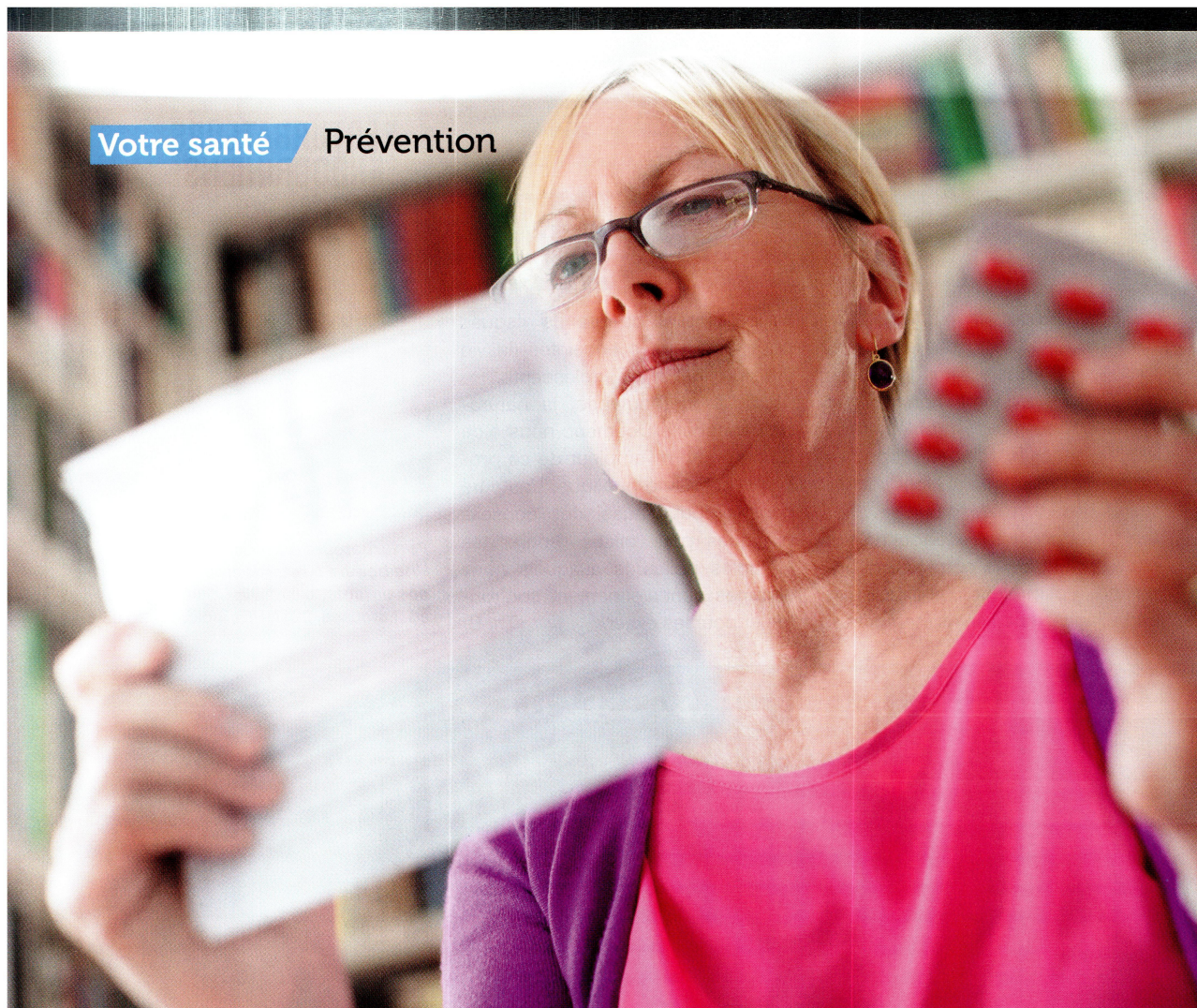




## LES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES plus dangereuses que les accidents de la route !

Jacques HUGUENIN

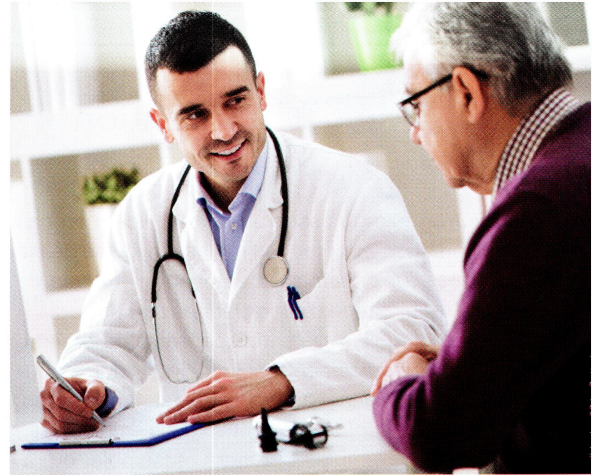
L'association de certains médicaments entre eux, avec des aliments ou des plantes peut constituer des cocktails hasardeux et conduire à des effets indésirables plus ou moins graves, dont les victimes sont surtout des personnes âgées. Pour éviter l'« iatrogénie médicamenteuse », il est impératif de bien s'informer auprès du médecin ou du pharmacien, de lire attentivement les notices des médicaments et surtout de respecter strictement la prescription médicale.

**S**elon le ministère de la Santé, 128 000 hospitalisations et 8 000 décès sont dus chaque année aux associations-interactions médicamenteuses. Deux fois plus que le nombre de personnes tuées sur les routes ! Et les principales victimes de ces « événements indésirables graves » (EIG) sont les personnes âgées, car une sur deux ne respecte pas à la lettre ce qui est mentionné sur l'ordonnance du médecin ou conseillé par le pharmacien. Si chacun est potentiellement concerné par l'iatrogénie médicamenteuse, « avec l'âge, l'exposition à ce risque est plus grande », alerte l'Assurance maladie, notamment chez les personnes consommant plusieurs médicaments, ce qui est le cas des patients de plus de 65 ans. En vieillissant, « l'élimination de ces médicaments est plus lente, l'organisme est plus sensible et les effets indésirables sont deux fois plus fréquents et plus graves : 10 % à 20 % entraînent une hospitalisation ».

L'interaction de médicaments entre eux, avec certains aliments ou des plantes peut avoir plusieurs conséquences nocives : diminuer ou annihiler l'action d'un des deux produits, potentialiser et multiplier les effets des deux ou encore les additionner. « L'activité thérapeutique du médicament dépend de la dose ingérée, mais également de la vitesse de dégradation du remède, ou bien encore du contact avec ce qui a été ingéré », écrivent les Drs Jean-Claude Rodet et Alina Moyon dans leur guide *Les interactions médicamenteuses. Aliments, suppléments, plantes médicinales peuvent modifier la façon dont les médicaments sont absorbés, métabolisés, distribués et éliminés.* » À partir de trois médicaments utilisés par une même personne, une interaction survient une fois sur deux. Au-delà de cinq médicaments, le risque d'interaction approche les 100 %...

## LE MANQUE D'INFORMATION

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) définit les caractéristiques d'une interaction par quatre « niveaux de contrainte » : la « contre-indication », qui revêt un caractère absolu et ne doit pas être transgressée ; l'« association déconseillée », qui doit être le plus souvent évitée, sauf après examen approfondi du rapport bénéfice/risque, et impose une surveillance étroite du patient par le médecin ; la « précaution d'emploi », cas le plus fréquent, qui rend possible l'association dès lors que sont respectées, notamment en début de traitement, les recommandations simples permettant d'éviter la



survenue de l'interaction (par exemple, l'adaptation de la posologie ou le renforcement de la surveillance du patient) ; enfin la mention « À prendre en compte », qui signifie que le risque d'interaction existe et correspond le plus souvent à une addition d'effets indésirables, mais n'est assortie d'aucune recommandation pratique ; il revient alors au médecin d'évaluer l'opportunité d'associer deux médicaments.

Les interactions et leurs conséquences nocives sont, dans leur immense majorité, dues au manque d'information. Or cette indispensable information, concrète, pratique (« la meilleure protection », selon Jean-Claude Rodet et Alina Moyon) est plutôt rare, y compris sur Internet, en cette ère de surconsommation de médicaments qui accroît les risques d'iatrogénie. Mais est-ce l'intérêt des grands laboratoires pharmaceutiques de la voir se diffuser ? « L'être humain non médicalisé est aujourd'hui une exception », constatent Jean-Claude Rodet et Alina Moyon. C'est une situation nouvelle « par rapport à l'époque qu'ont connue les professionnels de santé il y a seulement quelques dizaines d'années ».

## DES MARIAGES DÉCONSEILLÉS

« Se soigner correctement, ce n'est pas se jeter immédiatement sur les médicaments au moindre trouble de santé ; les comprimés médicamenteux ne doivent jamais être le premier réflexe pour aller mieux », insiste Alina Moyon, docteur en pharmacie et créatrice du site d'information sur les médecines naturelles Almaconsult-paris.com. *Mieux vaut réfléchir en amont sur les raisons de l'apparition d'un symptôme ou d'une affection.* » Par exemple, en cas de constipation, plutôt que de prendre des laxatifs vendus sans ordonnance mais « souvent très puissants, très irritants » et éventuellement déconseillés avec la prise d'autres médicaments (dont ils diminuent la capacité d'absorption par l'organisme), il serait plus raisonnable de s'interroger pour savoir si l'on boit assez ●●●

## Votre santé Prévention

ou si l'on mange assez de fibres... Idem en cas d'insomnies : adopter des règles d'hygiène de vie propices à l'endormissement vaut mieux que de prendre l'habitude d'absorber des somnifères.

Mais lorsqu'il s'avère indispensable de prendre plusieurs médicaments ensemble, il faut redoubler de prudence car la liste est longue des mariages déconseillés entre deux molécules. Quelques exemples. Prendre ensemble ou à intervalle de temps rapproché de l'aspirine et de l'ibuprofène doit être totalement exclu. Seule possibilité en cas de douleur ou de fièvre persistante que n'apaiserait pas suffisamment l'un ou l'autre de ces deux anti-inflammatoires, absorber du paracétamol, mais en respectant les doses recommandées car c'est un toxique pour le foie.

Les anticoagulants, eux, sont fortement déconseillés ou interdits en même temps que de nombreux autres médicaments. Absorbés avec des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'aspirine ou l'ibuprofène, ils exposent à un risque hémorragique. « *De même sont-ils déconseillés avec les compléments en vitamine E, de Ginkgo biloba ou de gingembre, en raison des saignements que peut provoquer leur association* », indique Alina Moyon. Et certains aliments riches en vitamine K, comme les choux, peuvent aussi influencer l'INR (l'examen de biologie médicale pour évaluer la coagulation sanguine) et entraver l'action d'un anticoagulant...



## LES RÈGLES D'OR ANTI-INTERACTIONS

- **Respecter à la lettre l'ordonnance** : doses prescrites, modes d'administration et horaires de prise.
- **Se faire bien préciser toute prescription** par son médecin ou son pharmacien, si on l'a mal comprise.
- **Ne jamais faire de mélange soi-même** : en parler toujours au médecin ou au pharmacien auparavant.
- **S'informer des effets indésirables potentiels d'un médicament avec l'alcool, le tabac, l'exposition au soleil, l'absorption de certains aliments, compléments alimentaires, produits à base de plantes, etc.**
- **Ne pas hésiter à demander au médecin, au pharmacien ou à l'infirmière d'établir un tableau récapitulatif des traitements ou utiliser un pilulier bien organisé.**
- **Signaler à chaque visite chez le médecin ou le pharmacien les autres traitements en cours**, y compris ceux pris sans ordonnance, en automédication (compléments alimentaires, produits à base de plantes, antalgiques, etc.) et surtout le moindre symptôme consécutif à la prise de médicaments (sommolence, confusion, troubles du comportement, de l'équilibre, malaises, problèmes digestifs, état de faiblesse générale...).
- **Demander au médecin traitant d'établir une liste écrite de médicaments de base** à prendre en cas de migraine, douleur, voyage, compatibles avec le traitement habituel.
- **Laisser les médicaments dans leur emballage**, conserver leur notice et l'ordonnance du médecin.

## UNE MAUVAISE RÉACTION AVEC L'ALCOOL

De nombreuses incompatibilités existent aussi entre aliments ou plantes et médicaments. « *Il faut ainsi éviter de boire du jus de pamplemousse (à ne pas confondre avec l'extrait de pépins de pamplemousse), conseille Alina Moyon, ou de le consommer en même temps que tout médicament puissant à marge thérapeutique étroite (médicaments contre l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'asthme, le sida, immuno-suppresseurs après une greffe d'organe, etc.). Mieux vaut consommer le fruit, de temps à autre, plutôt que le jus, et en absorber à grande distance du médicament.* »

Les aliments riches en oxalates (oseille, épinards, rhubarbe) ou en phytates (céréales complètes) ne sont pas à prendre en même temps que les anti-acides à base de calcium ou des suppléments en fer. La tyramine contenue dans les fromages vieillissants, la sauce soja, les viandes séchées ou encore le chocolat inhibe l'activité de l'enzyme IMAO des antidépresseurs IMAO et peut causer maux de tête, palpitations, nausées... Une plante comme le millepertuis peut potentialiser ou modifier l'effet attendu des antidépresseurs, des anticoagulants et d'autres médicaments... Enfin, « *plus de 50 % des 100 médicaments les*

*plus souvent prescrits contiennent au moins une substance qui réagit mal avec l'alcool* », avertissent les co-auteurs du guide *Les interactions médicamenteuses* !

## CHAQUE INDIVIDU EST UNIQUE

Certaines interactions sont malheureusement inévitables. Parce que « *de nombreux patients prennent en automédication des médicaments depuis si longtemps qu'ils oublient d'en avertir le médecin lorsqu'il leur en prescrit d'autres* », témoigne Alina Moyon. Mais aussi et surtout parce que chaque individu est unique. « *Ce qui est valable pour une personne ne l'est pas nécessairement pour une autre. Une enzyme plus ou moins exprimée chez un individu ou un état de faiblesse peuvent modifier l'activité d'un médicament, en la diminuant ou la potentialisant. Et certains médicaments peuvent aussi déclencher des allergies imprévisibles.* »

Il n'en reste pas moins vrai que près de la moitié des accidents médicamenteux pourraient être évités, estime l'Assurance maladie ! Voire beaucoup plus, assure Alina Moyon. À bon entendeur...●

## En savoir plus

### À LIRE

- **Les interactions médicamenteuses, guide d'information sur les influences des médicaments entre eux, avec l'alimentation, les plantes et les produits de santé naturels**, par les Drs Jean-Claude Rodet et Alina Moyon, éd. du Dauphin, 2015.

### À CONSULTER

- **[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)** : le site de l'Assurance maladie, en tapant les mots Interactions médicamenteuses dans la rubrique Recherche.
- **[www.ansm.sante.fr](http://www.ansm.sante.fr)** : le site de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Il met à la disposition des professionnels de santé l'ensemble des interactions médicamenteuses identifiées par le groupe de travail ad hoc que l'agence a constitué. Elles sont regroupées dans un thésaurus, une sorte de guide pharmaco-thérapeutique qui leur apporte une information de référence, fiable et pragmatique, avec des libellés simples utilisant des mots-clés, de façon à les aider dans leurs prescriptions.

