

Doliprane - lisez ceci avant d'en avaler le moindre gramme

22 février 2017 / 310

Un des plus grands experts toxicologues du Canada, le Dr David Juurlink, a récemment lâché cette petite bombe :

« Si le paracétamol était mis sur le marché aujourd'hui, il ne serait pas autorisé à la vente. » [1]

Si vous pensez qu'il exagère, lisez bien cette lettre jusqu'au bout.

D'un point de vue scientifique, vous verrez qu'il a parfaitement raison (certaines découvertes récentes font froid dans le dos...).

Mais je peux d'ores et déjà vous affirmer que nos autorités ne risquent pas d'agir de sitôt. Car le paracétamol est l'ingrédient principal d'un nombre impressionnant de médicaments : le Doliprane, bien sûr, composé à 100 % de paracétamol ... mais aussi le Dafalgan et l'Efferalgan, ou encore Actifed, Humex, Fervex, Prontalgine, etc...

Cela fait du paracétamol le NUMÉRO 1 des ventes en pharmacie.

En nombre de boîtes, c'est le médicament le plus vendu en France, de très loin, avec la bénédiction de notre système médical.

Au total, les multinationales pharmaceutiques gagnent plus de 6 milliards de dollars avec ce produit. [2]

Si l'on révélait d'un seul coup toute la vérité sur le paracétamol, c'est tout notre système de santé qui pourrait chanceler :

Pour l'industrie pharmaceutique, le paracétamol est comme un domino : s'il s'effondre, il entraînera beaucoup d'autres médicaments dans sa chute. Car le paracétamol a longtemps joui d'une « bonne réputation » – si même lui est inefficace et dangereux, que penser des autres médicaments ?

Pour nos autorités de santé, c'est leur crédibilité qui est en jeu : comment ont-elles pu recommander son utilisation massive pendant si longtemps, et l'autoriser en vente libre ?

Quant aux médecins qui ont prescrit ce médicament de bonne foi pendant des années, ont-ils vraiment envie qu'on leur dise qu'ils ont mis leurs patients en danger ?

Personne n'a intérêt à ce que le scandale éclate.

Alors tout se passe discrètement, à pas feutrés...

Les petites manœuvres commencent

Aux États-Unis, la FDA (l'équivalent de notre « agence du médicament ») l'a récemment avoué : près de 100 000 Américains sont victimes chaque année d'une intoxication au paracétamol... et 450 d'entre elles n'en réchappent pas. [3]

Les autorités canadiennes ont fait un pas de plus : en 2015, elles ont lancé une grande réflexion officielle sur la prescription du paracétamol. Voici ce que vous pouvez lire sur le site du ministère de la santé canadien :

« Le paracétamol (acétaminophène) est la principale cause de graves lésions du foie, y compris l'insuffisance hépatique aiguë, dans de nombreux pays, dont le Canada, les États-Unis, le Royaume-Uni et l'Australie. »

Notez que la majorité des surdosages sont parfaitement involontaires.

Pire, dans 1 cas sur 5, ces intoxications gravissimes ont eu lieu alors même que le patient avait respecté la dose maximale autorisée !!

Toujours sur le site officiel canadien, vous pouvez lire :

« De plus, jusqu'à 20 % des cas de lésions du foie associées au paracétamol mentionnent des doses dans la gamme recommandée (moins de 4 g par jour, soit l'équivalent de 8 comprimés de 500 mg). »

Malgré ce diagnostic sans appel, le Canada n'a toujours pas pris la moindre mesure.

Mais la Suède, elle, a commencé à prendre le sujet à bras le corps.

D'abord, les Suédois ont décidé de retirer le paracétamol des supermarchés, en novembre 2015. Il faut dire qu'entre 2006 et 2013, le nombre d'hospitalisations causées par ce médicament avait été multiplié par deux. [4]

Puis, en octobre 2016, les autorités suédoises ont interdit aux mineurs d'acheter plus d'une boîte à la fois. Quant aux adultes, ils recevront désormais un avertissement systématique, sous la forme de « conseils d'utilisation ».

C'est déjà un progrès. Car les pharmaciens suédois donneront enfin à leurs clients cette information capitale, qu'on n'entend jamais en France :
Surtout, n'en prenez pas après avoir bu de l'alcool !

Les lendemains de fête, on a souvent mal au crâne. Quoi de plus naturel d'ouvrir son armoire à pharmacie pour attraper un Doliprane ?

Et pourtant, ce simple geste peut vous envoyer à l'hôpital, si vous avez le malheur de forcer sur la dose.

Car cela fait 50 ans qu'on le sait : le paracétamol est toxique pour le foie !

L'alcool aussi. Et comme vous pouvez l'imaginer, si vous combinez les deux, les résultats peuvent être dramatiques.

Dans les services de transplantation du foie en Grande-Bretagne, les deux tiers des patients étaient là à cause d'un excès de paracétamol. Et c'étaient pour la plupart de bons buveurs d'alcool. [5]

En cas de mélange d'alcool et de paracétamol, ce sont aussi vos reins qui sont en danger : vous avez 120 % de risque en plus d'avoir de graves problèmes rénaux... même si la dose d'alcool est modérée ! [6]

Mais il y a beaucoup, beaucoup plus grave.

Le paracétamol n'est pas simplement dangereux en cas de surdose accidentelle. Là où il fait le plus de victimes, c'est chez ceux qui en prennent très régulièrement.
Si vous en prenez trop souvent, vous risquez tout simplement... la mort !

Le gros problème du paracétamol, c'est qu'il ne suffit pas d'éviter les overdoses pour être à l'abri : il est encore plus dangereux de dépasser légèrement mais souvent les doses autorisées.

Une grande étude publiée dans le British Journal of Clinical Pharmacology l'a révélé de manière éclatante [7].

Parmi des patients dont le foie était sévèrement endommagé, ceux qui avaient consommé chaque jour un peu trop de paracétamol avaient plus de risque de mourir que ceux qui avaient été hospitalisés pour un seul surdosage grave.

Ces pauvres malades voulaient calmer leurs douleurs chroniques... et à cause du Doliprane, ils se sont retrouvés dans un service de transplantation, à attendre la greffe d'un nouveau foie... qui arrive parfois trop tard.

Et si vous vous dites qu'il « suffit » de respecter les doses maximales autorisées pour être tranquille, détrompez-vous !

D'après une revue d'études publiée dans Annals of the Rheumatic Diseases, la prise de paracétamol aux doses conseillées augmente de 23 % le risque de mortalité ! [8]

Les mêmes chercheurs ont aussi découvert que les femmes qui prennent plus de 15 comprimés par semaine ont plus de crises cardiaques : leur risque est augmenté de 63 % !

Or 15 comprimés par semaine, c'est encore deux fois moins que le maximum autorisé !

Bref, le Doliprane n'est clairement pas cette « pilule inoffensive » qu'on vous a longtemps présentée.

Et si vous avez encore le moindre doute, voici d'autres effets indésirables très inattendus, découverts tout récemment :
Saignements gastriques, asthme, surdité, fertilité... et insensibilité !

On a cru pendant longtemps que le Doliprane ne posait pas de souci à l'estomac. C'était d'ailleurs un gros avantage par rapport aux anti-inflammatoires classiques (aspirine, Ibuprofène...), dont on sait qu'ils peuvent provoquer des brûlures d'estomac et des saignements.

Eh bien figurez-vous que cet « avantage » du paracétamol n'est pas si clair que cela.

Dans une étude récente, des patients ont pris soit du paracétamol, soit de l'Ibuprofène pendant 13 semaines. Sans surprise, au bout de 13 semaines, une petite partie des patients sous Ibuprofène avait perdu l'équivalent d'une unité de sang, probablement à cause de saignements digestifs.

Mais la perte de sang était exactement la même chez ceux qui avaient pris du Doliprane, preuve qu'il cause des dégâts digestifs ! [9]

Et je n'ai toujours pas fini. Voici les autres risques du paracétamol découverts récemment :

Il rend sourd ! Si vous êtes une femme, il suffit d'en prendre 2 fois par semaine pendant 6 ans pour augmenter votre risque de surdité de près de 10 % ! [10] (Même chose pour l'Ibuprofène, mais pas l'aspirine.) ;

Il peut rendre votre enfant asthmatique : s'il en prend régulièrement avant l'âge de 3 ans, son risque d'asthme augmente de 29 % [11] ;

Chez la femme enceinte, le paracétamol est à éviter fortement : non seulement il augmente le risque d'asthme de l'enfant, mais il accroît aussi son risque de troubles du comportement et d'hyperactivité [12], ainsi que d'infertilité et de cancer des testicules chez les garçons [13] ;

Et comme si cela ne suffisait pas, le paracétamol s'en prend aussi à votre cerveau :

Il suffit d'en prendre 1 000 mg pour que votre empathie baisse : vous devenez subitement moins sensible à la souffrance de ceux qui vous entourent ! [14]

Vous voyez que je n'exag rais pas !

Si le paracétamol était une plante chinoise ou un remède naturel... il serait interdit et pourchassé depuis longtemps... les médias nous abreuveraient de messages pour dire à quel point sa consommation est dangereuse et déconseillée...

...et si un naturopathe avait le malheur de le prescrire à un malade, il serait immédiatement traîné en justice, accusé d'être un meurtrier en puissance.

Et tout  a pour quoi ? Pour un médicament particulièrement inefficace !
Parfaitement inefficace en cas d'arthrose ou de mal de dos

Je sais que cela va vous surprendre.

Mais ce sont deux articles scientifiques récents qui ont révélé le pot aux roses. Ils ont été publiés dans les journaux médicaux les plus respectés au monde, le British Medical Journal et The Lancet.

Dans le premier, les chercheurs ont passé en revue toutes les études ayant comparé l'efficacité du paracétamol à un simple placebo.

Et le résultat est saisissant [15] : contre les douleurs de l'arthrose et de la lombalgie (mal du bas du dos), l'effet du paracétamol est soit totalement « inefficace », soit « insignifiant ».

Dans le second article, les chercheurs ont recensé 74 études ayant impliqué près de 60 000 patients [16] victimes d'arthrose.

Et ils sont arrivés exactement à la même conclusion : le paracétamol n'entame pas d'un millimètre les douleurs articulaires, par rapport à un simple placebo.

Et pourtant, aujourd'hui encore, en 2017, le paracétamol reste le médicament prescrit en première intention contre l'arthrose et les lombalgies.

Mais là où il est le plus utilisé, de loin, c'est contre les rhumes et les  tats grippaux.

Et là encore, c'est assez aberrant.
Inutile et dangereux en cas d'état grippal

D'abord parce qu'il est inutile et dangereux de chercher à faire baisser la fièvre d'un adulte, au moins tant qu'elle ne dépasse pas 39,5°.

Car la fièvre est votre amie ! Elle est là pour vous aider à tuer les microbes. Si vous l'empêchez d'agir, vous risquez tout simplement d'être malade plus longtemps et plus gravement !

Il est donc insensé de prendre du Doliprane au moindre petit état grippal !

De plus, il faut éviter comme la peste les médicaments à base de paracétamol spécialement conçus pour le « rhume », comme Actifed ou Fervex, car ils contiennent en plus des produits douteux :

Actifed contient aussi de la pseudoéphédrine, une molécule proche des amphétamines et dont les effets indésirables ont été jugés « peu acceptables » en 2008 par la Commission nationale de pharmacovigilance ;

LeFervex et l'Humex contiennent de la phéniramine, un antihistaminique aux propriétés anticholinergiques et qui, à ce titre, accroît votre risque de développer Alzheimer. [17]

Avez-vous vraiment envie de prendre des risques pour un simple rhume ?

Surtout quand vous avez compris que ces médicaments ne vous aideront jamais à guérir, puisqu'ils n'agissent pas sur les virus. Dans le meilleur des cas, ils « soulagent vos symptômes ».

D'accord, me direz-vous, mais si on a une vraie grippe, bien douloureuse, cela ne vaut-il pas le coup d'être « soulagé » ?

Si cela marchait, cela serait évident, bien sûr (avoir une grippe est très douloureux) ! Mais est-ce vraiment le cas ?

Pour en avoir le cœur net, des chercheurs de Nouvelle-Zélande ont sélectionné 80 patients atteints d'état grippal sérieux, dont la moitié ayant une grippe confirmée.

Et ils leur ont donné soit un placebo, soit 4 000 mg par jour de paracétamol (une dose très forte) pendant une à deux semaines.

Eh bien figurez-vous qu'ils n'ont pas trouvé la moindre différence dans l'état des deux groupes. Même sur la fièvre, le paracétamol n'avait pas eu le moindre effet !! [18]

Voilà pour l'efficacité du paracétamol. Un mythe s'effondre !

Alors n'hésitez plus : arrêtez d'acheter du Doliprane et tournez-vous vers les solutions naturelles, plus efficaces et moins dangereuses !

Des alternatives naturelles efficaces et sans danger

Si vous ne prenez qu'un ou deux comprimés de Doliprane tous les 2 ou 3 mois, vous ne risquez pas grand-chose, bien sûr.

Mais même dans ce cas, il y a tout de même mieux à faire !

Je vous ferai prochainement une lettre détaillée sur les meilleurs anti-douleurs, mais je voudrais ici vous rappeler que :

En cas de mal de tête, l'aspirine est nettement plus efficace que le paracétamol, mais il existe aussi des alternatives naturelles qui font moins de dégâts à l'estomac, comme l'huile essentielle de lavande vraie ou de menthe poivrée ;

La douleur est presque toujours liée à l'inflammation. Or le curcuma et le gingembre sont d'excellents anti-inflammatoires naturels, qui réduisent très efficacement la plupart des douleurs. [19] [20] [21] [22] Commencez toujours par cela avant de prendre quelque chose de plus fort !

Contre l'arthrose, la glucosamine et chondroïtine d'un côté, et l'harpagophytum réduisent aussi efficacement les douleurs que les médicaments anti-inflammatoires.

Des huiles essentielles comme l'Eucalyptus citronné ou la Gaulthérie couchée font des merveilles pour lutter contre les douleurs générales dentaires, musculaires, règles douloureuses, état grippal... quelques gouttes suffisent pour vous soulager rapidement !

Et n'oubliez pas non plus de vous servir d'un remède vieux comme le monde : la chaleur ! Une bouillotte chaude là où vous avez mal soulage dans de nombreux cas !

C'est ce qu'on faisait du temps de nos grands-mères : il n'y avait pas de paracétamol... et on ne s'en portait que mieux !

Bonne santé,

Xavier Bazin

PS : Si cette lettre vous a convaincu, transmettez-là autour de vous, et partagez-là un maximum sur Facebook !

Nous avons tous des proches qui prennent du paracétamol, et ils ont le droit de connaître la vérité !