

Prenez-vous des médicaments antidouleur ?

Imaginez une campagne pour la sécurité routière qui dirait :

« Il faut absolument rouler plus vite » « Nous déconseillons le port de la ceinture de sécurité » « Pensez à boire au moins deux verres d'alcool avant de prendre le volant »

Vous vous diriez : « Ils ont fumé la moquette, ils veulent notre mort ou quoi ??? ». Et vous auriez raison.

Mais bizarrement, personne ne dit rien alors que les autorités sanitaires nous tiennent un discours comparable à propos des médicaments anti-inflammatoires.

Elles en font la promotion à tout va malgré des piles entières d'études qui soulignent leurs effets gravissimes sur notre santé.

Question évidente : ces autorités veulent-elles vraiment notre mort ?

Les médicaments antidouleur 6 fois plus dangereux que les voitures

Pour y répondre, revenons une seconde sur cette comparaison avec les accidents de la route. À votre avis, qui est plus dangereux : la voiture ou les petites pilules dont on fait la pub à la télé ?

Réponse donnée à la barre du tribunal, à l'occasion du procès du Médiateur, le médicament des laboratoires Servier :

« Il y a chaque année 18 000 morts liés à la prise de médicaments, et un tiers de ces décès correspondent à des prescriptions qui ne sont pas justifiées », a déclaré le Dr Bernard Bégaud, ancien membre de la commission de pharmacovigilance[1]. »

Et sur la route ? 3259 personnes y ont perdu la vie en 2015, d'après les chiffres de la sécurité routière...[2] Les médicaments sont donc six fois plus dangereux que la route, et ils tuent avec le plus parfait assentiment des autorités sanitaires...

Comment un médicament atterrit dans votre placard

Le meilleur exemple de cette situation est le célèbre Vioxx, un anti-inflammatoire du laboratoire Merck qui a été prescrit massivement pour lutter contre les douleurs de l'arthrose.

Une large campagne publicitaire avait été menée pour vanter la diminution des effets secondaires sur le plan gastrique par rapport aux autres antidouleurs.

Ce que Merck avait juste « oublié » de dire, c'est que des données mettaient en évidence une forte augmentation du risque de crise cardiaque lié à l'utilisation du médicament.

Il aura fallu 160 000 accidents cardiovasculaires dont 60 000 décès pour que le Vioxx soit retiré du marché.

On découvrira par la suite que 4 des 6 membres de l'équipe chargée d'étudier la mise sur le marché du médicament présentaient un conflit d'intérêt avec le MERCK (ce qui veut dire en français normal que les laboratoires les payaient...).

Mais cela n'explique pas tout.

Il faut savoir que la dernière étape de l'étude clinique servant à autoriser l'appellation de « médicament » pour une molécule se passe après sa commercialisation.

Cette phase a pour but, selon l'OMS :« d'affiner les indications thérapeutiques, d'établir l'innocuité du médicament, de cibler des populations particulières et de vérifier l'absence d'interaction médicamenteuse. »

En attendant, cela veut dire que lorsqu'une molécule est autorisée à la vente, non seulement on ne connaît pas l'interaction qu'elle peut avoir avec d'autres traitements, mais son innocuité n'est pas encore totalement prouvée.

Et aujourd'hui, qui sont les champions de la dangerosité ? Vous allez voir, des médicaments bien comme il faut, de gentilles petites pilules qui ne paient pas de mine...

Le paracétamol : drôle de Monsieur Tout-Le-Monde

En 2012, le médicament le plus vendu en France est le paracétamol (contenu dans le Dafalgan, le Doliprane, l'Efferalgan, Humex, Fervex, Actifed etc). Suivent sur le podium la codéine en association et l'ibuprofène, deux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).

Le paracétamol, c'est le Monsieur Tout-Le-Monde de la pilule. Il est dans tous les placards à pharmacie de toutes les maisons de France et de Navarre. Mais sait-on qui il est vraiment ?

Une étude d'observation menée dans un service de transplantation du foie a montré que 66 % des patients avaient été admis à la suite d'une overdose de paracétamol. L'urgence d'une greffe était souvent consécutive à la consommation régulière de plus de 4 g de paracétamol par jour (4 gélules de Doliprane 1000)[3] [4]...

Si les autorités de santé faisaient correctement leur travail, une mise en garde spéciale devrait figurer sur la notice ! Elle spécifierait que le paracétamol ne doit jamais être utilisé lorsque le foie est fatigué. Comme après une soirée arrosée (mal de crâne du lendemain) ou avec d'autres traitements dont les effets nocifs sur le foie sont connus (prise de statines).

On pourrait aussi revoir à la baisse les doses maximales.

Dans une méta-analyse[5] où les participants prenaient du paracétamol aux doses conseillées[6], les résultats montrent qu'il augmente de 23 % le risque de mortalité et de 63 % si les patients ont eu plusieurs prescriptions rapprochées dans le temps.

Sur le plan cardiovasculaire, les femmes qui prennent plus de 15 comprimés par semaine ont un risque de crise cardiaque augmenté de 68 %[7].

Infarctus, problèmes intestinaux, saignements etc.

En ce qui concerne les AINS, on sait depuis 2005 qu'ils multiplient par deux le risque d'infarctus du myocarde.

En mai 2013, la revue médicale The Lancet a publié une méta-analyse sur 4 antidouleurs : ibuprofène, naproxène, diclofénac et coxibs, utilisés majoritairement pour soulager les douleurs liées à l'arthrose.

L'étude a montré que la fréquence des accidents cardiovasculaires est 30 % plus élevée chez les consommateurs de coxibs et de diclofénac.

Seul le naproxène semblerait ne pas provoquer plus d'accidents mais il augmente les problèmes intestinaux tels que les perforations, les obstructions et les saignements.

Il y a peut-être mieux ?

Solutions naturelles contre les douleurs

Pour lutter contre l'arthrose sans anti-inflammatoires, il existe une technique très simple : faire de l'exercice !

On croit souvent que nos articulations, comme des machines, s'usent avec le temps et qu'il faut les préserver en évitant de faire trop d'exercice. C'est complètement faux !

Les médicaments doivent surtout être envisagés sur des périodes courtes, et les études montrent qu'une approche naturelle est largement préférable dans la durée.

Pour les douleurs chroniques, fièvre ou rhume, voici quelques antidouleurs naturels :

En cas de douleurs :

Pour faire face aux douleurs chroniques, la griffe du Diable ou Harpagophytum, a des propriétés remarquables (infos produits ci-dessous).

C'est une plante traditionnellement utilisée par des peuples indigènes du Sud de l'Afrique pour soulager leurs douleurs.

Elle tient son nom du fait que son fruit est doté de petites griffes qui lui permettent de s'agripper facilement au pelage des animaux ou sur la peau des gens qui passent. Son effet thérapeutique est reconnu pour :

- Les douleurs lombaires : elle soulage les maux de dos et les douleurs lombaires aiguës. Une étude a montré qu'elle aurait autant d'effets que le Vioxx, sans les effets secondaires.

- Les douleurs arthritiques : elle soulage les douleurs liées à l'arthrose et aux rhumatismes. Il a été montré que 6 prises de 435 mg d'Harpagophytum par jour sur 4 mois ont le même effet que 100 mg par jour de Diacéréine, un anti-inflammatoire prescrit en cas d'arthrose, avec moins d'effets secondaires.

On ne connaît pas le mode d'action exact de la griffe du Diable. Ses effets à long terme sont méconnus mais une étude a montré son innocuité sur une période d'un an. Elle est néanmoins contre-indiquée pour les personnes souffrant de calculs biliaires, d'ulcères de l'estomac ou de l'intestin.

En cas de fièvre et de maux de tête :

L'aspirine est recommandée dans ces cas. Contrairement aux autres AINS, elle rend le sang plus fluide, ce qui diminue le risque d'accidents cardiovasculaires.

Les AINS sont à éviter, en particulier si vous êtes prédisposé à des maladies cardiovasculaires, si vous fumez ou si vous suivez déjà un traitement dont les effets secondaires mentionnent un risque cardiaque.

Le paracétamol est également à proscrire, en particulier si vous souffrez du foie ou si vous avez consommé de l'alcool. Dans le cas d'une consommation excessive d'alcool, mieux vaut boire de l'eau plate et sucrée.

Vous pouvez prendre de la N-acétylcystéine ou de la méthionine pour augmenter votre production naturelle de glutathion dans le foie. L'effet de l'acétylcystéine est d'ailleurs si puissant qu'on le considère comme antidote du paracétamol : il est administré par injections à l'hôpital en cas d'intoxication.

En cas de rhume sans fièvre ni douleurs :

Les anti-inflammatoires ne permettent pas de mieux combattre le virus. Il faut attendre que l'organisme crée les bons anticorps pour guérir. Si le rhume ne disparaît pas rapidement c'est qu'une cause infectieuse est possible, et là encore les AINS ne seront d'aucune utilité.

En cas de douleurs aiguës, la prise de 2 g de curcuma en gélule est plus efficace que le paracétamol, et n'a pas d'effets secondaires.

C'est lui, le vrai Monsieur Tout-Le-Monde...

Amicalement,

Florent Cavalier