

ALTERNATIVE santé

L'EXPÉRIENCE DE LA MÉDECINE NATURELLE

HORS-SÉRIE DE « ALTERNATIVE SANTÉ » : LA LISTE NOIRE DE L'ALLOPATHIE

Médicaments

La liste noire de l'allopathie

Les médecins préfèrent en général ne pas dire à leurs patients que les médicaments qu'ils leur prescrivent sont assortis d'effets secondaires, parfois graves. Il arrive souvent qu'ils ne les connaissent pas eux-mêmes, car les laboratoires pharmaceutiques font beaucoup d'efforts pour dissimuler la nocivité de leurs produits. En bout de chaîne, ce sont les patients qui font les frais de cette « omerta » et, parmi eux, les personnes âgées et les enfants sont les plus exposés. Chaque année, on dénombre des mil-

liers de personnes qui meurent d'une maladie provoquée par un médicament. Pendant des années, le phénomène a perduré jusqu'à ce que plusieurs procès retentissants le mettent en lumière. Cela ne sera pas suffisant cependant pour mettre un terme à ce grave problème de santé publique car, du fait de la complexité des nouveaux traitements mis sur le marché et du vieillissement des populations, nous serons de moins en moins à l'abri des effets délétères de la chimie de synthèse.

Comment limiter les dégâts

Il est possible de diminuer l'impact nocif de la plupart des médicaments en facilitant le travail des émonctoires (foie, peau et reins) et en corrigeant les principales carences vitaminiques qu'ils provoquent.

p. 8

Le prix du secret

Le secret qui entoure les problèmes de santé générés par les médicaments allopathiques est à l'origine d'un grand nombre de « dégâts collatéraux » qui pourraient facilement être évités. C'est ce que l'on observe chez les patients qui, croyant avoir affaire à un remède bénin, doublent eux-mêmes les doses pour être soignés plus vite ou prêtent une de leurs boîtes à leur voisin qui souffre d'une affection comparable.

Mais dans le domaine des maladies dites « iatrogènes » (c'est-à-dire provoquées par le praticien, les soins ou les médicaments) l'absence de transparence est la règle. On évoque ici le chiffre de 100 000 personnes touchées chaque année et de plus de 15 000 décès, on dit ailleurs qu'elles génèrent plus d'un million de jours d'hospitalisation. Si tous ces chiffres sont vrais, on comprend pourquoi il vaut mieux les dissimuler p. 2

sommaire

- 2 **Effets secondaires des médicaments :** causes, conséquences, chiffres...
- 4 **Les effets nocifs majeurs** par classe de médicaments
- 8 **Les traitements naturels :** Limitez les dégâts en facilitant principalement le travail du foie, des reins et de la peau, en corrigeant vos déficits en vitamines et minéraux, et bien sûr en observant quelques règles élémentaires...

Maladie par maladie Le dictionnaire des risques

Pour vous aider à mieux évaluer le risque que les médicaments vous font courir, nous les avons classés par type d'affection. Vous pourrez ainsi identifier directement les traitements les plus nocifs (nous citons ici les marques qui les désignent) et évoquer franchement le sujet avec le médecin qui vous les a prescrits. Le plus terrible étant sans doute qu'il est très difficile, pour votre médecin comme pour vous, de savoir par avance si vous faites partie des malades à risque.

La liste, non exhaustive, que nous vous proposons ci-après est terriblement longue car elle touche la quasi-totalité des classes de médicaments (même l'aspirine provoque des effets secondaires qui peuvent être graves). Dans certaines pathologies (comme les maladies cardiovasculaires), on en vient même à se demander si le remède n'est pas pire que le mal !

p. 4

30 ans

Prescrit contre les fausses couches à des millions de femmes dans le monde à partir de la fin des années quarante, le Distilbène a été interdit aux femmes enceintes aux États-Unis en 1971 et seulement en 1977 en France. Près de 160 000 femmes ont été traitées avec ce médicament pendant leur grossesse et leurs enfants ont ainsi été exposés à un risque élevé de malformations génitales. Trente ans après, les victimes n'ont toujours pas été indemnisées !

Les maladies causées un phénomène qu'on

On n'en parle presque jamais, mais les médicaments sont parfois les premiers responsables des maladies dont nous souffrons. Plus ils sont sophistiqués, plus les risques que nous courons en les absorbant sont grands. Niée par le corps médical, étouffée par les pouvoirs publics cette vérité doit amener chacun à mieux lire les ordonnances et les notices des médicaments. Car il faut cesser de faire confiance aveuglément aux laboratoires pharmaceutiques pour lesquels la santé publique n'est plus une priorité depuis longtemps.

Dossier réalisé avec le concours du Dr Bauplé et de Vittoria Sigel (conseil en médecine nutritionnelle).

Quelques chiffres

- Selon les résultats des deux études françaises de pharmacovigilance (1997-1998), les problèmes de santé liés aux médicaments représentaient 10,3 % des maladies dites iatrogènes c'est-à-dire créées par l'intervention médicale (le médecin lui-même, les soins ou les médicaments qu'il a donnés ou prescrits).
 - 91 % de ces effets secondaires étaient liés à une prescription médicale et seulement 9 % à l'automédication.
 - Un peu plus de 30 % étaient graves.
 - 3 % ont nécessité une hospitalisation.
- Selon la synthèse de cinq études réalisées en France, 30 à 50 % des effets iatrogènes seraient facilement évitables !

Les médicaments tuent deux fois plus que les accidents de la route (10 000 morts recensés en 2005 contre 4 703 accidents de la route en 2006) ! Bien évidemment, cela ne fait pas la une des journaux, et les patients, qui accordent encore une confiance aveugle aux traitements de la médecine allopathique sont prudemment tenus à l'écart d'une telle vérité.

Les plus exposés sont bien entendu les plus fragiles d'entre nous : les personnes âgées et les enfants en bas âge, pour des raisons différentes. Avec l'avancée en âge, l'organisme s'affaiblit et nécessite l'aide de plus en plus de médicaments, exposant aux risques des interactions. Dans le même temps, le foie et les reins, eux-mêmes devenus moins efficaces, sont soumis à une surcharge de travail d'épuration. Les erreurs lors de la prise médicamenteuse augmen-

tent, l'automédication aussi. De sorte que la survenue de ces effets indésirables est deux fois plus fréquente après 65 ans que dans le reste de la population. Pour les nourrissons, les raisons sont différentes et les problèmes de santé sont généralement liés aux vaccinations ou aux traitements antibiotiques, voire corticoïdes, répétés.

Nous ne sommes pas armés pour supporter les médicaments

Malgré les dénégations du corps médical, il n'y a rien d'étonnant à ce que les médicaments allopathiques aient souvent un effet destructeur sur l'organisme. De par leur extraction, essentiellement synthétique, les médicaments allopathiques représentent en effet un défi pour l'organisme animal, et plus particulièrement humain. Toutes sortes d'effets délétères peuvent être observés :

- Soit parce qu'il existe une **toxicité propre à la molécule** envers un ou plusieurs organes.
- Soit parce que le médicament génère une **réaction allergique** en stimulant de manière inappropriée le système immunitaire du patient. Cette éventualité existe avec tous les médicaments, le risque n'est jamais nul.
- Soit parce que la molécule est susceptible de provoquer des **mutations génétiques** au-dessus du taux habituellement observé au cours de vieillissement normal.
- Soit parce que le médicament pris par une **femme enceinte** génère chez son bébé des effets nocifs, voire des malformations (on se souvient des malformations provoquées chez les enfants des femmes ayant pris de la Thalidomide ou du Distilbène).

Les chiffres que l'on nous cache

Un coût exorbitant que l'on n'ose pas évaluer

Le coût de l'iatrogénie médicamenteuse (maladies générées par des médicaments) est considérable. Le calcul est difficile à faire car il devrait inclure les handicaps à vie provoqués par les médicaments (insuffisance hépatique ou rénale) ou les « dégâts collatéraux » (accidents de la route en rapport avec la prise de tranquillisants). Difficile également d'évaluer le coût économique des consultations médicales supplémentaires, les jours d'arrêts de travail, les rentes d'invalidité, les frais judiciaires.

Bien sûr, ce coût varie considérablement d'un pays à l'autre. Ainsi, si aux Pays-Bas, 6 malades sur 10 ressortent de chez leur médecin sans ordonnance, le phénomène est rarissime en France (0,25 sur 10).

En 2005, en France, certaines estimations avancent le chiffre de 128 000 hospitalisations (soit 1 146 000 jours d'hospitalisation) dues aux médicaments, et de 10 000 décès... pour un coût de 320 millions d'euros !

par les médicaments préfère nous cacher

Une multitude de causes indirectes

Mais il y a aussi bien d'autres cas de figure qui s'ajoutent à ceux que peut poser le médicament lui-même.

- Une **mauvaise observance** : une erreur fréquente est de prendre double dose lorsqu'on a oublié de prendre son médicament au repas précédent.

- Une **erreur thérapeutique** : mauvaise indication, oubli des précautions d'emploi, des contre-indications et des associations déconseillées, temps de prise exagéré...

- Un **déni du risque médicamenteux** par un très fort pourcentage des professionnels de santé. À force de banaliser le médicament, on en oublie son éventuel potentiel toxique.

- L'**automédication** : un médicament recommandé à un patient n'est pas obligatoirement celui qu'il faut pour son voisin, même si celui-ci présente la même affection.

- Une **association de médicaments**. Le fait de prendre deux médicaments ensemble (au sens large, c'est-à-dire dans la même journée) peut exposer à des effets secondaires que la prise isolée de chaque médicament n'aurait pas produits. Dès que trois médicaments sont associés, le risque augmente de façon exponentielle... Combien de personnes âgées consomment-elles trois médicaments et plus par jour, parfois sans le savoir puisque de plus en plus de médicaments sont déjà des associations (antalgiques, antihypertenseurs, etc.) !

- L'**effet « nocebo »**. C'est un terme nouveau proposé par les médecins (allusion à l'effet placebo) pour désigner ce qui se passe quand le malade crée inconsciemment les effets secondaires dont il a eu connaissance par un moyen quelconque (témoignages, télévision, lecture de la notice). Il est en effet troublant d'observer que des médicaments tolérés par l'enfant peuvent générer de graves effets secondaires chez l'adulte !

- **Plus exceptionnellement, une erreur de fabrication, ou l'achat d'un faux médicament** dont la base est parfois une substance toxique !

Des conséquences mortelles

Ainsi, prendre un médicament allopathique, surtout parmi les spécialités récentes (celles pour lesquelles nous ne disposons pas d'un recul assez suffisant pour dresser une liste complète de tous les effets secondaires), revient parfois à jouer au jeu dangereux de la roulette russe ! Et ce risque semble s'aggraver depuis quelques années puisque certaines molécules ont obtenu l'autorisation de mise sur le marché (AMM) alors que des effets secondaires graves n'étaient pas encore connus du corps médical. En effet, souvenez-vous des accidents survenus avec le Staltor (statine à la toxicité musculaire élevée, retirée du marché en 2001) et plus récemment avec le Vioxx (anti-inflammatoire largement utilisé dans l'arthrose) responsable, entre 1999 et 2004, de plus de 27 000 accidents cardiaques, mortels dans un fort pourcentage.

Aujourd'hui, moins que demain

Malgré les différents éléments connus sur les effets secondaires graves des médicaments, le sujet reste tabou au sein du corps médical, notamment du fait de la culpabilité ressentie par le soignant, bien que dans nombre de cas il n'y soit pour rien.

Le meilleur moyen d'apprécier ce genre de risque est l'étude prospective, c'est-à-dire le suivi du traitement le temps de celui-ci par un médecin formé à ce type de problématiques. Bien entendu ces études sont extrêmement rares et quand elles sont réalisées, on constate que le nombre d'événements alarmants répertoriés est deux fois supérieur aux chiffres rapportés par les autres méthodes (notamment rétrospective).

Même sans disposer d'éléments chiffrés, il est toutefois facile de prédire que le risque médicamenteux restera élevé dans les années à venir. D'abord parce que les médecins sont insuffisamment informés, certains d'entre eux allant jusqu'à nier l'importance de ce risque, si ce n'est son existence même. Mais aussi et surtout parce que le vieillissement des populations nous mène inéluctablement à la « surdose » médicamenteuse.

à savoir

Aïe ! Quand la médecine fait mal

- Même les médicaments les plus banals sont à l'origine de problèmes de santé. Par exemple, l'aspirine peut être responsable de brûlures de l'estomac, de perforation gastrique, d'allergie cutanée parfois mortelle.
- Une injection de n'importe quel produit dans une articulation peut se compliquer d'infection si le praticien n'a pas rigoureusement observé toutes les conditions d'asepsie recommandées.
- Il arrive qu'un chirurgien oublie une pince dans le ventre d'un de ses patients.
- L'irradiation médicale (radiographies répétées, surdosages accidentels) est responsable chaque année de 3 000 à 5 000 nouveaux cancers.
- À la suite de transfusions sanguines, certaines personnes ont contracté une hépatite ou, pire, un sida.
- Enfin, le discours médical perturbe parfois profondément, au point de générer une pathologie secondaire (dépression réactionnelle, accélération du processus de la maladie, tentative de suicide...).

Alternative Santé est une publication de la SAS Santé Port-Royal (éditeur de « *Plantes et Santé* » et « *Principes de Santé* »). • RCS Paris B 434 728 952.

Tél. : 01 44 84 85 09. Fax : 01 42 00 56 92.

Rédaction : 65 rue Claude Bernard, BP 189, 75226 Paris Cedex 05. Tél. : 01 40 46 00 46.

Fax : 01 40 46 05 93.

Mél. : contact@alternativesante.fr

Directeur de la publication : Alexandre Imbert

Les effets nocifs majeurs par

Il y a tant de médicaments et d'effets secondaires associés qu'en faire une recension complète nécessiterait un document de la taille d'un dictionnaire. Toutefois, il est urgent que les patients connaissent les traitements les plus nocifs et les pathologies auxquelles ils s'exposent en acceptant de les absorber. La longue liste ci-dessous regroupe ce qu'il y a de pire dans la production pharmaceutique.

Allergie

► Les antihistaminiques ayant une action anticholinergique

Sont concernés : Atarax, Dimégan, Périactine, Phénergan, Polaramine, Primalan, Théralène...

Risques : baisse de la vigilance (qui peut aller jusqu'à la somnolence) ou/et troubles de l'accommodation visuelle qui rendent dangereuse la conduite de tout véhicule. De plus, certaines de ces molécules peuvent être à l'origine d'une constipation sévère ou d'une hypotension à la station

debout responsable de sensations vertigineuses, parfois de chutes ou d'une rétention urinaire chez l'homme demandant le sondage en urgence.

Douleurs, fièvre

► Antalgiques opiacés faibles

Sont concernés : codéine, dextropropoxyphène, tramadol, qu'ils soient pris seuls ou associés (Claradol codéine, Dafalgan codéiné, Di-Antalvic, Propofan, Ixprim, Zaldiar).

Risques : vertiges, constipation, et quelquefois difficultés à la miction (voire rétention urinaire exigeant un sondage en urgence).

Affections thyroïdiennes

► Antithyroïdiens

Sont concernés : Néo-Mercazole, Basdène.

Risques : augmentation de volume du goitre, significatif du passage en hypothyroïdie. Plus rarement, on observe une raré-

faction des globules blancs, ou des blancs, des rouges et des plaquettes. L'apparition d'une fièvre, accompagnée ou non d'une angine, doit amener à l'arrêt immédiat du traitement et un bilan sanguin en urgence.

► Hormones thyroïdiennes

Risques : elles exposent les personnes âgées de plus de 70 ans, à une aggravation de leur pathologie cardiaque sous forme d'angine de poitrine, d'infarctus du myocarde ou/et de troubles du rythme cardiaque.

Gynécologie

► Œstrogènes

Risques : cancer du sein (sa fréquence augmente avec la durée du traitement et également, en cas d'association avec un progestatif) ou cancer de l'endomètre (corps de l'utérus). En revanche, ce risque diminue significativement lorsque les œstrogènes sont associés à un progestatif.

► Progestatifs

Sont concernés : Duphaston, Lutéran, Luté-

■ Cœur et vaisseaux

► Les antiarythmiques dits de classe 1

Sont concernés : Cipralan, Exacor, Isorhythm, Rythmodan, Flécaïne, Sérécór, Rythmol...

Risques : aggravent un trouble du rythme préexistant ou provoquent l'apparition d'un nouveau trouble du rythme !

► Antihypertenseurs

Répartis en plusieurs classes, certains ont des effets indésirables plus invalidants que les troubles de l'hypertension elle-même.

• D'action centrale

Sont concernés : Catapressan et Estulic.

Risques : somnolence ou/et impuissance, particulièrement handicapante(s) quand le traitement est instauré avant 60 ans.

• Alpha-bloquants

Sont concernés : Alpress et Minipress.

Risques : chute brutale de la tension au moment où l'on passe rapidement de la position couchée ou assise à la position debout. Risque de chute et de fracture.

• Bêta-bloquants

Sont concernés : toutes les marques.

Risques : perturbent souvent le métabolisme des graisses (notamment du mauvais cholestérol) et des sucres. Prescrit plusieurs

années durant, un bêta-bloquant peut engendrer un diabète.

• Diurétiques

Sont concernés : tous les diurétiques.

Risques : baisse ou élévation trop importante du sodium et surtout du potassium qui peut engendrer des troubles du rythme cardiaque et menacer le processus vital. Un effet indésirable et spécifique de l'Al-dactone : l'augmentation du volume des seins chez l'homme.

• Inhibiteurs calciques (IC)

Sont concernés : Adalate, Amlor, Caldine, Flodil, Icaz et Baypress.

Risques : œdèmes des membres inférieurs parfois invalidants, ou de maux de tête ; augmentation du risque d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral, voire de décès ! Notamment lors de l'administration sublinguale du contenu d'une capsule d'Adalate.

• Inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC)

Sont concernés : Acuitel, Captolane, Coversyl, Lopril, Prinivil, Renitec, Triatec et Zestril.

Risques : toux chronique (souvent inconcue des médecins prescripteurs) ; insuffisance rénale aiguë chez les personnes por-

teuses d'un rétrécissement des artères rénales (rare).

Totalement déconseillé à la femme enceinte.

► Anticoagulants oraux

Sont concernés : Coumadine, Sintrom et Préviscan.

Risques : risque hémorragique qui peut toucher n'importe quel organe sans qu'il soit possible d'en prévoir la prochaine occurrence.

► Antiagrégants plaquettaires oraux

Sont concernés :

- des anti-inflammatoires : aspirine (Cardiosolupsan, Catalgine, Kardégic) et flurbiprofène (Cebutid)
- des molécules autres, dont le Plavix et le Ticlid.

Risques : saignements microscopiques de la muqueuse digestive dont la conséquence sera une anémie prononcée. Parfois, l'hémorragie est plus importante et s'extériorise quelques jours plus tard sous forme de sang digéré s'évacuant dans les selles sous forme d'un liquide noir malodorant, expliquant la subite et profonde altération de l'état général.

classes de médicaments

nyl, Orgamétril, Surgestone.

Risques : si le traitement dure depuis plus de quatre ans, le risque de développer un cancer du sein est de plus de 40 %.

Infections

► Antibiotiques

Effets communs :

- Destruction de la flore intestinale et ce d'autant plus que le traitement est agressif ou/et prolongé.
- Réaction allergique pouvant aller de la simple démangeaison à un véritable état de choc mettant la vie en danger.

Risques spécifiques à certains :

- Amiklin, Gentalline, Nebcine, Streptomycine : toxicité rénale et auditive.
- Augmentin, Clamoxyl/Alfatil, Céfacidal, Keforal, Oracéfal, Zinnat : toxicité neurologique.
- Dalacine : toxicité rénale et auditive.
- Myambutol, Rimifon : toxicité hépatique, oculaire et neurologique.
- Mynocine, Physiomycline, Vibramycine, Ciflox, Oflocet, Péflacine : toxicité cutanée par photosensibilisation.

► Antifongiques oraux

Sont concernés : Daktarin, Nizoral, Sporanox et Triflucan...

Risques : toxiques pour le foie, mais aussi formellement contre-indiqués chez la femme enceinte.

► Antiviraux

Sont concernés : Tamiflu

Effets du Tamiflu : vomissements dans 15 % des cas. Sa tolérance neurologique, remise en cause il y a un peu plus d'un an après une série de suicides d'adolescents japonais, n'a pas été contestée depuis.

► Vaccins

Effets : leurs effets indésirables, dont la liste est longue, ne seront pas abordés ici. Nous vous recommandons la lecture des ouvrages de Sylvie Simon sur ce thème.

Inflammation

► Corticoïdes

Sont concernés : Betnesol, Célestène, Cortancyl, Dectancyl, Médrol et Solupred...

Risques :

- prise de poids, diabète, hyperlipidémie ;
- hypertension artérielle et ses complications ;
- ostéoporose ;

- fragilisation de la peau et des vaisseaux, acné, érythrode du visage ;
- baisse des défenses immunitaires et facilitation des infections ;
- ulcère gastroduodéal avec possibilité de péritonite par perforation ;
- pancréatite aiguë ou chronique ;
- phlébite des membres inférieurs avec ou sans embolie pulmonaire ;
- troubles psychiatriques de type psychotique.

► Anti-inflammatoires (AINS)

Sont concernés : Advil, Apranax, Cebutid, Feldène, Indocid, Naprosyne, Nifluril, Nurofen, Profénid, Voltarène...

Risques : toxicité digestive.

Une nouvelle génération (Vioxx, Celebrex) a été créée, basée sur le principe qu'efficacité et tolérance digestive pouvaient certainement aller de pair. Malheureusement, la survenue d'un nombre important d'infarctus du myocarde avec le Vioxx a ralenti ce bel enthousiasme...

Sont concernés : Arthrocline, Nexen, Voltarène.

Risques : hépatite rarement fulminante mais alors gravissime, voire mortelle.

Métabolisme

► Cholestérol, triglycérides

Sont concernés : les statines (Crestor, Élisor, Fractal, Lescol, Lodalès, Tahor...).

Risques :

- douleurs musculaires, fatigabilité qui restreint les capacités physiques, et parfois destruction massive des cellules des muscles striés * potentiellement mortelle ;
- s'y associe souvent une élévation de certaines enzymes (transaminases, CPK) ;
- le même risque existe avec les fibrates (Béfizal), mais semble-t-il, moins fréquemment.

► Diabète : antidiabétiques oraux

Sont concernés :

- Glucophage et Diastabol,
- les sulfamides (Amarel, Daonil, Diamicron, Euglucan, Glibénèse, Glucidoral, Glutril, Minidiab),
- des nouvelles molécules (Actos, Avandia).

Risques du Glucophage et du Diastabol : diarrhée et douleurs abdominales invalidantes.

Risques des sulfamides : hypoglycémies avec pour complications possibles, convulsions, coma et parfois décès.

Risques des nouvelles molécules : prise

pondérale ! De plus, Avandia expose à une élévation des taux sanguins de cholestérol ou/et de triglycérides... Et à une augmentation de 45 % du risque d'infarctus du myocarde, ce qui signifie que plus de 60 000 infarctus (dont certains mortels) lui seraient imputables depuis sa commercialisation en 1999.

Neurologie

► Antiépileptiques

Sont concernés : Dépakine, Di-Hydan, Prodilantin, Taloxa, Épitomax, Gardéнал, Lamcistart, Mysoline.

Risques communs :

- aggravation de l'épilepsie !
- baisse de la vigilance qui augmente le risque d'accidents domestiques et qui contre-indique la conduite de tout engin motorisé ;
- hypersensibilité à type de réaction allergique extrême, touchant tout l'organisme, pouvant entraîner le décès, ou d'éruption bulleuse ou nécrosante ;
- contre-indiqué aux femmes enceintes.

Risques du Dépakine :

- hépatite ;
- prise pondérale qui, chez la femme, augmente le risque de syndrome des ovaires polykystiques ;
- pancréatite (rare, mais dont l'évolution peut être fatale !)
- diminution des capacités verbales pour les enfants dont les mères ont été traitées par la Dépakine durant la grossesse.

► Les « antisérotonines », traitement de fond du terrain migraineux

Sont concernés : Sibélium et Sanmigran.

Risques : fatigue importante ou/et augmentation significative de l'appétit et par là du poids. À déconseiller en cas d'une quelconque activité motorisée.

► Antiparkinsoniens

Sont concernés : Célance, Doperpine, Parlodel, Requip, Sifrol.

Risques : hallucinations, confusion mentale, surtout si préexiste une détérioration mentale.

* Il est impossible de faire une liste exhaustive de tous les effets nocifs des médicaments. Nous avons donc limité notre propos aux médicaments les plus courants (sous leur nom commercial) et à leurs effets toxiques les plus graves. Si un produit générique vous est prescrit, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien, quelle était sa première appellation.

à savoir

Les diurétiques se marient mal

De nombreuses associations de médicaments combinent un diurétique (principalement l'hydrochlorothiazide [Esidrex]) avec un membre d'une autre classe. Les effets secondaires des molécules qui les composent sont ainsi multipliés.

Une attention particulière à celles qui couplent diurétiques et IEC car leur prescription est à l'origine de plus d'un tiers des syncopes iatrogéniques nécessitant une hospitalisation en urgence...

Risques avec le Requip : sensations vertigineuses et vertiges. Parmi cette classe, seul le Trivastal paraît induire le moins d'effets indésirables sévères.

Risques avec la L-dopa : toujours utilisée en association avec Modopar, Sinemet, Stalevo, elle accélère le processus de vieillissement cérébral !

Autres risques : pour corriger les tremblements, on use souvent des anticholinergiques (Akineton LP, Artane, Lepticur, Parkinane). Ces produits exposent, soit à des troubles de la miction (risque de rétention urinaire), constipation nécessitant parfois une intervention manuelle pour évacuer un fécalome, soit à l'hypertonie oculaire pouvant se compliquer de glaucome. De plus, avec les deux premiers, peuvent survenir chez les sujets âgés, des hallucinations ou/et des pensées délirantes.

Peau

► **Antiacnéiques locaux à base de trétinoïne**

Sont concernés : Effederm, Kétrel, Locacid, Retacnyl, Retin A, Roaccutane...

Risques : rougeur, sécheresse et sensation de brûlure autour de la bouche et sur le cou. Avec Retacnyl, Retin A : sécheresse cutanée, irritations, voire eczéma de contact ou urticaire !

► **Corticoïdes locaux**

Sont concernés : Dermoval, Diprolène, Betneval et Diprosone.

Risques : plus leur activité est élevée (Dermoval, Diprolène et, à un niveau moindre, Betneval et Diprosone), et plus ils peuvent provoquer une atrophie et une fragilité de la peau, sensible au moindre choc, cicatrisant mal.

Ils sont à éviter sur le visage où ils peuvent aggraver une acné rosacée ou provoquer la dilatation des petits vaisseaux, souvent en plaques disgracieuses au niveau des membres inférieurs, et par-là induire un véritable handicap esthétique.

Comme le corticoïde passe pour une part dans le sang, celui-ci peut induire, surtout chez le jeune enfant, un désordre endocrinien et un ralentissement de la croissance.

Poumons

► **Corticoïdes seuls ou associés à des bronchodilatateurs**

Si les bronchodilatateurs n'induisent pas d'effets indésirables sévères, il convient d'être prudent avec les corticoïdes seuls (Bécotide, Pulmocort) et associés (Seretide, Symbicort). Plus qu'une candidose buccopharyngée (très désagréable et difficile à traiter), il faut

redouter les effets systémiques : atrophie cutanée, hématomes sous-cutanés, cataracte, déminéralisation osseuse...

Prostate et fonction érectile

► **Cancer de la prostate**

Risques :

– castration chimique (troubles de l'érection, baisse de la libido) souvent mal supportée (dépression réactionnelle, arrêt brutal du traitement), d'autant plus que, suite au dépistage effectué à un âge précoce, ce type de traitement frappe de plus en plus des hommes vigoureux.

– augmentation du volume des seins ou/et phlébite des membres inférieurs parfois compliquée d'embolie pulmonaire.

► **Hypertrophie bénigne de la prostate**

Sont concernés : Minipress, Urion, Xatral, Zoxan.

Risques : mêmes effets indésirables que les médicaments prescrits au cours de l'hypertension artérielle, principalement une chute brutale de tension au moment où l'on passe rapidement de la position couchée ou assise à la position debout.

► **Dysfonction érectile**

Sont concernés : Viagra, Cialis, Lévitra.

Risques : maux de tête et rougeurs du visage assez fréquents, mais aussi et surtout morts subites, même chez des personnes jusque-là asymptomatiques !

Psychiatrie

► **Antidépresseurs**

Sont concernés : Deroxat, Effexor, Zoloft, Moclamine, Prozac...

Risques :

- levée de certaines inhibitions comportementales ;
- pulsions suicidaires ;
- bouffées d'angoisse aussi violentes qu'imprévisibles ;
- inversion de l'humeur (excitation notamment) ou bouffées délirantes ;
- sensations vertigineuses, maux de tête, nausées, anxiété soudaine, baisse de l'appétit, fatigabilité, troubles du sommeil, baisse de la libido, impuissance chez l'homme ou anorgasmie chez la femme...
- confusion mentale avec tendance à l'hyperactivité, agitation, contractions musculaires imprévisibles et subites, réflexes trop vifs, sueurs profuses, tremblements, frissons, diarrhée, incoordination motrice, fièvre.

Risques particuliers : Anafranil, Défanyl, Élavil, Laroxyl, Ludiomil, Prothiaden, Quitaxon, Surmontil, Tofranil... favorisent la survenue de crises convulsives généralisées. Ils sont

donc à proscrire chez tous les sujets ayant un passé ou/et un présent épileptique.

► Anxiolytiques

Sont concernés : les benzodiazépines dont les plus connus sont : Lysanxia, Séresta, Témesta, Tranxène, Valium, Urbanyl et Xanax.

Risques :

- trouble de l'apprentissage et de la mémoire à court terme à propos des faits survenus depuis le début du traitement médicamenteux ;
- incapacité à ressentir des émotions positives, perte du plaisir à quoi que ce soit, voire anesthésie émotionnelle ; baisse de la vigilance ; troubles du comportement ou/et de la coordination dans les mouvements et surtout dépendance physique et psychique avec risque de syndrome de sevrage à l'arrêt du traitement ;
- prises seules, ces molécules peuvent aggraver une dépression ou la provoquer et faciliter le passage à l'acte suicidaire.

À côté des effets sédatifs trop puissants, ont été observés (chez 5 % des patients) des effets paradoxaux qui vont de l'exagération de l'angoisse ou de l'insomnie à des comportements désinhibés (chapardage, addiction aux jeux de hasard), voire à des crises de rage avec violence sur autrui (des homicides ont même été rapportés). Il a notamment été établi que nombre d'enfants secoués, de femmes battues et de vieillards brutalisés, avaient été maltraités par des personnes « sous benzodiazépine ». Il se pourrait que ces produits libèrent les tendances comportementales jusque-là muselées par l'éducation ou/et les normes sociales.

► Hypnotiques

Sont concernés :

- les antihistaminiques : Donormyl, Mépronizine, Noctran, Nopron (voir *Allergie*) ;
- les benzodiazépines : Havlane, Mogadon, Noctamide, Normison, Nuctalon, Rohypnol et apparentés (Imovane, Stilnox) : voir *Anxiolytiques*.

► Neuroleptiques

Sont concernés : Ability, Barnétil, Clopixol, Dipipéron, Dogmatil, Droleptan, Fluanxol, Haldol, Largactil, Loxapac, Moditen, Neuroleptil, Orap, Risperdal, Solian, Tiapridal, Zyprexa.

Risques : la prise d'un médicament de cette classe oblige à en prendre un certain nombre d'autres, ceci afin d'en corriger les effets secondaires souvent prononcés : lenteur d'initiation des mouvements avec hypertonie musculaire (comme au cours d'une maladie de Parkinson), besoin de remuer les jambes, somnolence, indifférence, réactions anxieuses, constipation parfois sévère, prise

de poids pouvant aggraver un problème métabolique (diabète notamment).

Ostéoporose

Sont concernés : Actonel, Bonviva, Didronel, Fosamax.

Risques : leur prise exige une discipline rigoureuse (au lever avec un grand verre d'eau, une demi-heure avant de déjeuner pendant laquelle on veillera à ne pas s'allonger) afin d'éviter aux mieux brûlures gastriques et œsophagiennes.

Tube digestif

► Antiacides

Sont concernés : Digestif Marca, Isudrine, Maalox...

Risques : ces pansements gastriques contiennent de l'aluminium. Normalement, bien que ce métal soit présent en quantité notable dans l'alimentation quotidienne (jusqu'à 160 mg/j), il est peu absorbé. Il n'en est certainement pas de même quand la muqueuse digestive est inflammatoire ou atrophiée. Le risque de voir se développer dans les vingt ans une maladie neurodégénérative n'a pas été étudié, mais n'est certainement pas nul !

Nausées et vomissements

Sont concernés : Pimpéran, Plitican et Vogalène.

Risques : ce sont des neuroleptiques, et, en tant que tels, exposent aux mêmes effets secondaires (voir *plus haut*).

Ulcère gastroduodénal, reflux gastro-œsophagien (RGO)

Sont concernés : les antihistaminiques H2 (Azantac, Raniplex, Tagamet, etc.)

Risques : impuissance ou/et augmentation du volume des seins chez l'homme et, chez la femme, parfois écoulement de lait par le mamelon en dehors de toute grossesse en limitent l'utilisation lors des rechutes saisonnières de la maladie ulcéreuse.

Sont concernés : les inhibiteurs de la pompe à protons (Inexium, Lanzor, Mopral, etc.) avec une tolérance meilleure, mais avec une difficulté à arrêter le traitement dans un certain nombre de cas. La pathologie douloureuse reprenant peu après l'interruption. La tolérance à long terme (sur plusieurs années) ne semble pas avoir été étudiée.

Au terme de cette longue énumération, quelque peu fastidieuse, il est à noter que les effets indésirables des associations de médicaments n'ont été que très peu abordés. Il nous faudrait un espace bien plus grand pour en faire le tour.

anti-inflammatoires et antiagrégants

Une association à éviter

Différentes études comparant Plavix et Ticlid à l'aspirine ont conclu au même pourcentage d'incidents et d'accidents graves (respectivement 9 % et 1,5 %). Au vu de ces résultats, les anti-inflammatoires et antiagrégants ne devraient pas être associés. Pourtant, un certain nombre de patients, déjà fragilisés par leurs pathologies cardiovasculaires, sont soumis à une telle bithérapie : le pourcentage d'accidents hémorragiques dépasse alors les 17 %.

à savoir

Les risques d'une association œstro-progestative

Les risques sont ici la phlébite des membres inférieurs ou du petit bassin avec possibilité d'embolie pulmonaire, l'infarctus du myocarde parfois mortel, l'accident vasculaire cérébral. La fréquence de ces accidents est particulièrement favorisée par un tabagisme égal ou supérieur à dix cigarettes par jour ou/et des troubles au niveau du cholestérol. Moins grave, mais souvent inconfortable, la prise de poids qui dépasse parfois les 7 kg.

Les traitements de la médecine naturelle

La diversité des molécules chimiques et des effets secondaires qu'elles peuvent engendrer, ainsi que le grand nombre de terrains sur lesquels ils agissent, rendent difficile une prescription unique de traitements naturels. Néanmoins, quatre conseils peuvent être donnés à tous.

Soutenir le travail du foie, des reins... et drainer

Ces deux organes sont effectivement les plus sollicités puisque c'est par leur filtre que les médicaments, comme tout aliment, sont métabolisés puis éliminés pour leur plus grande part.

► En phytothérapie

Le foie : artichaut, chardon Marie, chéli-doine, chicorée sauvage, Chrysanthellum americanum, curcuma, eupatoire, fume-terre, olivier, radis noir, romarin, sauge, véronique...

Les reins : aubier de tilleul, bleuet, bus-serole, bouleau, bruyère callune, cassis, chiendent, frêne, genévrier, ortie, ortho-siphon, pissenlit, poireau, reine-des-prés, sureau...

Parfois, il est nécessaire d'associer un drainage.

Le drainage cutané : bardane, douce amère, aloé vera...

Le drainage lymphatique : fragon, mélilot, vigne rouge...

► En aromathérapie

Le foie : HE de carotte, de gaulthérie couchée, de matricaire, de pamplemousse...

Les reins : HE de niaouli, de pamplemousse, de romarin, de thym...

Le drainage cutané : HE de bigaradier, de cyprès, de géranium, de matricaire, de myrte, de romarin, de santal...

Le drainage lymphatique : HE de cyprès, de pistachier lentisque, de thym, d'ylang-ylang...

Volontairement, nous n'avons indiqué aucune posologie et vous recommandons de préférer le recours à un thérapeute avisé.

Corriger les déficits en vitamines et minéraux

Outre la surveillance des émonctoires, il convient de rétablir le statut de l'organisme en vitamines et minéraux afin que ses fonctions sollicitées par les médicaments allopathiques répondent de façon optimale, d'autant plus que certains de ces « remèdes » sont responsables de la surconsommation de vitamines ou/et minéraux. La situation devient particulièrement critique quand le patient a déjà des carences avant même la mise en route des traitements, comme c'est de plus en plus le cas du fait d'une alimentation de type occidental ou/et d'un mode de vie stressant. Quelques exemples :

- La pilule contraceptive est responsable de déficit en vitamines B6 et magnésium.
- Les sulfamides et certains antiépileptiques induisent des déficits en vitamine B9.
- Le Glucophage (utilisé dans le diabète) limite l'absorption de la vitamine B12, déjà souvent déficitaire du fait de sa relative rareté.
- Le Rimifon (médicament de la tuberculose) inactive, pour une bonne partie, la vitamine B6.

- Nombre de chimiothérapies anticancéreuses carencent en magnésium.

Aussi, recommandons-nous de lire attentivement la notice jointe à tout médicament et particulièrement la rubrique consacrée aux effets indésirables. Si un risque de déficit minéralo-vitaminique est signalé, exigez du médecin prescripteur, soit le changement de traitement, soit la prévention du risque de déplétion.

Le magnésium dans tous les cas

Le magnésium sous forme de sel liposoluble (glycérophosphate, orotate, pidolate) est un excellent inhibiteur calcique, un antiarythmique, un antiallergique, un antispasmodique et un antiépileptique. D'autre part, en association avec le lithium et la vitamine PP, il permet aux personnes anxiodépressives de retrouver leur capacité de synthétiser en quantité suffisante la sérotonine et par-là de mieux gérer le stress quotidien. Enfin, il élève le seuil de tolérance à la douleur et permet de réduire d'environ 30 % la consommation des antalgiques chez les cancéreux et ainsi la fréquence et l'intensité de leurs effets secondaires, notamment sur la vigilance.

Rappelons que les urgentistes utilisent le magnésium sous forme de sulfate (MgSO₄), par voie intraveineuse, en prévention des troubles du rythme cardiaque. Aussi, vaudrait-il mieux prendre régulièrement du magnésium liposoluble dès qu'existe un terrain cardiovasculaire, allergique, épileptique, spasmophile ou simplement anxieux chronique.

Et, bien sûr...

- Éviter l'automédication sans avoir préalablement pris un avis spécialisé (notamment celui du pharmacien).
- Ne jamais doubler la posologie d'un médicament parce qu'une prise a été oubliée à un repas précédent.
- Lire les notices explicatives et questionner son médecin, ou à défaut, son pharmacien, s'il semble qu'on entre dans le cadre d'une contre-indication ou d'une précaution d'emploi.
- Lors de chaque déplacement, toujours avoir sur soi les notices des médicaments pris dans le moment.

Deux cas particuliers

■ Au cours des maladies inflammatoires chroniques intestinales (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, syndrome de l'intestin poreux) comme des pathologies chroniques respiratoires (asthme, bronchite chronique), une aide précieuse – qui pourrait être systématisée du fait de sa parfaite tolérance – serait la prise régulière de *Boswellia serrata* (2 à 4 gélules par jour au départ). Une amélioration des troubles digestifs ou/et de la gêne respiratoire est très souvent observée au bout de 2 à 3 mois (notamment à l'effort) diminuant de ce fait, la posologie des médicaments anti-inflammatoires (corticoïdes en particulier) ou/et bronchodilatateurs, habituellement nécessaires.

■ En cas de chimiothérapie anticancéreuse, il est bon de protéger l'organisme des effets toxiques et de la perte en vitamines et minéraux antioxydants. Ainsi peuvent être associés à un complexe antioxydant (Antiradicalaire, AntiOx F4 + 200), le *Ginkgo biloba* (protection des vaisseaux à raison de 3 gélules par jour), la coenzyme Q10 (100 mg/j), magnésium, et la N-acétylcystéine (2 sachets par jour), sur prescription médicale.