



option
consommateurs



Produits de santé naturels et médicaments :

un mélange parfois risqué



nouvelle édition

Ouvrage produit
par Option consommateurs

Réalisation : Claire Harvey,
Rédactrice en chef du Service d'agence de presse

Coordination : Geneviève Reed,
responsable du Service
de recherche et de représentation

Recherche : Mickaël Ricquart,
analyste en agroalimentaire

Rédaction : Claire Harvey et
Maryse Guénette,
du Service d'agence de presse, ainsi que
Mickaël Ricquart, analyste en agroalimentaire

Révision scientifique : Robin Marles, gestionnaire, Diane Gagnon
et Marie-Chantal Bertrand, agentes d'évaluation, division de la
recherche et des sciences, Direction des produits de santé naturels,
Santé Canada

Conception graphique :
Michel Groleau

Graphisme :
Marie-Luce Aumais

Pour réaliser ce répertoire, Option consommateurs a bénéficié d'une
subvention du Fonds pour la santé de la population de Santé Canada.

Les opinions exprimées dans ce document sont celles
d'Option consommateurs et ne reflètent pas nécessairement le
point de vue officiel de Santé Canada.

La reproduction de ce répertoire ou d'une partie de son contenu
est strictement interdite à des fins publicitaires ou lucratives.
À d'autres fins, elle est permise, à condition qu'on obtienne la
permission d'Option consommateurs et qu'on en mentionne
la source.

Produits de santé naturels
et médicaments :
un mélange parfois risqué

Table des matières

Introduction	9
Les fiches en détail	11
Actée à grappe noire	12
Ail	13
Aloès	14
Artichaut	15
Boldo	16
Charbon activé	17
Chondroïtine	18
Échinacée	19
Ginkgo	20
Ginseng	22
Glucosamine	23
Igname sauvage	24
Isoflavones de soja	25
Lécithine de soja	26
Lin	27
Luzerne	28
Millepertuis	29
Onagre	30
Prêle des champs	31
Radis noir	32
Réglisse	33
Trèfle rouge	35
Valériane	36
Vigne rouge	37
Évitez la surconsommation	38
Une nouvelle réglementation	38
La nouvelle étiquette	40
Merci !	41
Besoin de renseignements supplémentaires ?	43

Introduction

Vous consommez des produits de santé naturels ? Vous vous interrogez sur leurs effets secondaires ? Vous vous demandez s'il y a des contre-indications ? Ou encore vous aimeriez savoir si les produits de santé naturels que vous prenez font bon ménage avec vos médicaments ?

Ce répertoire s'adresse à vous. Vous y trouverez des fiches sur 24 produits de santé naturels très populaires au Québec.

Chacune de ces fiches comporte de nombreux renseignements sur un produit de santé naturel : sa source ou ses principaux constituants, ses effets thérapeutiques, ses contre-indications et ses interactions avec des médicaments.

Ce répertoire vous renseignera également sur la réglementation relative aux produits de santé naturels et sur les précautions à prendre pour disposer de ceux-ci, lorsqu'ils sont périmés.

Produits de santé naturels et médicaments : un mélange parfois risqué est un outil incontournable pour quiconque souhaite utiliser les produits de santé naturels en toute sécurité.

Les fiches en détail

Sur chaque fiche, nous présentons un produit (souvent une plante) sous son nom français.

Lorsque cela est pertinent, nous indiquons également son nom latin (c'est-à-dire son nom scientifique) ainsi que les synonymes utilisés pour nommer le produit. Enfin, nous donnons les renseignements suivants :

Les parties utilisées

Nous les mentionnons lorsqu'il s'agit d'une plante.

La source

Nous la mentionnons lorsqu'il s'agit d'un produit fabriqué par l'homme. Nous expliquons alors par quel procédé le produit est élaboré.

Les principaux constituants

Nous les mentionnons lorsqu'il s'agit d'une plante. Nous nommons alors les ingrédients actifs du produit (ceux qui agissent sur l'organisme).

À noter : de nombreux produits offrent maintenant une concentration spécifique garantie d'un ou plusieurs ingrédients actifs.

Les effets thérapeutiques recherchés

Dans cette section, nous faisons état des résultats que le recours au produit permet d'espérer. Ces résultats sont documentés et soutenus par des études cliniques.

L'usage traditionnel

Nous indiquons ici le recours au produit qui repose sur un savoir empirique, acquis parfois depuis fort longtemps (en tradition chinoise, par exemple) et pour lequel les études de validité scientifiques admises ne sont pas encore terminées ou n'ont pas été menées.

Les contre-indications

Il s'agit des cas (situations ou personnes) dans lesquels il faut éviter la consommation du produit.

Les interactions médicamenteuses

Il s'agit de la liste des médicaments (ou de catégories de médicaments) avec lesquels le produit interagit d'une manière ou d'une autre. À noter : afin que le consommateur s'y retrouve facilement, nous mentionnons lorsque c'est possible le nom commercial utilisé au Canada.

Les interactions médicamenteuses sont réparties sous 2 catégories que l'on reconnaîtra facilement grâce aux symboles suivants :



Interactions connues chez l'homme

Elles sont documentées et soutenues par des études chez l'humain et/ou des cas cliniques.



Interactions connues chez l'animal

Elles sont documentées et soutenues par des tests en laboratoire sur des animaux.

Actée à grappe noire Nom latin : *Cimicifga racemosa*

Synonymes : Actée, actée à grappe, cimifuga

Parties utilisées

Racine et rhizome

Principaux constituants

Glycosides triterpènes, substances à propriétés hormonales (phytostérols), acides organiques (acide salicylique, acide isoférulique)

Effets thérapeutiques recherchés

- * Réduire les bouffées de chaleur et d'autres symptômes physiologiques et psychologiques de la ménopause, comme la dépression, l'anxiété et l'insomnie
- * Atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel et de la dysménorrhée (douleurs menstruelles)
- * Abaisser la tension artérielle

Usage traditionnel

- * Diminuer l'inflammation attribuable à l'arthrite et au rhumatisme
- * Diminuer la toux
- * Traiter les maux de gorge

Contre-indications

- * Grossesse
- * Allaitement

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement



Ail Nom latin : *Allium sativum*

Synonyme : Ail commun

Parties utilisées

Têtes (fraîches ou séchées)

Principaux constituants

Mélange de substances sulfurées (alliine, allicine, ajoène), vitamines A, B et C, sélénium

Effets thérapeutiques recherchés

- * Prévenir et diminuer les problèmes de circulation, l'athérosclérose, l'hypercholestérolémie et l'hyperlipémie (excès de lipides dans le sang), prévenir les troubles circulatoires en éclaircissant le sang, abaisser la tension artérielle

Usage traditionnel

- * Faciliter l'expulsion des parasites du tube digestif grâce à son action vermifuge
- * Traiter la candidase chronique ou aiguë ainsi que le pied d'athlète
- * Traiter les infections bronchiques, les infections de l'appareil respiratoire, le rhume, la grippe et l'otite

Contre-indications

- * Irritation gastro-intestinale
- * Grossesse
- * Allaitement
- * De 8 à 15 jours avant une chirurgie
- * Faiblesse du fonctionnement de la thyroïde

Interactions médicamenteuses

-  Augmentation de l'effet des anti-coagulants et des antiplaquet-taires (Coumadin)
-  Diminution de l'effet de certains médicaments contre le VIH (Fortovase, Invirase)



Aloès Nom latin : *Aloe vera*

Synonyme : Lys du désert

Parties utilisées

Le latex (suc) et le gel des feuilles

Principaux constituants

Le latex (suc) et le gel d'aloès comportent tous deux des acides aminés indispensables, des oligoéléments, des vitamines et des enzymes. Le premier comporte également des molécules à effets laxatifs puissants (antraquinones) et le second, des pectines aux propriétés fortement émoullientes

Effets thérapeutiques recherchés

- * En usage externe, le gel d'aloès soigne les lésions cutanées (plaies moyennement profondes ainsi que brûlures thermiques aux premier et second degrés)
- * En usage interne, le latex d'aloès soulage la constipation occasionnelle

Usage traditionnel

- * En usage interne, le latex est utilisé comme laxatif
- * En usage externe, le gel d'aloès est utilisé pour traiter les brûlures et les coupures mineures, comme émoullient et pour favoriser la cicatrisation des plaies mineures

Contre-indications*Le latex*

- * Enfants de moins de 12 ans
- * Grossesse et allaitement
- * Menstruations abondantes

- * Douleur abdominale d'origine inconnue
- * Obstruction intestinale, inflammation intestinale aiguë
- * Diarrhées
- * Constipation chronique ou grave
- * Ulcère
- * Hémorroïdes
- * Appendicite
- * Troubles rénaux
- * Varices
- * Usage prolongé (plus de 8 à 10 jours)

Le gel

- * Hypoglycémie (en cas d'usage interne)

Interactions médicamenteuses*Le latex* (à dose élevée et lors d'un usage prolongé)

 Perte possible de potassium entraînant une toxicité accrue des antiarythmiques (Procan SR, Quinidine, Indérial-LA, etc.)

 Augmentation possible des pertes en potassium causées par certains diurétiques (Hydrochlorothiazide, Furosémide, etc.) et les corticostéroïdes (Prednisone, cortisone)

 Augmentation possible de l'effet de Lanoxin

 Réduction possible de l'absorption des médicaments oraux à cause d'une accélération du transit intestinal (peut se produire même aux doses recommandées ou lors d'un dosage unique)

Le gel

 Amplification de l'action des hypoglycémisants oraux (Diabeta, Diamicron)

Artichaut

Nom latin : *Cynara scolymus*

Synonymes : Cardon d'Espagne, joubarbe

Partie utilisée

Feuille

Principaux constituants

Acides organiques et amers (cynaropicrine et dérivés), flavonoïdes et inuline

Effets thérapeutiques recherchés

- * Protéger le foie et la vésicule biliaire
- * Stimuler les sécrétions digestives, en particulier la bile
- * Traiter la dyspepsie, les indigestions et les ballonnements

Usage traditionnel

- * Aucun

Contre-indications

- * Calculs biliaires
- * Obstruction des voies biliaires
- * Forte allergie à l'artichaut ou allergies aux plantes de la famille du tournesol (herbe à poux, chrysanthèmes, etc.). En cas d'autres allergies, il est possible que les symptômes allergiques s'exacerbent
- * Grossesse et allaitement

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement



Boldo Nom latin : *Peumus boldus*

Synonyme : Arbre du Chili

Partie utilisée

Feuille

Principaux constituants

Alcaloïdes, huiles essentielles et flavonoïdes (boldoside, fragoside, etc.)

Effets thérapeutiques recherchés

- * Aider à lutter contre l'insuffisance hépatique (stimulation de l'activité hépatique, de la production et de la sécrétion biliaires)
- * Soulager les lourdeurs digestives causées par la dyspepsie (ballonnement épigastrique, éructations, flatulence)

Usage traditionnel

- * Traiter la constipation d'origine hépatique
- * Antiseptique
- * Diurétique

Contre-indications

- * Grossesse et allaitement
- * Enfants de 12 ans et moins
- * Calculs biliaires, obstruction des voies biliaires ou affections hépatiques sévères
- * Maladie des reins

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement



Charbon activé

Nom latin : N/A*

Synonyme : Charbon végétal activé

Partie utilisée

N/A

Source

Le charbon activé est du carbone, tiré notamment du bois, de la tourbe ou de la coque de noix de coco. C'est sa structure même qui lui donne ses intéressantes propriétés.

Effets thérapeutiques recherchés

- * Traiter la diarrhée
- * Limiter les ballonnements, les gaz, les flatulences et l'aérophagie
- * Combattre les douleurs abdominales par fermentation
- * Réduire la mauvaise haleine
- * En voyage, réduire l'inconfort causé par les troubles intestinaux à la suite de la consommation d'aliments inhabituels et d'eau de qualité bactériologique douteuse

Usage traditionnel

- * Traiter des intoxications par voie orale (fixerait les toxines afin de permettre leur élimination avec les matières fécales)

Contre-indications

- * Aucune

Interactions médicamenteuses

-  Diminution possible de l'effet de tous les médicaments lorsque pris de façon concomitante

- * Non applicable



Chondroïtine Nom latin : N/A

Synonymes : Sulfate de galactosamino-glucurono-glycan (SGGG) et sulfate de chondroïtine

Partie utilisée

Extrait de cartilage de bœuf ou de requin

Sources

La chondroïtine, un constituant du cartilage, est naturellement produite par l'organisme. Les suppléments que l'on trouve sur le marché sont généralement composés d'un extrait de trachée provenant de bovins d'élevage

Effets thérapeutiques recherchés

- * Soulager les douleurs articulaires dues à l'arthrose légère

Usage traditionnel

- * Aucun

Contre-indications

- * Troubles de la coagulation sanguine et hémophilie
- * Grossesse et allaitement

Interactions médicamenteuses

📌 Augmentation possible de l'effet des anticoagulants/antithrombotiques (Coumadin, Lovenox, héparine, etc.), des anti-plaquet-taires (Plavix, Ticlid) ainsi que des dérivés des acides salicylés (acide acétylsalicylique ou AAS, Aspirin, Entrophen, etc.) et des autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) (Voltaren, Advil, Motrin, Naprosyn, Indocid, etc.)



Échinacée

Nom latin : *Echinacea*

Synonyme : Aucun

Partie utilisée

Plante entière, surtout la racine

Principaux constituants

Échinacoïde (sauf dans l'*Echinacea purpurea*), alkylamides, flavonoïdes et minéraux

Effets thérapeutiques recherchés

En usage interne

- * Utilisé à titre de thérapie de soutien pour le traitement du rhume, de la grippe et des infections des voies respiratoires supérieures

En usage externe

- * Pour *E. purpurea* seulement : utilisé pour favoriser la cicatrisation des blessures et pour soulager les inflammations cutanées

Usage traditionnel

- * Traiter le rhume, la grippe et les infections
- * Soulager le mal de gorge dû au rhume

Contre-indications

- * Asthme ou allergies aux plantes de la famille du tournesol (herbe à poux, chrysanthème, etc.). En cas d'autres allergies, il est possible que les symptômes allergiques s'exacerbent
- * Usage prolongé (pendant plus de 8 semaines)
- * Grossesse et allaitement
- * Dysfonctionnement du système immunitaire et maladies auto-immunes (sclérose en plaques, collagénose, lupus, arthrite rhumatoïde, etc.)
- * Tuberculose

À noter : l'usage de l'échinacée par des personnes atteintes du HIV est controversé

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement

À noter : il y a trois espèces d'échinacée utilisées dans les produits naturels, soit l'*Echinacea purpurea*, pour ses parties aériennes (fleurs, feuilles et tiges), l'*Echinacea angustifolia* et l'*Echinacea pallid*, pour leurs racines



Ginkgo Nom latin : *Ginkgo biloba*

Synonymes : Arbre aux quarante écus, arbre aux mille écus, noyer du Japon

Partie utilisée

Feuille

Principaux constituants

Flavonoïdes, ginkgolides et bilobalide

Effets thérapeutiques recherchés

- * Traiter la claudication des membres inférieurs
- * Diminuer les troubles de la circulation du sang qui touchent les extrémités : doigts, orteils, nez et lobes d'oreilles (maladie de Raynaud)
- * Stimuler la mémoire et la concentration. Corriger les symptômes du déficit intellectuel pathologique chez les personnes âgées
- * Traiter les syndromes vertigineux et la baisse de l'acuité auditive d'origine ischémique (dus à l'arrêt ou à la diminution de l'apport sanguin dans un tissu ou un organe)
- * Soulager les tintements d'oreilles
- * Diminuer les symptômes de la démence et les symptômes de la phase précoce de la maladie d'Alzheimer
- * Améliorer la vasorégulation

Usage traditionnel

- * Soulager l'asthme
- * Soulager la toux
- * Faciliter l'expectoration
- * Soulager les troubles urinaires
- * Améliorer les fonctions pulmonaires
- * Améliorer les fonctions cérébrales
- * Traiter la diarrhée
- * Soulager des plaies

Contre-indications

- * Dysfonctionnements sanguins et hémophilie
- * Moins de 36 heures avant une intervention chirurgicale
- * Allergies à la plante

À noter : l'innocuité pendant la grossesse et l'allaitement n'est pas encore établie

Interactions médicamenteuses

- 👤 Saignements de différents organes observés chez des patients lors d'un usage concomitant avec le Coumadin et l'Aspirin
- 👤 Effet sédatif possible pouvant conduire au coma lorsque pris avec Desyrel
- 👤 Augmentation de l'effet d'antidépresseurs de différentes catégories (Celexa, Prozac, Fluoxétine, Effexor, Effexor XR, etc.) et de la plante médicinale millepertuis
- 👤 Augmentation de l'effet de la papaverine



Ginseng

Nom latin : *Panax ginseng*

Synonymes : Panax, ginseng de Corée, ginseng asiatique, ginseng de Chine

Partie utilisée

Racine fraîche ou séchée

Principaux constituants

Ginsenosides, acides aminés et peptides, vitamines, stérols, acides gras, substances minérales et oligoéléments

Effets thérapeutiques recherchés

- * Aider en cas d'activité physique intense, de stress ou de fatigue excessive
- * Stimuler le tonus général (physique et psychique)
- * Stimuler le système immunitaire
- * Aider en période de convalescence

Usage traditionnel

- * Revitaliser et refaire le plein de l'énergie vitale (qi) en médecine traditionnelle chinoise
- * Aider lors de la convalescence
- * Accroître la résistance physique
- * Diminuer la susceptibilité aux maladies
- * Améliorer la santé en général et la longévité

Contre-indications

- * Hypertension artérielle, problèmes cardiaques
- * Diabète
- * Asthme
- * 7 jours avant une intervention chirurgicale
- * Menstruations ou saignements de nez surabondants (risques d'hémorragies)
- * Grossesse et allaitement
- * Préménopause avec cycles hormonaux irréguliers

Interactions médicamenteuses

- ♣ Accroissement de l'effet bactéricide du Clavulin
- ♣ Effet antidiurétique observé avec le Lasix
- ♣ À noter : le ginseng entraîne de l'hypertension et augmente les effets stimulants de la caféine
- ♣ Augmentation possible de l'effet de l'insuline et des antidiabétiques oraux (Actos, Diabeta, Diamicon, Avandia, etc.)
- ♣ Augmentation possible de l'effet des anticoagulants/antithrombotiques (Coumadin, Lovenox, héparine), des antiplaquettaires (Plavix, Ticlid) ainsi que des dérivés des acides salicylés (acide acétylsalicylique ou AAS, Aspirin, Entrophen, etc.) et des autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) (Voltaren, Advil, Motrin, Naprosyn, Indocid, etc.)

À noter : des espèces voisines du *Panax ginseng* ont une valeur thérapeutique différente : ginseng d'Amérique, ginseng de Sibérie, etc. D'autres produits portent le nom de ginseng alors qu'ils proviennent de plantes d'un autre genre. Il s'agit du ginseng des femmes (*dông quai*), du ginseng du Brésil (*suma*) et du ginseng péruvien (*maca*)



Glucosamine

Nom latin : N/A

Synonyme : aucun

Partie utilisée

N/A

Source

Exosquelette de mollusques

Effets thérapeutiques recherchés

- * Soulager, sans effet secondaire, la douleur et l'inflammation de l'ostéoarthrite ou d'autres affections articulaires
- * Inhiber le processus de dégénérescence articulaire
- * Stimuler la synthèse du cartilage autour des articulations

Usage traditionnel

- * Aucun

Contre-indications

Tous les types de glucosamine

- * Grossesse et allaitement
- * Allergie aux fruits de mer

Le sulfate de glucosamine avec sel (les comprimés contiennent au moins 12 % de sel)

- * Régime sans sel
- * Allergie au sulfate

Le sulfate de glucosamine sans sel, mais avec KCl

Personnes suivant un régime sans potassium, surtout celles affectées de troubles rénaux graves

La N-acétyl glucosamine (NAG)

Sous cette forme, la glucosamine ne contient ni sel ni sulfate; c'est donc la formule la plus appropriée pour les personnes souffrant de la maladie de Crohn ou de colite ulcéreuse

La D-glucosamine HCl

Sous cette forme, la glucosamine ne contient ni sel, ni KCl, ni soufre

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement

Glucosamine

Igneur saurage

Nom latin : *Dioscorea villosa*

Synonymes : Dioscorée, racine de colique

Parties utilisées

Racine et tubercule (séchés)

Principaux constituants

Saponines stéroïdiennes

Effets thérapeutiques recherchés

- * En application topique, soulager les bouffées de chaleur causées par la ménopause
- * Utilisée comme thérapie de remplacement des oestrogènes et pour le traitement de la sécheresse vaginale due à la ménopause

À noter : aucune étude scientifique n'appuie ces usages

Usage traditionnel

- * Soulager les spasmes et les crampes musculaires
- * Soulager les troubles digestifs
- * Soulager les diverticulites

- * Soulager les douleurs menstruelles (dysménorrhée)
- * Soulager les douleurs arthritiques et rhumatismales

Contre-indications

- * Grossesse et allaitement
- * Cancer du sein ou des ovaires ou cas connu de cancers hormonodépendants chez les proches parents
- * Spasmes intestinaux
- * Obstruction ou inflammation des voies biliaires
- * Maladies du foie (hépatite, cirrhose ou cancer)

Interactions médicamenteuses

- * Aucune



Isoflavones de soja

Nom latin : N/A

Synonyme : Aucun

Partie utilisée

N/A

Source

Les isoflavones sont des composés chimiques actifs naturels, qu'on appelle « phytochimiques » parce qu'ils proviennent de plantes, dans ce cas-ci le soja. Il s'agit de molécules dont le fonctionnement s'apparente à celui des œstrogènes endogènes

Effets thérapeutiques recherchés

- * Atténuer certains symptômes liés à la ménopause (bouffées de chaleur, transpiration abondante, sueurs nocturnes, etc.)
- * Réduire le taux de cholestérol dans le sang
- * Prévenir certains cancers (du sein, etc.) et en ralentir d'autres

Usage traditionnel

Aucun

Contre-indications

- * Grossesse
- * Régime alimentaire quotidien comportant une quantité insuffisante d'iode. Les isoflavones de soja peuvent alors inhiber la synthèse d'hormones thyroïdiennes
- * Sensibilité aux protéines de soja

À noter : des discussions ont actuellement cours afin de déterminer la quantité, la source et la durée d'utilisation à recommander

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement

Lécithine de sojaNom latin : *Gycine max*

Synonyme : Phosphatidyl choline

Partie utilisée

Graine

Source

La lécithine de soja, un composé gras, est un sous-produit de la fabrication d'huile de soja

Effets thérapeutiques recherchés

- * Traiter les troubles légers du métabolisme des gras et de l'hypercholestérolémie
- * Fournir des acides gras essentiels (oméga-3)

Usage traditionnel

- * Aucun

Contre-indication

- * Les études n'en mentionnent pas. Cependant, la prudence est de mise en cas de sensibilité aux protéines de soja

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement



Lin Nom latin : *Linum usitatissimum*

Synonyme : Aucun

Parties utilisées

Graines (entière ou moulues) et huile de graines

Principaux constituants

Acides gras essentiels – la graine de lin est une source très riche d'acide alpha-linolénique (AAL), aussi appelé acide gras oméga 3 – phytoestrogènes (lignanes)

Effets thérapeutiques reconnus

Graines moulues

- * Atténuer les symptômes vasomoteurs liés à la ménopause en réduisant surtout les bouffées de chaleur
- * Prévenir les maladies cardiovasculaires
- * Diminuer le taux de cholestérol

Huile de graines

- * Prévenir les maladies cardiovasculaires
- * Diminuer le taux de cholestérol

Graines entières

- * Soulager la constipation chronique

Usage traditionnel

- * Traiter la gastrite et l'entérite
- * Traiter les infections respiratoires
- * Traiter l'inflammation des voies urinaires
- * En usage externe, sous forme de cataplasme, employé pour soulager l'inflammation locale

Contre-indications

- * Occlusion ou inflammation intestinale
- * Cancer du sein ou des ovaires, cas connus de cancers hormonodépendants chez les proches parents. La lignane contenue dans le lin fait partie des phytoestrogènes et, par conséquent, peut alimenter directement une tumeur oestrogénodépendante

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement



Luzerne Nom latin : *Medicago sativa*

Synonymes : Herbe aux bisons, herbe à vaches

Parties utilisées

Graines germées, parties aériennes (au début de la floraison)

Principaux constituants

Vitamines (A, B₁, B₆, B₁₂, C, D, E et K) et β -carotène, acide folique, minéraux et oligoéléments, phytoestrogènes, isoflavones et coumarines

Effets thérapeutiques recherchés

* Aucun qui soit reconnu

Usage traditionnel

* Supplément nutritionnel

Contre-indications

- * Grossesse et allaitement
- * Cancer du sein ou des ovaires, ou cas connus de cancer hormonodépendants chez les proches parents. Les isoflavones contenues dans la luzerne font partie des phytoestrogènes et, par conséquent, peuvent alimenter directement une tumeur oestrogénodépendante

À noter : des cas de réactivation de lupus érythémateux systémique (LES) ont été signalés chez des personnes ayant consommé de la luzerne

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement



Millepertuis

Nom latin : *Hypericum perforatum*

Synonymes : Herbe aux cent trous, herbe aux mille trous, herbe percée, herbe aux piqûres, herbe Saint-Jacques, herbe Saint-Jean et chasse diable

Partie utilisée

Sommité fleurie

Principaux constituants

Hypéricine, hyperforine, flavonoïdes et huile essentielle

Effets thérapeutiques recherchés

- * Traiter la dépression réactionnelle (dépression légère ou modérée)
- * Aider à lutter contre l'insomnie
- * Aider en cas de dérangements nerveux, de troubles affectifs saisonniers, de peur et d'angoisse
- * Traiter des infections virales

Usage traditionnel

En usage externe ou interne

- * Traiter la douleur et l'inflammation

En usage externe

- * Cicatriser les plaies

En usage interne

- * Traiter les désordres neurologiques incluant l'anxiété, l'irritabilité, la nervosité, l'agitation, le sommeil agité, la migraine, la fibrose, la douleur et les spasmes causés par des blessures aux nerfs
- * Traiter les rhumatismes et la goutte
- * Traiter la diarrhée
- * Employé comme diurétique

Contre-indications

- * Grossesse et allaitement
- * Dépression d'origine endogène (grave dépression qui peut mener au suicide)
- * Moins de 5 jours avant une intervention chirurgicale

- * Lors d'activités nécessitant de la vigilance

À noter : pendant l'utilisation, il faut éviter de s'exposer au soleil

Interactions médicamenteuses

- 👤 Augmentation de l'effet de différentes catégories d'antidépresseurs (Norpramin, Tofranil, Celexa, Prozac, Fluoxétine, Effexor et Effexor XR)
- 👤 Augmentation de l'effet sédatif des benzodiazépines, des antihistaminiques, des pentobarbitals et d'autres médicaments pouvant causer de la somnolence
- 👤 À la suite de l'administration de doses répétées, baisse d'adsorption de Lanoxin (Digoxin)
- 👤 Modifications des saignements menstruels et de leur durée lorsque pris avec des contraceptifs oraux
- 👤 Diminution de l'effet des anticoagulants tels le Coumadin et le Theo-Dur (théophilline)
- 👤 Diminution de l'effet de Sandimmune et de Neoral
- 👤 Augmentation de l'effet sérotonergique des triptans (antimigraineux, tels le sumatriptan, le naratriptan et le rizatriptan)



Onagre Nom latin : *Oenothera biennis*

Synonymes : Herbe aux ânes, primevère du soir, onagraire, jambon-des-jardiniers

Partie utilisée

Huile des graines

Principaux constituants

Acides gras essentiels
(acide gamma-linolénique,
acide linoléique)

Effets thérapeutiques recherchés

- * Soulager les symptômes liés au syndrome prémenstruel
- * Soulager la mastalgie
- * Traiter les troubles auto-immunitaires, particulièrement la sclérose en plaques
- * Traiter certains troubles de la peau, tels l'eczéma atopique, l'acné simple, l'ulcération
- * Lutter contre l'inflammation chronique
- * Lutter contre l'allergie et l'asthme bronchique
- * Aider en cas de neuropathie diabétique
- * Traiter les troubles du déficit de l'attention et de l'hyperactivité chez les enfants

Usage traditionnel

- * Aucun

Contre-indications

- * Épilepsie et manie épileptique
- * Schizophrénie

À noter : l'innocuité pendant la grossesse n'est pas encore établie

Interactions médicamenteuses

-  Incidence accrue possible des crises d'épilepsie lorsque pris avec des anticonvulsifs (Lamictal, Topamax, etc.)
-  Incidence accrue de crises d'épilepsie lorsque pris avec les antipsychotiques (Fluanxol, Largactil, Moditen, etc.) utilisés pour traiter la schizophrénie

À noter : dans le cadre d'études menées sur des humains, on a signalé une crise d'épilepsie pendant une anesthésie chez un patient ayant consommé de l'huile d'onagre. Cependant, l'usage concomitant d'autres médicaments a été également remarqué

Prêle des champs

Nom latin : *Equisetum arvense*

Synonyme : Queue de cheval

Parties utilisées

Aériennes

Principaux constituants

Silice, saponines et flavonoïdes

Effets thérapeutiques recherchés

Usage interne

- * Aider à la reminéralisation
- * Aider à la consolidation des fractures

Usage traditionnel

Usage interne

- * Traiter les oedèmes post-traumatiques
- * Traiter les infections des voies urinaires
- * Traiter les calculs rénaux
- * Employé comme diurétique

Usage externe (en décoction, ajoutée à l'eau du bain)

- * Aider à la guérison des plaies mineures
- * Apaiser certaines irritations cutanées (eczéma)

Contre-indications

- * Insuffisance rénale ou cardiaque
- * Grossesse et allaitement
- * Enfants de 12 ans et moins

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement



Radis noir Nom latin : *Raphanus sativus niger*

Synonyme : Aucun

Partie utilisée

Racine

Principaux constituants

Huile essentielle sulfurée, vitamines B et C, raphanine (substance à activité antibactérienne)

Effets thérapeutiques recherchés

- * Stimuler l'appétit
- * Traiter la digestion lente et difficile (ballonnement)
- * Stimuler les intestins
- * Augmenter la production et l'excrétion de la bile
- * Soulager la constipation
- * Traiter les inflammations de la muqueuse des voies respiratoires

Usage traditionnel

- * Aucun

Contre-indications

- * Obstruction des voies biliaires
- * Gastrite, ulcère à l'estomac ou affections de la thyroïde

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement



Réglisse Nom latin : *Glycyrrhiza glabra*

Synonymes : Bois doux, bois sucré, racine douce, liquorice

Partie utilisée

Racine fraîche ou séchée

Principaux constituants

Glycyrrhizine/acide glycyrrhizique, flavonoïdes et isoflavonoïdes

Effets thérapeutiques recherchés

- * Soulager les inflammations de l'appareil digestif (ulcères gastro-duodénaux, brûlures d'estomac, gastrite)

Usage traditionnel

- * Traiter la toux sèche, les inflammations du système respiratoire, les maux de gorge et la laryngite
- * Soulager le rhumatisme et l'arthrite
- * Soulager les inflammations des voies urinaires et intestinales
- * En usage externe, traiter les inflammations oculaires et les inflammations de la peau
- * En gargarisme, traiter les lésions herpétiques orales et les ulcères buccaux

Contre-indications

- * Hypertension, hypokaliémie et troubles cardiovasculaires
- * Cirrhose
- * Insuffisance rénale
- * Grossesse et allaitement
- * Diabète
- * Syndrome prémenstruel
- * Congestion sérieuse des muqueuses respiratoires
- * Dysfonctionnement sexuel chez l'homme
- * Usage prolongé (+ de 4 à 6 sem.)



Interactions médicamenteuses

-  Augmentation de la toxicité de Lanoxin (Digoxin)
-  Effet opposé lorsque pris avec des diurétiques antihypertenseurs (Aldactone, Aldactazide, Moduret)
-  En usage simultané avec l'Aspirin, diminution des saignements gastriques
-  Augmentation de l'efficacité de l'interféron (médicament utilisé pour traiter l'hépatite)
-  Effet protecteur supplémentaire en cas d'ulcères gastriques lorsque pris avec Cimetidine
-  Augmentation de l'absorption de Nitrofurantoin
-  Prolongation de l'effet des corticostéroïdes et des corticostéroïdes topiques (hydrocortisone)

À noter : il ne faut pas confondre le produit de santé naturel avec la réglisse de confiserie. Cette dernière contient principalement du sucre, ce qui cause un problème lorsqu'elle est prise avec des médicaments contenant de l'insuline ainsi que des médicaments antidiabétiques oraux (Actos, Diabeta, Diamicron, Avandia, etc.)

Trèfle rouge Nom latin : *Trifolium pratense*

Synonyme : Miel des prés

Parties utilisées

Capitule floral et graine

Principaux constituants

Isoflavones, saponines, flavonoïdes, sitostérols (stérols), huile essentielle et coumarine

Effets thérapeutiques recherchés

- * Réduire les symptômes de la ménopause

Usage traditionnel

- * Expectorant, en cas de toux grasse ou de bronchite
- * En application topique, traiter les affections cutanées (brûlures, eczéma, psoriasis, etc.) et les douleurs oculaires

Contre-indications

- * Grossesse, allaitement et sensibilité à l'œstrogène (à cause de l'activité œstrogénique de la plante)
- * Cancer du sein ou des ovaires, cas connus de cancer hormonodépendants chez les proches parents. Les isoflavones contenues dans le trèfle rouge font partie des phytoœstrogènes et, par conséquent, peuvent alimenter directement une tumeur œstrogénodépendante
- * Enfants de moins de 2 ans

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement



Valériane Nom latin : *Valeriana officinalis*

Synonyme : Herbe aux chats

Parties utilisées

Racine et rhizome

Principaux constituantsIridoïdes, alcaloïdes,
huile essentielle**Effets thérapeutiques
recherchés**

- * Traiter l'insomnie occasionnelle due au surmenage nerveux et intellectuel
- * Faciliter le sommeil
- * Traiter les tensions musculaires, l'agitation motrice et la neurasthénie
- * Soutenir durant une cure de désintoxication

Usage traditionnel

- * Abaisser la fièvre
- * Aider à dormir
- * Soulager les symptômes de la nervosité, de l'agitation et de l'excitation provoqués par la fatigue

Contre-indications

- * Grossesse et allaitement
- * Lors d'activités nécessitant de la vigilance (conduite automobile, travail sur des machines dangereuses, travail en hauteur, etc.)

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement

À noter : l'alcool augmenterait les effets de la valériane



Vigne rouge

Nom latin : *Vitis vinifera*

Synonyme : Vigne à raisin

Parties utilisées

Pépins de la vigne cultivée

Principaux constituants

Flavonoïdes, anthocyanosides, sels minéraux

Effets thérapeutiques recherchés

- * Fortifier la résistance des veines, diminuer la perméabilité et la fragilité capillaires, améliorer la microcirculation et traiter les différents troubles associés à l'insuffisance veineuse (fatigue des jambes, hémorroïdes ou varices)
- * Servir d'antioxydant
- * En ophtalmologie, traiter les troubles circulatoires de la rétine

Usage traditionnel

- * Traiter les rougeurs au nez, aux pommettes, au front et au menton

Contre-indications

- * Aucune. Mais en cas de grossesse ou d'allaitement, l'innocuité n'est pas encore établie. Il faut toutefois noter que l'absorption par le biais des aliments est sans danger

Interactions médicamenteuses

Théoriques seulement



Évitez la surconsommation

Au cours des dernières années, la consommation des produits de santé naturels, notamment ceux qui sont à base de plantes, a beaucoup augmenté. Selon un sondage de l'Association canadienne de l'industrie des médicaments en vente libre (ACIMVL), le pourcentage de gens qui ont eu recours au moins une fois aux plantes médicinales au Canada a presque doublé en huit ans, passant de 15 % en 1996 à près de 26 % en 2004.

Les produits de santé naturels peuvent faire beaucoup de bien, mais il faut tout de même les utiliser avec prudence. Comme vous l'avez constaté à la lecture de ce répertoire, ils ne sont pas inoffensifs et comportent des contre-indications. Ils peuvent également interagir entre eux et avec certains médicaments. Pour toutes ces raisons, il est recommandé de bien se renseigner avant d'en consommer, d'en parler à son médecin et à son pharmacien, de respecter la posologie et de cesser immédiatement toute consommation si des symptômes inhabituels se manifestent. Enfin, il est également important de rapporter à sa pharmacie les produits de santé naturels périmés; agir ainsi permet notamment de protéger l'environnement.

Une nouvelle réglementation

En vigueur depuis janvier 2004, le Règlement sur les produits de santé naturels vise à hausser les normes de l'industrie. Il exige principalement un meilleur étiquetage, de bonnes pratiques de fabrication et des allégations relatives à la santé. Ces allégations peuvent être soutenues par des études scientifiques, des références liées à l'utilisation traditionnelle ou des pharmacopées. Sa mise en application s'échelonne sur six ans, mais déjà plusieurs centaines de produits ont été approuvés. Dans le cadre de ce règlement, tous les produits de santé naturels sont soumis à une évaluation avant d'avoir le droit d'être mis en marché.

Dans le règlement, les produits de santé naturels sont définis comme regroupant :

- * des vitamines et minéraux
- * des remèdes à base de plantes médicinales
- * des remèdes homéopathiques
- * des remèdes traditionnels comme les remèdes traditionnels chinois
- * des probiotiques
- * d'autres produits comme les acides aminés et les acides gras essentiels

Ce nouveau règlement exige :

- que les produits soient fabriqués dans des conditions sanitaires appropriées (en vigueur pour tous les fabricants dès 2006)
- que les particuliers qui désirent vendre un produit de santé naturel (excluant les détaillants) obtiennent une licence de mise en marché (déjà en vigueur)
- que les emballeurs, les importateurs, les fabricants et les étiqueteurs obtiennent une licence de site d'exploitation (déjà en vigueur)
- que les allégations reposent sur des preuves adéquates et suffisantes (2008)
- que les produits portent des étiquettes claires : composition détaillée, source, concentration du produit actif, posologie et contre-indications (2008)
- qu'un numéro d'identification de huit chiffres soit apposé sur chaque produit, précédé de NPN (numéro de produit naturel) (2008) ou de NPN-HM dans le cas d'un produit homéopathique (2010)

On trouvera davantage de détails sur le site Web de la Direction générale des produits de santé naturels à l'adresse suivante : <http://www.santecanada.ca/dpsn>.

La nouvelle étiquette

Comment repérer un produit de santé naturel autorisé par Santé Canada ?

Son étiquette doit comporter un numéro d'identification de huit chiffres, précédé des lettres NPN (numéro de produit naturel) ou de NPN-HM (dans le cas d'un produit homéopatique).

De plus, l'étiquette d'un produit de santé naturel devra notamment inclure les éléments suivants :

- La marque nominative
- Le nom usuel du produit
- L'usage, la dose, la voie d'administration et la durée d'utilisation recommandées
- Le contenu net et la forme posologique (ex.: 200 comprimés)
- Les ingrédients médicinaux
- La quantité d'ingrédients médicinaux par unité posologique
- Les risques associés au produit, y compris les effets indésirables, les contre-indications et les interactions avec les médicaments
- La source ou la partie utilisée (s'il s'agit d'une plante)
- Les ingrédients non médicinaux
- Le nom et l'adresse du titulaire de la licence d'exploitation
- Les conditions d'entreposage recommandées
- Le numéro de lot et la date de péremption

Dans le cas où il n'y aurait pas suffisamment de place sur l'étiquette pour mettre toutes les informations, il y aura une note suggérant de prendre connaissance de l'information en téléphonant au fabricant, en visitant son site Web, ou encore en lisant le dépliant joint au produit ou présenté à côté de celui-ci sur la tablette du marchand.

Merci !

Pour réaliser ce répertoire, Option consommateurs a pu compter sur la collaboration des personnes dont les noms apparaissent ci-dessous, après la mention de l'organisme ou de l'entreprise auquel elles sont liées.

L'Association canadienne de l'industrie des médicaments en vente libre (ACIMVL)

M. Jerry Herrington, directeur des affaires publiques et professionnelles

L'Association québécoise des phytothérapeutes (AQP)

M^{me} Nicole Woodman, présidente

La Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ)

M^{me} Karine Genest, conseillère aux dossiers sociaux

La Direction générale des produits de santé naturels (DPSN) de Santé Canada

M^{me} Jessica Boschy, service à la clientèle, Bureau de l'examen et de l'évaluation des produits; M^{me} Chrissie Bettencourt, agente de développement; M^{me} Marie Lemaire, agente au service à la clientèle; M. Robin Marles, gestionnaire à la division de la recherche et des sciences

L'Université de Montréal

M. Jean-Louis Brazier, professeur, Faculté de pharmacie;
M. Louis Dumont, pharmacien et professeur au Département de pharmacologie

Merci également à

M. Jean-Yves Dionne, pharmacien, consultant externe

Voyez clair !

Devenez membre d'Option consommateurs

Vous avez apprécié la lecture de ce répertoire ? Il a été réalisé par Option consommateurs, une association sans but lucratif qui renseigne et aide des milliers de consommateurs. De plus, nous nous employons à faire changer des choses en exerçant des recours collectifs, en effectuant des pressions auprès des décideurs et en influençant les pratiques commerciales des entreprises.

Devenez membre d'Option consommateurs. Par votre adhésion, vous nous aiderez à en faire encore plus. Et vous participerez activement à la défense des droits de tous les consommateurs.

OUI, je désire devenir membre d'Option consommateurs

1 an : 5\$ tx incl. (2\$ pour la part sociale + 2,61\$ de cotisation annuelle taxable)

2 ans : 8\$ tx incl. (2\$ pour la part sociale + 5,22\$ de cotisation annuelle taxable)

prénom et nom _____

adresse _____

ville _____ province _____ c.p. _____ tél. _____

courriel (en lettres majuscules) _____

En qualité de membre d'Option consommateurs, vous recevrez le bulletin *De nous à vous* par la poste ou serez avisé par courriel dès sa parution en ligne sur notre site web.

Option consommateurs 2120, rue Sherbrooke Est, bureau 604 Montréal (Québec) H2K 1C3

Pour plus d'information :

Site Web: www.option-consommateurs.org

Besoin de renseignements supplémentaires ?

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter les ouvrages et les sites Web suivants :

Ouvrages

- *The ABC Clinical Guide To Herbs*, Mark Blumenthal, 2003.
- *Herbs Everyday Reference for Health Professionals*, Frank Chandler, PhD, 2000
- *Herb Contraindications & Drug interactions*, Francis Brinker, N.D, 3^e édition, 2001
- *Natural Medicines Comprehensive Database*, compilé par les rédacteurs de la *Pharmacist's Letter & Prescriber's Letter*, 2002
- *Dictionnaire des plantes médicinales du monde. Réalités et croyances*, Bernard Boullard, éditions ESTEM, 2001

Sites Web

- <http://www.santécanada.ca/dpsn>
le site Web de la Direction des produits de santé naturels de Santé Canada.
- <http://www.passeportsante.net>
portail santé canadien créé par Totalmédia inc., une filiale de la Fondation Lucie et André Chagnon
- <http://www.docteur-nature.com/donadieu.htm>
le site du D^r Y. Donadieu (France)
- <http://www.racinedevie.com>
le site des Laboratoires Colba inc. (Québec)
- <http://www.herbaladvisor.com>
un site complet sur les médecines alternatives (Californie)

Peut-être l'ignorez-vous, mais les produits de santé naturels ne sont pas inoffensifs, surtout quand on les consomme avec des médicaments. Ce répertoire répond à toutes les questions que l'on peut se poser en la matière. Vous y trouverez des fiches sur 24 produits de santé naturels comportant de l'information sur leurs effets thérapeutiques et sur leurs interactions avec des médicaments. Il vous renseignera aussi sur des questions connexes : réglementation entourant les produits de santé naturels, façon de disposer de ceux-ci lorsqu'ils sont périmés, etc. Un outil qui tombe à point nommé, ces produits connaissant actuellement une popularité croissante.

À propos d'Option consommateurs...

Créée en 1983, Option consommateurs (anciennement ACEF-Centre) est une association sans but lucratif vouée à la défense des intérêts des consommateurs. Pour ce faire, elle intervient dans divers secteurs d'activités par l'intermédiaire de son service budgétaire (petits prêts, consultation budgétaire, séances d'information, etc), son service juridique, son service de recherche et de représentation et son service d'agence de presse.