

# Des compléments nuisibles à la santé

MÉDICAMENTS Selon une étude, 15 % des patients sont exposés à un risque de décès

- Les interactions entre médicaments sont très nombreuses.
- Il faut informer son médecin des substances consommées.

Peut-on consommer n'importe quel supplément alimentaire ou diététique en même temps que des médicaments essentiels sans courir de risque ? C'est la question à laquelle répond une nouvelle étude publiée dans l'édition de ce mardi de la revue de référence *Jama internal medicine*. Et les réponses sont très inquiétantes : car les interactions sévères, qui peuvent aller jusqu'au risque de décès, concernent 15 % des adultes qui prennent plus de cinq médicaments par jour, alors qu'elles ne concernaient que 8 % des patients en 2005.

En dix ans, le risque a donc carrément doublé. Les auteurs montrent que la consommation de médicaments sur prescription augmente, simultanément à celle de médicaments vendus librement, mais aussi d'une série de suppléments ou de compléments dont la composition est souvent

obscur, qui se montrent parfois efficaces, mais aussi qui peuvent présenter des risques. Ceux-ci sont multiples, soit en neutralisant l'effet des médicaments, soit au contraire en l'amplifiant ou en créant une toxicité.

Des exemples ? Prendre du millepertuis contre « une légère déprime » peut diminuer l'efficacité de certains anti-épileptiques ou encore des pilules contraceptives avec apparition de saignements intempestifs et un risque de grossesse. L'Aloe Vera est un stimulant des défenses de l'organisme, mais il contrecarre les effets

de certains médicaments contre l'insuffisance cardiaque.

**Le taux de patients de plus de 62 ans qui prennent plus de 5 produits est passé de 53 à 67 % en 10 ans**

Le très réputé Ginkgo Biloba, « l'arbre de l'éternité », préconisé dans certaines démences, interagit avec de très nombreux anticoagulants ainsi qu'avec des anti-inflammatoires courants et provoque des saignements qui peuvent être gravissimes chez des sujets fragilisés. La liste est (très) longue. Même le potassium et les vitamines A et D ainsi que B6 peuvent exposer à des risques

majeurs s'ils sont consommés avec certains médicaments.

Les chercheurs mettent en évidence que le pourcentage de patients de 62 à 85 ans qui utilisent au moins cinq médicaments sur prescription est passé de 30 à 36 % en dix ans. Que si l'on considère tous les produits, y compris

sans prescription, ce pourcentage passé de 53 à 67 %. Que deux tiers des patients prennent des suppléments en minéraux ou en vitamines qui peuvent poser des problèmes d'interaction avec d'autres médicaments essentiels.

« Nos résultats montrent que la multiplication sans sécurité d'une médication multiple est un problème de santé en émergence forte. Les professionnels de santé doivent se pencher sérieusement sur les effets secondaires non seulement des médicaments prescrits, mais aussi des produits sans prescription, afin de conseiller les patients dans leurs choix et de les informer des risques », expliquent les auteurs. Dans un commentaire qui accompagne l'étude, Michael Steinman, professeur à l'Université de Columbia, souligne « qu'il est temps de passer à un système qui intègre tous les médicaments que prend le patient ». ■

FREDERIC SOUMOIS

## L'EXPERT

### « Certains patients multiplient les pilules »

Le professeur Jean Nève enseigne la pharmacologie à l'Université libre de Bruxelles. Ces chiffres reflètent-ils les tendances belges ? La polymédication progresse sans aucun doute, notamment parce qu'on veut tout traiter avec un médicament. Ainsi, le fait de s'engager dans une fin de prescription, y compris en considérant les effets secondaires de cet arrêt, est encore trop rare. Cela fait partie de la formation des médecins, sur tout envers les patients les

plus âgés, mais c'est trop rarement mis en œuvre. Certains patients se retrouvent avec trop de médicaments, qui peuvent interagir entre eux mais aussi avec les suppléments dont on ne parle pas avec son médecin, parce qu'on les pense sans importance ou que l'on ne parle pas volontiers de tous les produits. C'est pourtant essentiel : car sous les termes de « naturel » ou « d'huiles essentielles », on peut croire que ce qui vient de la nature ne peut causer de du bien et pas de tort. C'est évidemment une grave erreur. Je connais aussi un patient qui s'est rendu chez son dermatologue avec les 25 boîtes de suppléments qu'il prenait quotidiennement ! Insensé. Pourquoi ne pas forcer à enregistrer tous ces pro-

duits dans un fichier

unique ?

Ce devrait être le cas, mais beaucoup de ces nutriments ou compléments alimentaires sont vendus hors de la pharmacie. Même si tous les pharmaciens n'agissent pas au mieux, ils sont obligés de garantir que ce qu'ils vendent est bien compatible avec les médicaments qu'ils vous ont délivrés. Théoriquement, un dossier pharmaceutique partagé permettrait que chaque pharmacien connaisse en permanence l'ensemble des médicaments qui vous ont été délivrés en Belgique. Mais le système n'en est qu'à ses débuts. Il est donc essentiel que le patient parle aussi avec son médecin des produits en vente libre.

Mais les pharmaciens, lors de tests effectués par Test-Achats, n'ont pas toujours été sans reproches.

Sans doute y a-t-il moyen d'améliorer cette vigilance. Mais au moins a-t-il l'obligation morale et déontologique de le faire. Par contre, les supermarchés de la parapharmacie, qui vendent des produits à risques, n'ont aucune obligation de le faire et aucun frein face à la volonté de vendre davantage. Leur personnel est fait de vendeurs, pas de professionnels compétents au niveau pharmacologique. Il faudrait également instaurer la nutri-vigilance pour les nutriments, comme il existe une pharmaco-vigilance pour les médicaments, pour protéger le patient.

FR.SO