

Les dangers du pamplemousse

De nombreux lecteurs m'écrivent pour me demander si vraiment, un fruit aussi sain que le pamplemousse peut être dangereux pour la santé.

Depuis plusieurs mois en effet, les médias mettent en garde les populations contre les interactions du pamplemousse avec certains médicaments.

Ma réponse est un grand OUI !

Les risques du pamplemousse sont majeurs, avec de nombreux médicaments. Les effets indésirables de ces médicaments peuvent être multipliés par 20 par un simple verre de jus de pamplemousse, avec des conséquences potentiellement fatales.

Voici pourquoi, et voici comment vous protéger :

Le pamplemousse bloque la métabolisation de certains médicaments

Lorsque vous avalez un médicament, celui-ci passe dans votre sang puis il est utilisé par votre organisme : des enzymes vont « digérer » le médicament pour le transformer en substances utilisables par vos cellules, qui vont l'absorber, le « consommer », puis rejeter des déchets par les urines.

Le problème est que le pamplemousse contient des produits actifs appelés furanocoumarines, qui bloquent de façon irréversible un de nos enzymes, le CYP3A4.

Or, cet enzyme CYP3A4 est précisément celui qui sert à assimiler de nombreux médicaments contre le cancer, l'hypertension, les problèmes cardiovasculaires, les problèmes urinaires, ainsi que des médicaments immunodépresseurs (qui affaiblissent le système immunitaire) et des anti-infectieux, des analgésiques (antidouleur) et des tranquillisants (la liste de ces médicaments est à la fin du message).

Voici donc ce qui arrive aux personnes qui prennent du pamplemousse en même temps que ces médicaments :

Leurs médicaments passent dans leur sang et ne sont pas « consommés » comme ils devraient l'être, (en langage médical, on dit « métabolisés »), parce que l'enzyme est bloqué. La concentration sanguine en médicament s'élève, jusqu'à atteindre l'overdose, avec des effets graves incluant « mort subite, blocage rénal aigu, arrêt de la respiration, saignements gastro-intestinaux, destruction de la moelle osseuse chez les personnes ayant un système immunitaire affaibli. » (1)

« Prendre un comprimé avec un verre de jus de pamplemousse est comme prendre 20 comprimés avec un verre d'eau », explique David Bailey, le pharmacologue canadien qui a découvert ce phénomène il y a 20 ans, et qui s'est spécialisé dans l'étude des interactions entre médicaments et pamplemousse. « Il s'agit d'overdose accidentel. »

(2) Des études avaient en effet déjà indiqué que boire un verre de 200 mL de pamplemousse par jour, trois jours de suite, provoque une hausse de 330 % de la concentration sanguine de simvastatine, un médicament très couramment prescrit contre le cholestérol, par rapport à un verre d'eau.

85 médicaments concernés

Malheureusement, il existe de plus en plus de médicaments qui sont métabolisés par l'enzyme CYP3A4 – et dont la métabolisation est donc bloquée par la consommation de pamplemousse.

La liste est passée de 17 médicaments en 2008 à 43 en 2012 !

Le risque d'accident s'est donc considérablement élevé, et justifie aujourd'hui que chacun veille à ce que les médicaments qu'il prend ne soient pas incompatibles avec le pamplemousse.

Ceci est d'autant plus important que l'effet se produit même avec des petites doses, que le pamplemousse soit consommé tel quel ou sous forme de jus.

Les personnes de plus de 45 ans compensent moins bien les concentrations excessives de médicaments dans le sang, et sont donc particulièrement vulnérables, surtout que ce sont elles qui consomment en général le plus de pamplemousses.

Comment vous prémunir

Si vous ne prenez aucun médicament, pas de problème, vous pouvez continuer à vous régaler de ce fruit délicieux.

Si vous prenez des médicaments, vous n'êtes pas forcément obligé d'arrêter le pamplemousse.

Vous devez savoir que le risque ne concerne que :

- les médicaments pris oralement (par la bouche) ;
- qui ne sont que faiblement ou moyennement absorbés par l'organisme ;
- et qui sont métabolisés par l'enzyme CYP3A4, ou cytochrome P450 3A4, ce que vous pouvez vérifier sur la notice.

Lorsque c'est nécessaire, la notice des médicaments concernés comprend toujours l'avertissement de ne PAS consommer de pamplemousse simultanément, donc c'est **une raison de plus de toujours lire les notices.**

Vous trouverez ci-dessous la liste des médicaments principaux concernés : je vous donne les noms des molécules (génériques), et pour certains le nom commercial.

Bien à vous,

Jean-Marc Dupuis

Liste des médicaments contre-indiqués avec le pamplemousse (attention, cette liste n'est pas forcément exhaustive : vérifiez toujours la notice de vos médicaments, et demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

1. Certaines statines (médicaments pour faire baisser le cholestérol) :

- Nom de la molécule : Simvastatine. Nom commercial : Zocor et génériques
- Nom de la molécule : Atorvastatine. Nom commercial : Tahor et génériques
- Nom de la molécule : Lovastatine

2. Certains médicaments contre l'hypertension

- Nom de la molécule : Félodipine. Nom commerciaux : Logimax, Flodine et génériques.
- Nom de la molécule : Nicardipine. Nom commercial : Loxen

3. Certains médicaments immunodépresseurs (contre le rejet de greffe d'organe)

- Nom de la molécule : Ciclosporine. Nom commercial : Néoral
- Nom de la molécule : tacrolimus. Nom commercial : Tacrolimus
- Nom de la molécule : Sirolimus. Nom commercial : Rapamune
- Nom de la molécule : Everolimus. Nom commercial : Afinitor

4. Certains médicaments contre le cancer

- Nom de la molécule : Crizotinib.
- Nom de la molécule : Dasatinib.
- Nom de la molécule : Erlotinib.
- Nom de la molécule : Everolimus.
- Nom de la molécule : Lapatinib.
- Nom de la molécule : Nilotinib.
- Nom de la molécule : Pazopanib.
- Nom de la molécule : Sunitinib.
- Nom de la molécule : Vandetanib.
- Nom de la molécule : Venurafenib.

5. Certains médicaments contre les infections

- Nom de la molécule : Erythromycine.
- Nom de la molécule : Halofantrine.
- Nom de la molécule : Maraviroc.
- Nom de la molécule : Primaquine.
- Nom de la molécule : Quinine.
- Nom de la molécule : Rilpivirine.

6. Certains médicaments contre les problèmes cardiovasculaires

- Nom de la molécule : Amiodarone.
- Nom de la molécule : Apixaban.
- Nom de la molécule : Clopidogrel.
- Nom de la molécule : Dronedarone.
- Nom de la molécule : Eplerenone.
- Nom de la molécule : Felodipine.
- Nom de la molécule : Nifedipine.
- Nom de la molécule : Quinidine.
- Nom de la molécule : Rivaroxaban.
- Nom de la molécule : Ticagrelor.

7. Certains médicaments contre les problèmes nerveux et psychiques

- Nom de la molécule : Alfentanil (oral).
- Nom de la molécule : Buspirone.
- Nom de la molécule : Dextrométhorphan.

- Nom de la molécule : Fentanyl (oral).
- Nom de la molécule : Ketamine (oral).
- Nom de la molécule : Lurasidone.
- Nom de la molécule : Oxycodone.
- Nom de la molécule : Pimozide.
- Nom de la molécule : Quetiapine.
- Nom de la molécule : Triazolam.
- Nom de la molécule : Ziprasidone.

8. Médicament contre les problèmes gastrointestinaux

- Nom de la molécule : Domperidone.

9. Certains médicaments contre les problèmes urinaires

- Nom de la molécule : Darifenacine.
- Nom de la molécule : Fesoterodine.
- Nom de la molécule : Solifenacine.
- Nom de la molécule : Silodosine.
- Nom de la molécule : Tamsulosine.