 2017]. Disponible sur: <http://www.lehning.com/fr/solutions/orl/produit/angipax>
73. Fiche Conseil Céphalées - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Cephalees.pdf>
74. Notice patient - MIGRALGINE, gélule - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 20 avr 2017]. Disponible sur: <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=65284993&typedoc=N>
75. Notice patient - NAUSICALM, sirop - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 20 avr 2017]. Disponible sur: <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=N&specid=63137902>
76. Notice patient VOGALIB 7,5 mg SANS SUCRE, lyophilisat oral édulcoré à l'aspartam [Internet]. [cité 20 avr 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/notice/N0194633.htm>
77. Fiche Conseil Mal des Transports - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Mal-des-transports.pdf>

78. Mal des transports : définition, symptômes et causes - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/mal-des-transports/mal-des-transports-definition-symptomes-et-causes.html>
79. Mal des transports : les attitudes utiles et les cas où il faut consulter - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/mal-des-transports/mal-des-transports-les-attitudes-utiles-et-les-cas-ou-il-faut-consulter.html>
80. COCCULINE® comprimé, médicament homéopathique - mal des transports - Boiron [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/2-familles-de-medicaments/nos-principaux-medicaments/cocculine-r-comprime>
81. Notice patient MERCALM, comprimé pelliculé sécable [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/notice/N0214806.htm>
82. Notice patient - NAUSICALM, sirop - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=N&specid=63137902>
83. Notice patient - NAUTAMINE, comprimé sécable - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62444574&typedoc=N>
84. La conduite à tenir en cas de morsure de tique - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/morsures-de-tiques/la-conduite-a-tenir-en-cas-de-morsure-de-tique.html>
85. Maladie de Lyme - Maladies infectieuses - Ministère des Affaires sociales et de la Santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://social-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/maladie-de-lyme>
86. Fiche Conseil Mycoses génitales - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Mycoses-genitales.pdf>
87. LES MAUX GYNÉCOLOGIQUES - Le Moniteur des Pharmacies n° 2939 du 23/06/2012 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacies.fr. [cité 5 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2939/les-maux-gynecologiques.html>
88. Microbiote - Lactibiane Cnd- L.h. LA401 candisis - Complément alimentaire PiLeJe à base de la souche microbiotique L.h. LA401 candisis dosée à 5 ou 10 milliards par gélule [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: http://www.pileje-micronutrition.fr/complements-alimentaires/microbiote/lactibiane-cnd-l-h-la401-candisis_25_4165_
89. Fiche Conseil Pied d'athlète - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Pied-athlete.pdf>
90. STANEK C. Les petites affections du pied : Prise en charge à l'officine [Internet]. [Nancy]: Université de Lorraine; 2014 [cité 5 févr 2016]. Disponible sur: docnum.univ-lorraine.fr/public/BUPHA_T_2014_STANEK_CLAIRE.pdf

91. Fiche Conseil Que faire en cas de piqûre de guêpe ou d'abeille ? - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Guepe-abeille.pdf>
92. Mode d'emploi d'EpiPen [Internet]. [cité 5 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.epipen.fr/mode-emploi-epipen/>
93. Notice patient VENTOLINE 100 microgrammes/dose, suspension pour inhalation en flacon pressurisé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://agence-prd.ansm.sante.fr/php/ecodex/notice/N0222793.htm>
94. GUERRIER B. Les pathologies courantes chez les 0 -2 ans : conseils à l'officine [Internet]. Université de Nantes; 2015. Disponible sur: archive.bu.univ-nantes.fr/pollux/show.action?id=b65f8e73-5e42-4caf-906c-4c1cdceb5ff5
95. CAMILIA®, Poussée dentaire bébé - Traitement homéopathie, Solution buvable 30 unidoses pour nourrisson [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/2-familles-de-medicaments/nos-principaux-medicaments/camilia-r>
96. Que faire soi-même pour soulager son nourrisson et quand faut-il consulter ? - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/poussees-dentaires/soulager-poussees-dentaires.html>
97. Fiche Conseil Poux du cuir chevelu - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Poux-cuir-chevelu.pdf>
98. LES PARASITES DE L'ENFANT - Le Moniteur des Pharmacies n° 2947 du 08/09/2012 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacies.fr. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2947/les-parasites-de-l-enfant.html>
99. Fiche conseil Reflux gastro oesophagien - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Reflux-gastro-oesophagien.pdf>
100. LE REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN - Le Moniteur des Pharmacies n° 3005 du 02/11/2013 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. [cité 5 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-3005/le-reflux-gastro-oesophagien.html>
101. Que faire et quand consulter en cas de reflux gastro-œsophagien ? - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/reflux-gastro-oesophagien-de-ladulte/que-faire-et-quand-consulter-en-cas-de-reflux-gastro-oesophagien.html>
102. Qu'est-ce que le reflux gastro-œsophagien (RGO) de l'adulte et à quoi est-il dû ? - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/reflux-gastro-oesophagien-de-ladulte/quest-ce-que-le-reflux-gastro-oesophagien-rgo-de-ladulte-et-a-quoi-est-il-du.html>
103. Les douleurs rythmées par les règles [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.cngof.fr/maladies/339-les-douleurs-rythmees-par-les-regles>

104. Les règles douloureuses (dysménorrhée) - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/regles-douloureuses/comment-reconnaitre-les-regles-douloureuses.html>
105. Règles douloureuses : que faire et quand consulter ? - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/regles-douloureuses/regles-douloureuses-que-faire.html>
106. Traitement des règles douloureuses - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/regles-douloureuses/le-traitement-des-regles-douloureuses.html>
107. Fiche conseil Rhume de l'Adulte - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Rhume-adulte.pdf>
108. RHUME, TOUX ET MAUX DE GORGE - Le Moniteur des Pharmacies n° 2952 du 13/10/2012 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacies.fr. [cité 5 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2952/rhume-toux-et-maux-de-gorge.html>
109. pharmacies.fr LM des. Conseiller les médicaments chez l'enfant - Le Moniteur des Pharmacies n° 2574 du 19/03/2005 - Revues - Le Moniteur des pharmacies.fr [Internet]. Le Moniteur des pharmacies.fr. [cité 5 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/le-moniteur-des-pharmacies/article/n-2574/conseiller-les-medicaments-chez-l-enfant.html>
110. Fiche Conseil Rhume de l'enfant - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Rhume-enfant.pdf>
111. Oniris anti-ronflement, solution rapide pour arrêter de ronfler [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: http://www.oniris-ronflement.fr/lorthese-oniris/?gclid=ClvY15bztMCFcE_Gwod6qYMyA
112. Ronflement et apnées du sommeil | Dr Gilles Besnainou ORL Paris [Internet]. [cité 5 mai 2017]. Disponible sur: <https://dr-besnainou-ortl-paris.fr/content/ronflement-et-apn%C3%A9es-du-sommeil>
113. Fiche conseil Saignement de nez - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Saignements-nez.pdf>
114. « Je saigne du nez » - Porphyre n° 451 du 01/04/2009 - Revues [Internet]. Le Moniteur des pharmacies.fr. [cité 5 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/revues/porphyre/article/n-451/je-saigne-du-nez.html>
115. Examen et traitement de la sécheresse oculaire - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/secheresse-oculaire-ou-yeux-secs/examen-et-traitement-de-la-secheresse-oculaire.html>

116. La conduite à tenir en cas de sécheresse oculaire - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/secheresse-oculaire-ou-yeux-secs/la-conduite-a-tenir-en-cas-de-secheresse-oculaire.html>
117. Sécheresse oculaire : définition, symptômes et causes - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/secheresse-oculaire-ou-yeux-secs/secheresse-oculaire-definition-symptomes-et-causes.html>
118. Fiche Conseil Dents sensibles - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2013/08/Fiche-Dents-sensibles1.pdf>
119. Fiche Conseil Toux Grasse de l'Adulte - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Toux-grasse.pdf>
120. Fiche Conseil Toux sèche de l'Adulte - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Toux-seche.pdf>
121. Quel traitement pour quelles toux ? - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/toux/le-diagnostic-et-le-traitement-en-cas-de-toux.html>
122. Toux : comment se soigner ? - ameli-santé [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.ameli-sante.fr/toux/que-faire-et-quand-consulter-en-cas-de-toux.html>
123. Fiche Conseil Verrue - Le Moniteur des Pharmacies [Internet]. [cité 1 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/upload/bdd/55/Verrues.pdf>
124. Notice patient - KERAFILM, solution pour application locale - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=69061176&typedoc=N>
125. VERRULIA®, Médicament homéopathique pour traitement des verrues [Internet]. [cité 8 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/2-familles-de-medicaments/nos-principaux-medicaments/verrulia-r>

Annexes

Annexe 1 :

Enquête auprès de mes
collègues concernant l'utilisation
pratique des fiches conseils

UTILISATION PRATIQUE DES FICHES CONSEILS AU SEIN DU PERSONNEL OFFICINAL

Lieu : Pharmacie Houbin
77 boucle de la Miliaire
57100 Thionville

Date : DuAu

Cotation : pour chaque question, merci d'entourer la note que vous attribuez, entre 0 et 10 :

- ❖ 0 étant le minimum de points possible (pas satisfait du tout)
- ❖ 10 étant le maximum de points possible (excellent – très satisfait)
- ❖

| Thèmes de la fiche conseil | | | | | |
|----------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|------------------------|--------|
| | Rhume chez l'adulte | Rhume chez l'enfant | Toux grasse de l'adulte | Toux sèche de l'adulte | Grippe |
| Thème | | | | | |

NB : cochez le thème de la fiche conseil correspondante

| Utilisateur | |
|-----------------|-------------|
| Pharmacien | Préparateur |
| Notation | |

| Nombre de lecture de la fiche conseil | | |
|---------------------------------------|---|---|
| 1 | 2 | + |
| Notation | | |

NB 1 : durant la période d'évaluation des fiches conseils (veuillez vous référer au date mentionnées au début de l'enquête).

NB 2 : Si plus de 2 lectures durant la période impartie merci d'indiquer le nombre en dessous du signe « + »

| Impression lors de la première lecture de la fiche conseil | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Notation | | | | | | | | | | |

| Mise en pratique/ pertinence au comptoir | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Notation | | | | | | | | | | |

| Aspect de la fiche conseil | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Notation | | | | | | | | | | |

| Lisibilité de la fiche conseil | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Notation | | | | | | | | | | |

| Contenu de la fiche conseil | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Notation | | | | | | | | | | |

| La fiche conseil a-t-elle répondu à vos attentes ? | | |
|---|---------------|-----|
| OUI | PLUS OU MOINS | NON |
| | | |

Amélioration à apporter :

Annexe 2 :

Fiche conseil sur « La grippe »
soumise à l'évaluation de mes
collègues

GRIPPE

La grippe est une infection virale saisonnière causée par les virus Influenzae A, B ou C. La transmission peut être aussi bien indirecte aérienne via éternuements et toux ou bien directe via les objets et les mains. Des campagnes de vaccination à l'échelle nationale ont été mises en place chaque année à la même époque. Les conséquences de la grippe peuvent s'avérer mortelles pour les populations les plus à risques (personnes âgées, jeunes enfants)



Transmission directe

SIGNES CLINIQUES

Forte fièvre (>39°C)

Fatigue

Maux de tête

Toux, éternuements

Courbatures

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une potentielle grippe :

- ➔ Décrivez moi vos symptômes ?
- ➔ Avez-vous été en contact avec une personne porteuse du virus grippal ?

TRAITEMENT PILIER

1. Un antipyrétique/antalgique

- Pour la fièvre, les douleurs et les courbatures
- Paracétamol (Doliprane ®, Efferalgan ®, Dafalgan ®, Doliprane sirop ®, Dafalgan Pédiatrique ®)
 - Adulte : 500 mg à 1000 mg par prise toutes les 4 à 6 heures soit maximum 4 grammes / jour.
 - Enfants : 1 dose poids toutes les 6 heures soit 15mg/kg/prise. Maximum : 60 mg/kg/jour
- Aspirine (Aspégic ®, Aspirine UPSA ®)
 - **Pas d'aspirine chez l'enfant = risque de syndrome de REYE (atteinte cérébrale et hépatique pédiatrique caractérisée par des vomissements, une altération de la conscience et des convulsions importantes)**
 - Adulte : 500 à 1000 mg / prise jusqu'à 3 fois / jour (attention au risque hémorragique)
- Ibuprofène (Advil Sirop ®, Nurofen ®, Spedifen ®)
 - Adulte : 200 à 400 mg par prise au cours du repas. Maximum = 1200 mg / jour
 - Enfants : 1 dose poids toutes les 6 heures au cours du repas

2. Traitement homéopathique

- Oscilloccinum ® : 1 dose matin et soir pendant 3 jours à prendre dès l'apparition des premiers symptômes.

3. Traitement vitaminique

- Pour renforcer le système immunitaire (affaibli par l'infection) et combattre la fatigue
- Immuchoc ® (Pileje) : 1 à 3 comprimés / jour le matin (Adulte)
- Pediakid Immuno-Fort ® :
 - Avant 5 ans : 1 cuillère à café matin et midi après les repas
 - Après 5 ans : 2 cuillères à café matin et midi après les repas

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



**Lavage des mains efficace pour
éviter la transmission**

Gel hydro-alcoolique

**Se tenir à distance et éviter le contact avec les populations fragiles (Nourrissons,
personnes âgées)**

Annexe 3 :

Fiche conseil sur le « Rhume
chez l'Adulte » soumise à
l'évaluation de mes collègues

RHUME CHEZ L'ADULTE

Le rhume également appelé rhinite est le plus souvent viral causé par des rhinovirus. Un rhume est contagieux mais d'évolution favorable en quelques jours. C'est la pathologie hivernale la plus observée à tous types d'âges.



Attention à la contagion

SIGNES CLINIQUES

Maux de tête
Eternuements
Nez bouché
Écoulement nasal clair
Possibilité de fièvre
Si passage dans l'arrière gorge : irritation de la gorge + toux

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'un rhume :

- Avez-vous une forte fièvre (+38,5°C)?
- L'écoulement nasal est-il clair ou purulent (jaune)?
- Avez-vous déjà pris un médicament?
- Décrivez-moi vos symptômes?

TRAITEMENT PILIER

1. Faire des lavages de nez

- Eau de mer : Sterimar ®, Physiomer ®
- Antiseptique + fluidifiant : ProRhinel ® Spray
- Privilégier les jets hypertoniques : décongestionnant, élimination des mucosités
- Effectuer un mouchage de nez au préalable
- **Indispensable pour éviter le passage dans l'arrière gorge et l'irritation de cette dernière (+ survenue de toux)**

2. En cas d'alternance nez qui coule/nez bouché

- Association vasoconstricteur/paracétamol/antihistaminique : Humex ® Rhume, DoliRhumePro®
- Vasoconstricteur pour le nez bouché
- Antihistaminique pour le nez qui coule
- Paracétamol pour symptômes associés : maux de tête, fièvre modérée
- **Attention contre-indications en cas de glaucome à angle fermé, trouble prostatique, hypertension artérielle, grossesse, allaitement**
- **Risque de somnolence avec la gélule nuit**

Si seulement nez qui coule : association Paracétamol/Antihistaminique

Si seulement nez bouché : association Paracétamol/vasoconstricteur

En absence d'amélioration et si les symptômes persistent dans les 5 jours avec écoulement nasal passant de clair à purulent et de la fièvre : CONSULTATION MEDICALE

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Lavage des mains efficace pour éviter la contagion

Gel hydro alcoolique

Cure de vitamine C pour stimuler le système immunitaire

Se moucher fréquemment pour drainer et décongestionner

En cas de rhume éviter le contact avec les personnes fragiles (personnes âgées et nourrisson)

Annexe 4 :

Fiche conseil sur le « Rhume
chez l'enfant » soumise à
l'évaluation de mes collègues

RHUME CHEZ L'ENFANT

Le rhume également appelé rhinite est le plus souvent viral causé par des rhinovirus. Un rhume est contagieux mais d'évolution favorable en quelques jours. C'est la pathologie hivernale la plus observée à tous types d'âges.



Attention à la contagion

SIGNES CLINIQUES

Maux de tête
Eternuements
Nez bouché
Ecoulement nasal clair
Possibilité de fièvre
Si passage dans l'arrière gorge : irritation de la gorge + toux

Les questions à poser aux parents devant l'apparition d'un rhume chez leurs enfants:

- Quel âge a-t-il ? (**Moins de 6 mois = consultation médicale**)
- Depuis combien de temps cela dure ? (**au delà d'une semaine = consultation médicale**)
- A-t-il de la fièvre ? (**au delà de 38,5°C depuis 48 heures = consultation médicale**)
- Decrivez-moi ces symptômes.

TRAITEMENT PILIER

1. Faire des lavages de nez

- Eau de mer ou sérum physiologique : Sterimar ®, Physiomer ®, Physidose ®, Physiologica ®
- Antiseptique + fluidifiant : ProRhinel ® Spray
- Pas de jets hypertoniques chez les enfants : trop agressif pour leur muqueuses nasales
- Effectuer un mouchage de nez au préalable
- **Indispensable pour éviter le passage dans l'arrière gorge et l'irritation de cette dernière (+ survenue de toux)**

2. En cas de fièvre

- Antypyrétique (Dafalgan Pédiatrique ®, Doliprane ®) : 60 mg/kg/j à répartir. Une prise toutes les 6 heures.

3. Un médicament contre le rhume pour un enfant de plus de 6 ans

- Belivair ® Rhume Pelargonium (enfants de 6 à 12 ans) = 1 comprimé 2 fois par jour. Contre indication si maladie hépatique et interaction avec les anticoagulants
- Fervex ® Enfant (Paracétamol, Phéniramine)
 - De 6 à 10 ans : 1 sachet 2 fois par jour
 - De 10 à 12 ans : 1 sachet 3 fois par jour
 - De 12 à 15 ans : 1 sachet 4 fois par jour
- Coryzalia ® : 1 comprimé à sucer 6 à 8 fois par jour. Possibilité de dissoudre les comprimés dans de l'eau
- Sinuspax ® : 1 comprimé 2 à 3 fois par jour.

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



Lavage des mains efficace pour éviter la contagion

Gel hydro alcoolique

Complexe vitaminique pour stimuler le système immunitaire (Biane Enfant ®, Minigum ®)

Se moucher fréquemment pour drainer et décongestionner

Hydratation optimale

Annexe 5 :

Fiche conseil sur la « Toux grasse chez l'adulte » soumise à l'évaluation de mes collègues

TOUX GRASSE DE L'ADULTE

La toux grasse ou encore toux productive entraîne la production de sécrétion (mucus) dans les voies respiratoires (gorge, bronches) formant des mucosités se transformant en glaires qui doivent être évacués et remontés par expectoration. C'est un mécanisme de défense = le désencombrement mécanique.



Pollution (poussières, fumée)
Tabac
Rhume
Bronchite, pneumopathie

SIGNES CLINIQUES

Production de mucus
Glaires
Expectoration

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une toux sèche grasse:

- ➔ Depuis quand cette toux est-elle apparue ?
- ➔ Souffrez-vous d'une pathologie respiratoire ?

TRAITEMENT PILIER

UN FLUIDIFIANT BRONCHIQUE

❖ Acétylcystéine 200 mg

- Exomuc ®, Mucomyst ®, Fluimucil ®
- 1 sachet de 200 mg 3 fois par jour matin, midi et 16h (pas de prise après 16h sous peine de tousser et de ne pas réussir à dormir)
- **contre-indication : ulcère gastro-duodéal**
- **s'assurer que le patient est capable d'évacuer ses sécrétions bronchiques**

❖ Carbocystéine 5%

- Humex Toux grasse ®, Pectosan ®, Rhinathiol ®
- 1 cuillère à soupe ou un gobelet doseur 3 fois par jour matin, midi et 16h (pas de prise après 16h sous peine de tousser et de ne pas réussir à dormir)
- **contre-indication : ulcère gastro-duodéal**
- **s'assurer que le patient est capable d'évacuer ses sécrétions bronchiques**

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



=

Limiter la consommation de tabac



=

Bien s'hydrater

Température de la chambre ne doit pas être trop élevée

Lavage de nez efficace si encombrement nasal

Annexe 6 :

Fiche conseil sur la « Toux sèche
de l'adulte » soumise à
l'évaluation de mes collègues

TOUX SÈCHE DE L'ADULTE

La toux sèche ou encore toux non productive peut être aussi bien diurne que nocturne. Elle est due à une irritation des muqueuses bronchiques et de la gorge. C'est une toux irritative et particulièrement fatigante.



Tabac
Traitement médicamenteux (IEC)
Reflux gastro-oesophagien
Allergie

SIGNES CLINIQUES

Toux non productive
Pas de production de mucus
Aucune expectoration
Irritation de la gorge et des bronches

Les questions à poser aux patients devant l'apparition d'une toux sèche irritative :

- ➔ Depuis quand cette toux est-elle apparue ?
- ➔ Souffrez-vous de reflux gastro-oesophagien ?
- ➔ Prenez vous un traitement antihypertenseur (IEC) ?

TRAITEMENT PILIER

UN ANTITUSSIF

❖ Un antitussif opiacé :

- Dextrométhorphan (Humex toux sèche ®, Actifed toux sèche ®)
- Effets indésirables : Constipation, nausées, somnolence, détresse respiratoire
- **Contre-indication : Insuffisance respiratoire, asthme**
- Attention aux conducteurs de machine.
- Sédation augmentée avec la prise d'alcool

❖ Un antitussif anticholinergique :

- Oxoméazine (humex Toux sèche Oxomemazine ®)
- Effets indésirables : sécheresse buccale, constipation, trouble urétrorprostatique, glaucome par fermeture de l'angle
- **Contre-indication : glaucome par fermeture de l'angle insuffisance respiratoire, asthme, adénome prostatique**
- Attention aux conducteurs de machine
- Sédation augmentée avec la prise d'alcool

ATTENTION : la prise d'inhibiteurs de l'enzyme de conversion peut entraîner une toux sèche. Le reflux gastro-oesophagien peut être la cause d'une toux sèche nocturne.

CONSEILS HYGIENO – DIETETIQUES



=

Limiter la consommation de tabac



=

Bien s'hydrater

Température de la chambre ne doit pas être trop élevée

Lavage de nez efficace si encombrement nasal

N° d'identification :

TITRE

RECUEIL DES CONSEILS À L'OFFICINE VISANT À SOULAGER LES MAUX DU QUOTIDIEN À L'ATTENTION DE L'ÉQUIPE OFFICINALE ET DE L'ÉTUDIANT EN PHARMACIE.

Thèse soutenue le 12 Juillet 2017

Par Pierre POUPARD

RESUME :

Le conseil à l'officine fait partie intégrante de la profession de pharmacien. En effet, nombre de patients viennent trouver à l'officine des réponses à leurs maux. Le pharmacien est donc un acteur de santé de première ligne. En effet, de par sa position de proximité, le pharmacien d'officine est souvent le premier professionnel de santé sollicité par les patients afin d'obtenir des conseils concernant la prise en charge médicamenteuse ou non, les soins locaux ou encore les conseils hygiéno-diététiques à mettre en œuvre pour palier leurs maux.

Ce travail est voulu utile pour fournir à l'équipe officinale mais aussi à l'étudiant en pharmacie un outil pratique, recueil de 39 fiches conseils sur demande spontanée du patient concernant des pathologies diverses très fréquemment rencontrées à l'officine. Il sera abordé dans un premier temps une rétrospective sur les études en pharmacie pour aboutir sur l'ensemble des moyens mis à la disposition de l'équipe officinale pour se former et ainsi maintenir un conseil de qualité au comptoir. Les fiches conseils élaborées seront ensuite présentées ainsi que la méthodologie retenue pour leur conception.

A travers ce travail, nous pouvons voir que le pharmacien a un rôle prédominant dans la prise en charge des maux du quotidien des patients. Il doit donc pouvoir être en capacité de renvoyer vers le médecin le cas échéant, trouver le traitement optimal adapté à chaque patient, le but étant l'amélioration de la qualité de vie du patient et sa satisfaction.

MOTS CLES : Recueil - conseils - officine - pratique officinale - maux du quotidien

| Directeur de thèse | Intitulé du laboratoire | Nature | |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------------|
| Mme Marie SOCHA | Laboratoire de Pharmacie clinique | Expérimentale | <input type="checkbox"/> |
| | | Bibliographique | X |
| | | Thème | 6 |

| <u>Thèmes</u> | 1 – Sciences fondamentales 3 – Médicament 5 - Biologie | 2 – Hygiène/Environnement 4 – Alimentation – Nutrition 6 – Pratique professionnelle |
|----------------------|---|--|
| | | |

DEMANDE D'IMPRIMATUR

Date de soutenance : MERCREDI 12 JUILLET 2017

DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR
EN PHARMACIE

présenté par : POUPARD PIERRE

Sujet : RECUEIL DES CONSEILS À L'OFFICINE VISANT
À SOULAGER LES MAUX DU QUOTIDIEN À
L'ATTENTION DE L'ÉQUIPE OFFICINALE ET DE
L'ÉTUDIANT EN PHARMACIE

Jury :

Président : Mme FAIVRE, Professeur
Directeur : Mme SOCHA, Maître de Conférences
Juges : Mme CRANSAC, Pharmacien
Mme SCARCIA-SCHILTZ, Médecin

Vu,

Nancy, le 30 mai 2017

Le Président du Jury Directeur de Thèse

B. FAIVRE

M. SOCHA

Vu et approuvé,

Nancy, le 06.06.2017

Doyen de la Faculté de Pharmacie
de l'Université de Lorraine,

Vu,

Nancy, le 3.07.2017

Le Président de l'Université de Lorraine,



N° d'enregistrement : 9896