

Les produits de santé naturels



PARLEZ-EN AVEC
VOTRE MÉDECIN OU
VOTRE PHARMACIEN



COLLÈGE DES MÉDECINS
DU QUÉBEC



ORDRE DES **PHARMACIENS** DU QUÉBEC

Présent pour vous

PLUS DE LA MOITIÉ DES CANADIENS

prennent régulièrement des vitamines, des minéraux, des produits à base de plantes et des préparations homéopathiques¹. Partout, à la télévision, à la radio, dans les magazines et les quotidiens, et maintenant dans le Web, la publicité vante les mérites et les bienfaits des produits de santé naturels. Mais on mentionne rarement qu'ils peuvent avoir des effets indésirables ou des interactions avec les médicaments nécessitant une ordonnance ou achetés au comptoir de la pharmacie.

Le Collège des médecins du Québec et l'Ordre des pharmaciens du Québec sont conscients que la population a de plus en plus recours aux produits de santé naturels. Ils ont donc jugé opportun de diffuser une information objective et fiable sur les interactions que pourraient avoir ces produits avec d'autres substances. C'est dans cette optique, et non dans le but de promouvoir, de condamner ou de discréditer les produits

de santé naturels, que les experts des deux ordres ont conçu la brochure *Les produits de santé naturels — Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien*.

En publiant cette brochure, le Collège des médecins du Québec et l'Ordre des pharmaciens du Québec souhaitent aider la population à faire des choix éclairés en matière de produits de santé naturels.

1. Association canadienne de l'industrie des médicaments en vente libre, 1999.

Que peut-on considérer comme des produits de santé naturels ?

Dans le *Règlement sur les produits de santé naturels*, Santé Canada inclut, dans la liste des produits de santé naturels, les substances suivantes :

- des plantes, des algues, des bactéries, des champignons ou des matières animales non humaines ;
- des vitamines, des sels de vitamines ou des dérivés ;
- des acides aminés ou leurs sels ;
- des acides gras essentiels ;
- des minéraux ;
- des préparations homéopathiques ;
- des produits traditionnels de la Chine ou de l'Inde (ayurvédiques) ;
- des probiotiques (bactéries utiles à l'organisme).

L'effet thérapeutique de certaines substances, telles les plantes, n'est pas le fruit du hasard. Ce sont leurs constituants chimiques qui, en agissant sur l'organisme humain, peuvent exercer cet effet.

LES PLANTES ET LES PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

ne sont pas tous sans risque. On n'a qu'à penser aux champignons toxiques, à l'herbe à puce, à l'herbe à poux ou au tabac pour comprendre que l'effet des plantes ou des produits de santé naturels peut parfois être dommageable ou nuisible à la santé.

Si un produit a un effet, c'est qu'il provoque des changements dans l'organisme. Tels les médicaments d'ordonnance, les produits de santé naturels peuvent donc avoir des effets indésirables, être contre-indiqués pour certaines personnes ou encore influencer favorablement ou négativement l'effet d'un traitement médicamenteux. Des produits peuvent même être nuisibles à la santé. C'est le cas, entre autres, des vitamines prises à dose excessive.

Même certains aliments peuvent provoquer des réactions s'ils sont consommés avec des médicaments. Le jus de pamplemousse, notamment, modifie l'effet de plusieurs médicaments, en particulier la cyclosporine, un médicament utilisé pour empêcher le rejet d'un organe greffé (rein, coeur, poumon, etc.). De plus, chaque personne réagit différemment à un produit selon ses sensibilités.

Vous devez toujours informer votre médecin ou votre pharmacien des médicaments et des produits de santé naturels que vous prenez, peu importe que ces médicaments soient obtenus sur ordonnance ou en vente libre dans une pharmacie ou tout autre magasin.

La réglementation de Santé Canada vise à assurer la qualité des produits de santé naturels mis en marché. Depuis janvier 2004, le Règlement sur les produits de santé naturels précise les dispositions légales portant sur la fabrication, l'emballage, l'étiquetage, l'importation, la distribution et l'entreposage de ces produits. Ainsi, tous les fabricants et les distributeurs sont tenus d'obtenir des licences d'exploitation et de mise en marché. Les fabricants doivent également recenser les réactions indésirables liées à la consommation de leurs produits.

Dans le cadre de la mise en œuvre de cette réglementation, Santé Canada s'est doté d'une politique de gestion de risques qui prévoit une application graduelle du règlement. Ce délai dans l'implantation implique que certains produits sur le marché continuent d'être vendus sans autorisation de mise en marché donc sans avoir obtenu leur numéro de produit de santé naturel (NPN). Par conséquent, la qualité, la teneur des éléments constituants ou la stabilité des produits peut varier, et leur sûreté n'est pas assurée. Ce délai fait également en sorte que les fabricants n'indiquent pas systématiquement sur l'étiquette le nom et la quantité de l'ingrédient actif, la dose recommandée, la posologie, la durée d'utilisation ni les ingrédients non médicinaux et les précautions d'usage.

Si vous avez des questions ou des doutes avant d'utiliser des produits de santé naturels, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

La qualité de la fabrication d'un produit de santé naturel dépend des bonnes pratiques de fabrication de l'entreprise. Une fabrication non artisanale sous-entend en principe une meilleure standardisation des produits. Dans ce contexte, lorsqu'un produit ne détient pas de NPN, il est difficile de garantir sa qualité et son innocuité.

Les produits de santé naturels les plus populaires

Utilisation et principales interactions avec les médicaments

Chaque produit de santé naturel a un mode d'action particulier dans l'organisme. Par conséquent, il est important de connaître les interactions qu'il peut avoir avec certains médicaments.

AIL
AIL AIL
AIL

L'ail est utilisé principalement pour réduire la tension artérielle et le taux de cholestérol ainsi que pour traiter certaines maladies cardiovasculaires.

MISE EN GARDE

- L'ail peut faire varier l'effet des médicaments prescrits contre le diabète.
- L'ail entre en interaction avec l'Aspirine®, les anticoagulants (Coumadin®, etc.) et certains médicaments contre l'arthrite, l'arthrose et le sida.

ÉCHINACÉE
NACÉE ÉCHINACÉE
ÉCHINACÉE

L'échinacée est utilisée pour la prévention ou le traitement du rhume et de la grippe.

MISE EN GARDE

- L'échinacée fait varier l'effet des médicaments antirejets et contre le sida, de la cortisone et de ses dérivés ainsi que de certains médicaments contre le cancer.
- La recommandation habituelle pour la prise de l'échinacée est de 7 à 14 jours, sans dépasser une période de 8 semaines consécutives.

GINKGO BILOBA
GINKGO BILOBA
BILOBA

Le ginkgo biloba est utilisé pour réduire les symptômes de la maladie d'Alzheimer ou d'autres types de démence, améliorer la mémoire et la concentration, atténuer les symptômes de vertiges et d'étourdissements, et traiter les troubles circulatoires des jambes.

MISE EN GARDE

Le ginkgo biloba peut avoir des interactions importantes avec les anticoagulants et l'Aspirine®.

GINSENG
GINSENG GINSENG
GINSENG

Le ginseng est utilisé pour renforcer les défenses immunitaires, améliorer le bien-être et accroître la concentration et l'efficacité au travail.

MISE EN GARDE

Le ginseng peut avoir des interactions importantes avec certaines substances, notamment :

- les médicaments antidiabétiques (Diabeta®, Diamicon®) ;
- les anticoagulants (Coumadin®) ;
- les hormones de substitution (Prémarine®, Ogen®).

MÉLATONINE
NINE MÉLATONINE
MÉLATONINE

La mélatonine est utilisée principalement pour traiter les symptômes liés au décalage horaire ou à l'insomnie.

MISE EN GARDE

Les effets d'un usage prolongé de la mélatonine sont inconnus.

MILLEPERTUIS
UIS MILLEPERTUIS
MILLEPERTUIS

Le millepertuis a prouvé son efficacité dans le traitement de la dépression légère ou modérée. Toutefois, il n'a aucun effet dans les cas de dépression grave. Ce produit est aussi utilisé pour accroître l'énergie et traiter les variations de l'humeur durant la période prémenstruelle.

MISE EN GARDE

- Le millepertuis peut provoquer de l'insomnie et parfois de l'agitation.
- Le millepertuis peut modifier l'effet de nombreux médicaments, notamment :
 - les contraceptifs oraux (pilule anticonceptionnelle) ;
 - les médicaments antirejets (cyclosporine, etc.) ;
 - les agents antirétroviraux (Invirase®) ;
 - la digoxine (Lanoxin®) ;
 - la théophylline ;
 - les anticoagulants (Coumadin®, etc.) ;
 - les médicaments pour le cœur ou pour abaisser la tension artérielle élevée ;
 - les antidépresseurs et les antipsychotiques.
- Le millepertuis à doses élevées accroît la sensibilité de la peau au soleil.

Les produits de santé naturels les plus populaires

Utilisation et principales interactions avec les médicaments

PAMPLEMOUSSE DUSSE PAMPLEMOUSSE MOUSSE ET SON JUS

Le pamplemousse et son jus contiennent beaucoup de vitamines. Cependant, ils peuvent avoir des interactions nombreuses et parfois graves avec les médicaments d'ordonnance.

MISE EN GARDE

Des interactions causant des effets indésirables peuvent se produire lorsque le pamplemousse est consommé avec :

- les agents qui réduisent la tension artérielle ;
- les médicaments qui abaissent le taux de cholestérol ;
- les produits antifongiques ;
- les médicaments contre l'angine et les troubles du rythme cardiaque ;
- les médicaments antirejets et les immunosuppresseurs.

Le pamplemousse et son jus doivent être consommés avec prudence lorsqu'on prend des médicaments requérant ou non une ordonnance.

GLUCOSAMINE FATE SULFATE DE NE GLUCOSAMINE AVEC OU SANS CHONDROÏTINE

La glucosamine est traditionnellement utilisée pour le soulagement des douleurs articulaires secondaires à l'arthrose légère ou modérée.

MISE EN GARDE

- La glucosamine pourrait provoquer des résultats de lecture faussement élevés avec certains lecteurs de glycémie.
- Les personnes allergiques aux fruits de mer devraient être prudentes dans l'utilisation de produits contenant de la glucosamine ou de la chondroïtine, étant donné leur provenance.

VALÉRIANE RIANE VALÉRIANE VALÉRIANE

La valériane est utilisée pour améliorer le sommeil, réduire l'anxiété et le stress, et améliorer l'humeur.

MISE EN GARDE

- La valériane peut accroître l'effet de l'alcool et de certains médicaments prescrits contre l'insomnie.
- Cesser de prendre de la valériane à la suite d'un usage prolongé peut entraîner un syndrome de sevrage.

Conseils de prévention

CERTAINES

PERSONNES doivent être plus prudentes que d'autres lorsqu'elles consomment des produits de santé naturels, en raison des effets ou des réactions, parfois graves, qu'ils peuvent provoquer.

Comment réduire les risques d'incidents ?

- Ne prenez pas de vitamines à dose excessive.
- N'achetez jamais un produit de santé dont le contenu n'est pas indiqué clairement sur l'étiquette.
- Recherchez les produits homologués par Santé Canada donc détenant un NPN (numéro de produit naturel).
- Ne cessez jamais de prendre un médicament prescrit sans en parler avec votre médecin ou votre pharmacien.
- Utilisez les produits de santé naturels pendant une courte période (moins de trois mois), car les effets d'un usage prolongé sont inconnus.
- Consultez votre médecin ou votre pharmacien si des symptômes persistent ou s'aggravent, ou si des effets incommodes se font sentir.
- Méfiez-vous des produits miracles et des promesses de guérison ou de prévention d'une maladie.

Produits de santé naturels Certaines mises en garde

LECTURES SUGGÉRÉES

Bremness, L. *Les plantes aromatiques et médicinales*, Paris, Bordas, coll. « L'œil nature », 2001, 304 p.

Chevallier, A. *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1997, 336 p.

The Healing Power of Vitamins, Minerals and Herbs: The A-Z Guide to Enhancing Your Health and Treating Illness With Nutritional Supplements, Montréal, The Reader's Digest Association, 1999, 416 p.

SITES WEB

SANTÉ CANADA —
DIRECTION DES PRODUITS THÉRAPEUTIQUES
www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/medeff/bulletin

Dans cette section du site de la Direction des produits thérapeutiques de Santé Canada, se trouve le *Bulletin canadien des effets indésirables*.

PASSEPORT SANTÉ
www.passeportsante.net

Traite de tous les aspects liés aux thérapies complémentaires (fiches descriptives de produits, liste des recherches scientifiques pertinentes).

Coordination

Direction des affaires publiques
et des communications

Révision linguistique et correction d'épreuves

Françoise Turcotte

Graphisme

Bronx Communications

Illustration

Olivier Lasser

Impression

Imprimerie Dollco

La reproduction est autorisée
à condition que la source soit
mentionnée.

Dépôt légal

4^e trimestre 2008

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

COLLÈGE DES MÉDECINS

Version imprimée

ISBN 978-2-920548-62-6

Version PDF

ISBN 978-2-920548-63-3

ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC

Version imprimée

ISBN 978-2-922438-13-0

Version PDF

ISBN 978-2-922438-14-7

© Collège des médecins du
Québec et Ordre des pharmaciens
du Québec, 2004, 2008

Dernière mise à jour : octobre 2008

Dans cette publication, le masculin
est utilisé sans préjudice et
seulement pour faciliter la lecture.



DANGER !

Si vous faites partie de l'un des groupes suivants, vous ne devriez jamais prendre des produits de santé naturels, sauf sur l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien :

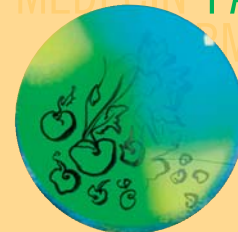
- les femmes enceintes ou qui allaitent ;
- les enfants âgés de moins de 12 ans ;
- les personnes atteintes de maladies chroniques graves, telle une insuffisance hépatique, rénale, pulmonaire ou cardiaque ;
- les personnes qui prennent des anticoagulants ou des médicaments antirejets, notamment la cyclosporine.



ATTENTION !

Vous devriez consulter votre médecin ou votre pharmacien avant de consommer des produits de santé naturels, si :

- vous prenez un médicament de façon régulière ;
- vous souffrez d'une maladie chronique, tels le diabète, l'hypertension, un trouble cardiaque, une affection du système immunitaire (VIH, lupus) ou une maladie évolutive (sclérose en plaques) ;
- vous souffrez d'allergie ;
- vous souhaitez prendre des produits de santé naturels de façon régulière pendant plus de trois mois consécutifs.



PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PHARMACIEN

Si vous consommez des produits de santé naturels, vous devriez prendre l'habitude d'en informer votre médecin ou votre pharmacien afin de ne pas compromettre votre santé.

Publication des organismes suivants :

Collège des médecins du Québec

2170, boulevard René-Lévesque Ouest
Montréal (Québec) H3H 2T8

TÉLÉPHONE

(514) 933-4441 ou 1 888 MEDECIN

TÉLÉCOPIEUR

(514) 933-3112

COURRIEL

info@cmq.org

SITE WEB

collegedesmedecins.qc.ca

Ordre des pharmaciens du Québec

266, rue Notre-Dame Ouest, bureau 301
Montréal (Québec) H2Y 1T6

TÉLÉPHONE

(514) 284-9588 ou 1 800 363-0324

TÉLÉCOPIEUR

(514) 284-3420

COURRIEL

ordrepfarm@opq.org

SITE WEB

opq.org

L'impression de cette brochure
a été rendue possible grâce à
une subvention du Fonds de partenariat
pour l'utilisation optimale des médicaments,
sous l'autorité du Conseil du médicament.