

PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

Amélie Granger-Pouliot, Pharm. D



QU'EST-CE QU'UN PRODUIT DE SANTÉ NATUREL ?

Il s'agit de substances naturelles utilisées dans le but de rétablir ou maintenir une bonne santé. Les produits naturels sont souvent faits à base de plantes, mais peuvent aussi être faits à base de micro-organismes ou de sources animales et marines.

QU'EST-CE QUI INDIQUE QUE C'EST UN PRODUIT DE SANTÉ NATUREL ?

Les produits de santé naturels évalués par Santé Canada ont tous un NPN (c'est-à-dire un Numéro de Produit Naturel), ou encore, s'il s'agit d'un remède homéopathique, un DIN-HM. Le NPN est un numéro de huit chiffres et signifie qu'il a été homologué par Santé Canada. En ayant un NPN ou un DIN-HM, Santé Canada indique que la vente du produit est autorisée au Canada et que ce produit est sûr et efficace lorsqu'il est utilisé conformément au mode d'emploi indiqué sur l'étiquette. S'il n'y a pas ce NPN ou DIN-HM, cela veut dire qu'il n'y a aucun contrôle de ce produit, et qu'aucune preuve d'efficacité et/ou sécurité n'a été démontrée. De la même façon, pour les médicaments d'ordonnance, un DIN est attribué à chaque médicament, c'est-à-dire un Numéro d'Identification d'une Drogue. Ce DIN est un numéro de huit chiffres attribué par Santé Canada avant d'être commercialisé au Canada. Le NPN et le DIN-HM sont donc soumis à une réglementation similaire au DIN, mais ils sont spécifiques aux produits de santé naturels et homéopathiques.

PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

À QUOI RESSEMBLE UN NPN OU UN DIN-HM ?

UN PRODUIT DE SANTÉ NATUREL EST-IL TOUJOURS SANS DANGER ?

Bien qu'il soit généralement sécuritaire d'utilisation, il n'est pas sans risque. Le fait qu'un produit soit dit « naturel » ne veut pas dire d'emblée qu'il soit « inoffensif » ! Les produits de santé naturels peuvent, tout comme les médicaments sur ordonnance, entraîner des effets secondaires et peuvent même être toxiques s'ils ne sont pas pris à la dose recommandée. En effet, 12 % des Canadiens qui utilisent des produits de santé naturels ont rapporté avoir ressenti des effets indésirables avec ces produits !

De plus, les produits de santé naturels et homéopathiques peuvent ne pas convenir à certaines personnes ayant des problèmes de santé, ou encore, ils peuvent interagir avec les médicaments d'ordonnance. Ces interactions peuvent entraîner une diminution, une annulation ou une augmentation des effets thérapeutiques des médicaments d'ordonnance.

Par exemple, l'échinacée est un produit naturel non recommandé chez les patients atteints de sclérodémie. En effet, l'échinacée possède, entre autres propriétés, celle de stimuler le système immunitaire. De ce fait, toutes les maladies considérées « auto-immunes », dont la sclérodémie, peuvent potentiellement interagir avec l'échinacée. Ainsi, ce produit peut exacerber les symptômes de la maladie auto-immune en stimulant le système immunitaire.

Un autre exemple de produit à utiliser avec précaution chez les personnes atteintes de sclérodémie est la mélatonine. Quoiqu'elle puisse diminuer la pression artérielle nocturne chez les personnes souffrant d'hypertension essentielle, la mélatonine peut, paradoxalement, interagir avec la nifédipine, un médicament antihypertenseur. Cette interaction pharmacodynamique peut alors provoquer une augmentation de la pression artérielle. Par conséquent, la mélatonine peut interagir avec plusieurs médicaments que les personnes souffrant de sclérodémie peuvent prendre, notamment les anti-inflammatoires et les immunosuppresseurs. De plus, son effet de somnolence peut s'ajouter aux effets sédatifs des médicaments analgésiques narcotiques. Pour toutes ces raisons, les personnes souffrant de sclérodémie doivent être très vigilantes avant de prendre de la mélatonine.



Enfin, un dernier exemple concerne les probiotiques. La prise d'immunosuppresseurs, tels que le cyclophosphamide ou l'azathioprine, peut souvent s'avérer nécessaire pour aider à contrôler les symptômes de la maladie chez les patients sclérodermiques. Or, les probiotiques sont déconseillés chez cette clientèle immunosupprimée, car bien que les probiotiques soient considérés comme étant de « bonnes » bactéries, elles peuvent néanmoins s'avérer néfastes, voire dangereuses, pour une personne considérée immunosupprimée.

Par conséquent, il faut être très vigilant même lorsqu'il s'agit de consommer des produits de santé naturels, et seul le pharmacien peut vérifier ces multiples interactions possibles.

Par conséquent, il faut être très vigilant même lorsqu'il s'agit de consommer des produits de santé naturels, et seul le pharmacien peut vérifier ces multiples interactions possibles.

PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?



TOUJOURS consulter un médecin ou un pharmacien avant de choisir un produit, même s'il s'agit d'un produit naturel ou homéopathique, au même titre qu'on consulte un professionnel de la santé pour un médicament d'ordonnance. Cette précaution est d'autant plus importante chez les personnes qui prennent plusieurs médicaments, afin de s'assurer qu'il n'y ait pas d'interactions avec ceux-ci.

Par ailleurs, il est préférable d'utiliser les produits de santé naturels sur une courte période (moins de 3 mois), car les effets d'un usage plus prolongé sont souvent inconnus, très peu d'études à long terme sur le sujet étant disponibles.



EN RÉSUMÉ :

En bref, il manque encore beaucoup d'études cliniques et de recherches sur les produits de santé naturels et sur les remèdes homéopathiques. Il faut donc faire preuve de grande prudence. Il est difficile de dire avec certitude si un produit de santé naturel engendrera une interaction avec les médicaments d'ordonnance, et il faut être conscient de ce risque. Il faut donc toujours en parler à son médecin traitant et son pharmacien lorsqu'on prend un produit naturel ou homéopathique afin de s'assurer de son innocuité et de son efficacité.



Références :

- Gouvernement du Canada. [En savoir plus sur les produits de santé naturels](#). Fiche de renseignements N° 5 – pour les consommateurs – pour s'informer [En ligne], 2015.
- INESSS. [Produits de santé naturels](#). Québec. [En ligne]. 2016.
- Ordre des Pharmaciens du Québec. [Produits de santé naturels](#), toujours sans danger? Montréal. [En ligne]. 2016.
- Oxygem. [Produits de santé naturels](#). [En ligne], 1998-2014.
- Santé Canada. [Produits de santé naturels](#). Ottawa. [En ligne]. Dernière modification le 25 juillet 2022.
- Villeneuve, Édith. *Médecine conventionnelle et médecine alternative : peut-on arriver à faire bon ménage?* Présentation PowerPoint de la rhumatologue Dre Édith Villeneuve, 30 diapos.