

Votre santé mérite une information indépendante

Tribune Santé

AVEC LE CONCOURS DE 150 PROFESSEURS DE MÉDECINE — WWW.TRIBUNESANTE.COM

Médicaments

Les ravages de
la contrefaçon

Hypertension

Faites-vous
dépister !

Recherche

Les maladies
ont-elles un sexe ?

Surpoids

Le règne de l'intox



AVEC LE CONCOURS D'ALINA MOYON, DOCTEUR EN PHARMACIE ET FORMATRICE.

Alimentation et médicaments : gare aux interactions !

On l'ignore souvent, mais certains aliments peuvent modifier l'absorption des médicaments. Ce qui peut altérer l'action de ces derniers ou entraîner des effets indésirables. Guide pratique pour ne prendre aucun risque.

Ariane Langlois

■ Le moment de la prise, pas anodin

Lorsqu'il remet les médicaments prescrits, le pharmacien explique souvent au patient que tel produit est à prendre à jeûn, avant ou après le repas. De fait, médicaments et alimentation ne font pas toujours bon ménage. « *Il y a un défaut d'information sur le sujet, reconnaît Alina Moyon, docteur en pharmacie. Les médecins ne sont pas assez formés sur la question ou n'ont pas le temps de l'aborder lors de la consultation.* » Et pour le pharmacien, il est parfois plus facile de recommander au patient de prendre un médicament en dehors du repas plutôt que de lui faire la liste des associations dangereuses.

VOUS POUVEZ LES SIGNALER

Toutes les interactions entre médicaments et alimentation ne sont pas connues. Pour en savoir plus sur ce sujet et mieux communiquer autour, il est important de signaler tout effet indésirable ou nocif auprès d'un des 31 centres de pharmacovigilance présents sur le territoire français. Les coordonnées du centre le plus proche de chez vous se trouvent sur le site Internet de l'ANSM, rubrique « Déclarer un effet indésirable » : <http://ansm.sante.fr>

■ Quelles sont les conséquences ?

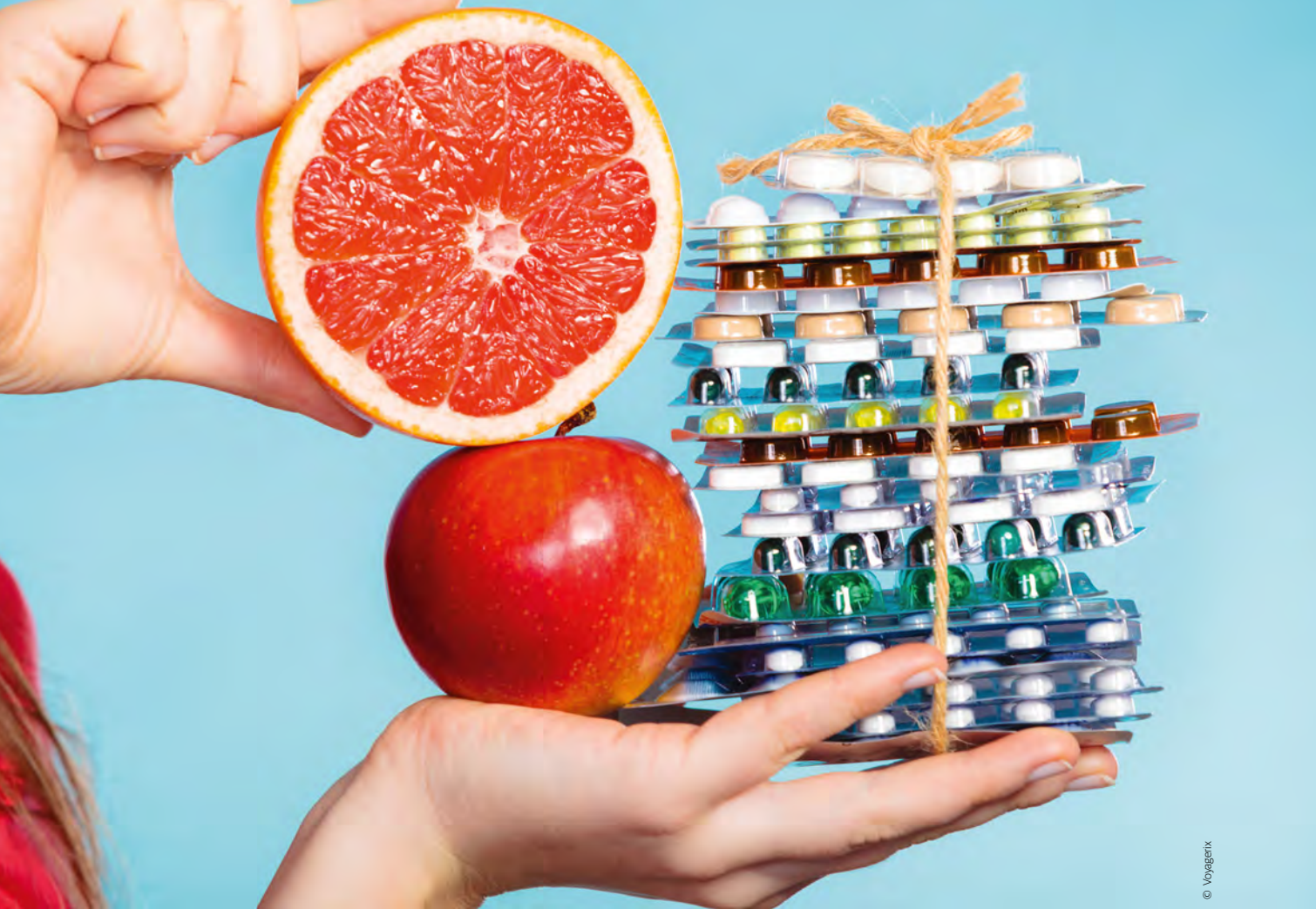
Certains aliments vont modifier le pH de l'estomac, et donc l'absorption de certains médicaments. D'autres vont favoriser la vidange gastrique et augmenter le transit : le médicament sera moins absorbé car présent moins longtemps dans l'estomac. D'autres encore peuvent se lier à des médicaments : leur molécule active n'est alors plus disponible pour être absorbée. Conséquence, elle agit moins bien. « *En clair, l'absorption trop rapide d'un médicament (due à un aliment) peut diminuer l'efficacité de celui-ci. Ou générer au contraire une activité accrue, avec de potentiels effets secondaires, voire une toxicité sous-jacente* », explique Alina Moyon.

■ Les interactions sont-elles fréquentes ?

« *Oui, beaucoup plus qu'on ne le croit !* » Et de façon importante. L'absorption d'un médicament peut ainsi subir une diminution de 50 %. Mais seules certaines associations peuvent avoir des conséquences indésirables, voire dangereuses. En outre, chaque cas varie en fonction de l'âge, l'hydratation, la corpulence, la masse grasse et l'activité physique du sujet. D'où la difficulté de généraliser l'information liée à ces interactions complexes.

■ De quels aliments doit-on se méfier ?

Le jus de pamplemousse, qui augmente de façon importante l'absorption du médicament dans l'organisme,



© Voyageerix

pose problème avec les molécules visant à faire baisser le taux de cholestérol dans le sang (simvastatine, atorvastatine) ou les immunosuppresseurs ; les sodas au cola et les boissons énergisantes, dont l'acidité modifie le pH de l'estomac ; les aliments riches en vitamine K (chou, brocolis, épinards, avocats, persil, laitue), à éviter avec les médicaments agissant sur la coagulation ; la réglisse, qui génère une hausse de la pression artérielle. Les aliments gras et frits peuvent retarder l'efficacité des molécules, les produits laitiers diminuent celle des tétracyclines (antibiotiques). La papaye augmente le temps de saignement. Quant à l'alcool, qui réduit les réflexes nerveux, il est à bannir pendant la prise de tranquillisants. À l'instar de la caféine qui ne fait pas bon ménage avec les anti-inflammatoires ou les bronchodilatateurs.

■ Est-ce une histoire de quantité ?

Non, un verre de jus de pamplemousse associé au « mauvais » médicament peut suffire à faire naître l'interaction. L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) conseille même de limiter sa consommation à moins d'un quart de litre par jour. « Mais il ne s'agit pas de proscrire tous ces aliments, souligne Alina Moyon. Ils peuvent être consommés sans problème en dehors de la prise ! C'est vraiment le fait de les associer en même temps à un médicament incompatible qui peut générer des effets indésirables. »

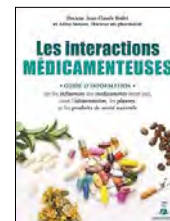
■ Quels sont les médicaments à risque ?

Principalement ceux qui ont une marge thérapeutique étroite, c'est-à-dire ceux dont la dose minimale efficace est proche de la dose minimale toxique. Les personnes concernées par les traitements cardiovasculaires, les traitements de l'asthme, de la thyroïde, les immunosuppresseurs, les anticoagulants et les pilules contraceptives ont donc plus de risques que d'autres. « Ces patients-là ont vraiment intérêt à faire attention et doivent respecter scrupuleusement les indications données par le médecin ou le pharmacien. »

■ Quelles sont les bonnes pratiques ?

Premier réflexe : lire attentivement les notices des médicaments. Celles-ci détaillent les interactions connues avec les aliments. On peut également poser la question à son médecin ou à son pharmacien, s'il a oublié de le mentionner. Mais aussi prendre l'habitude de consulter le Vidal (base de données officielle sur les médicaments) sur Internet : www.vidal.fr. Celui-ci précise les interactions lorsqu'elles sont signalées, mais aussi la marge thérapeutique des médicaments.

À LIRE



Les interactions médicamenteuses, Alina Moyon et Jean-Claude Rodet, éd. du Dauphin, 28 €.