

Médicaments et aliments : gare aux mauvais mélanges !

16/12/2008

Jus de pamplemousse, épinards, café, abats : ces aliments interagissent avec certains médicaments. Ils peuvent, par exemple, aggraver les effets indésirables d'un traitement ou, à l'inverse, diminuer son efficacité. En cas de doute, la notice de vos médicaments signale tous les mélanges à risque.

Nous prenons souvent nos médicaments à l'heure des repas. Mais qui pourrait croire que le contenu de nos assiettes ou de nos verres est parfois le meilleur ennemi de nos traitements ? Pourtant, l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) nous alerte très sérieusement sur les risques de certains mélanges. En cause : la capacité des aliments à interagir parfois avec des médicaments.

Le jus de pamplemousse est particulièrement visé. Cette boisson peut, en effet, accentuer dangereusement les effets indésirables de certains médicaments, car elle facilite leur absorption par l'organisme. "Ces mélanges peuvent avoir des conséquences dramatiques", signale Béatrice Saint-Salvi, responsable de la cellule interactions médicamenteuses à l'Afssaps.

"L'association du jus de pamplemousse à la simvastatine ou, dans une moindre mesure, à l'atorvastatine - deux médicaments contre le cholestérol - peut entraîner des atteintes musculaires graves. Avec des traitements contre les rejets de greffes, comme le tacrolimus ou la ciclosporine, il y a un risque d'endommager le rein, alerte-t-elle. Enfin, associé au cisapride, prescrit dans certains reflux gastriques importants, le danger consiste en des troubles du rythme cardiaque sévères."

L'Afssaps conseille aux patients "d'éviter de prendre un jus de pamplemousse dans les deux heures qui précèdent la prise de ces médicaments". Dans ce cas, elle recommande aussi de limiter la consommation de cette boisson à moins d'un quart de litre par jour. "En revanche, rassure Béatrice Saint-Salvi, les jus de pomme et d'orange ne provoquent pas, à notre connaissance, d'interaction avec les médicaments".

La prudence est également de mise avec les agrumes quand ils sont associés à l'aspirine et aux médicaments anti-inflammatoires. Ces mélanges peuvent être responsables de brûlures d'estomac et de reflux en raison de leur acidité. Le citron est donc le plus déconseillé, suivi du pamplemousse puis de l'orange.

Les aliments riches en vitamine K

Chou, brocolis, épinard, avocat, persil, laitue ou encore les abats sont des produits riches en vitamine K. Ils sont susceptibles d'affaiblir l'effet de certains anticoagulants oraux destinés à fluidifier le sang. Résultat : des caillots risquent de se former dans les veines des patients concernés ! L'Afssaps conseille "de les consommer avec parcimonie, de se limiter à une portion de légumes par jour et de ne pas modifier soudainement ses habitudes alimentaires".

Certains antibiotiques perturbent l'élimination de la caféine, contenue dans le café, le thé mais aussi dans des sodas. Il s'agit de l'énoxacine, la ciprofloxacine et la norfloxacine, trois antibiotiques couramment utilisés dans le traitement des infections urinaires (cystites). Ces médicaments peuvent conduire à un surdosage en caféine et provoquer des palpitations, des tremblements voire des hallucinations.

Cocktail déconseillé aussi avec la théophylline, cette molécule qui entre dans la composition de médicaments contre l'asthme. Elle a les mêmes effets que la caféine. Associée à des excitants comme le thé ou le café, elle peut provoquer une excitation, des insomnies, des palpitations, des troubles du rythme cardiaque et des nausées.

Avant tout : lire la notice

Internet fourmille d'informations en tous genres sur les interactions possibles entre les aliments et les médicaments. Mais elles sont à prendre avec des pincettes. "En France, la référence recensant toutes les interactions cliniquement pertinentes est le "Thesaurus des interactions médicamenteuses"", signale Béatrice Saint-Salvi. Il est consultable sur le site Internet de l' Afssaps. Plus simple : "La notice des médicaments mentionne toujours, quand il y a lieu, les aliments à éviter et la nature du risque encouru, précise-t-elle. Il faut donc la lire attentivement avant de commencer un traitement, quel qu'il soit."

Votre médecin traitant reste votre meilleur interlocuteur pour faire le point sur votre alimentation et votre traitement. "Ce professionnel de santé a aussi l'obligation de signaler tout effet indésirable grave ou inattendu au centre régional de pharmacovigilance, en charge de la surveillance des médicaments", rappelle le Dr Agnès Lillo-Le Louët, responsable du centre de Paris-HEGP.

Jean-Philippe Braly