

Automédication : danger

Les médicaments à ne pas mélanger :

Aspirine® avec Advil®, Rhinadvil®, Antarene®, Nureflex®, Nurofen®, Feldène® ou Intralgis®

Actifed® ne doit pas être associé à Dolirhume®, Anadvil Rhume®, Nurofen Rhume®, Rhinadvil®, Rhinureflex® ou encore Sudafed®

Rhinadvil® et Marsilid®

Le sirop Humex® ne doit pas être associé au Xanax®, Lexomil®, Valium®, Lysanxia®, Temesta® et Tranxene®

L'Imigrane® (et les triptans en général) ne doit pas être utilisé avec Prozac® et les autres ISRS (Deroxat®, Zoloft®...)

Le Maalox® empêche l'absorption du Doliprane® de l'ibuprofène et de l'aspirine.
A noter : Il faut respecter un intervalle d'au moins 2 heures entre la prise du Maalox® et des autres médicaments.

Mopral® et Plavix® et le Plavix® ne doit pas être associé aux anticoagulants par voie orale (ex : Previscan®, Coumadine®).

Glucophage® et Célestène® (Le Glucophage® ne doit pas être associé au Solupred® qui est aussi un corticoïde.)

Alli® est contre-indiqué avec Coumadine®, la ciclosporine et les autres anticoagulants (Sintrom®, Previscan®...). Il vaut mieux éviter de l'associer à la pilule contraceptive.

Champix® et patch antitabac (Les gommes ou les pastilles à sucer peuvent aussi faire augmenter les effets indésirables du Champix®)

Mildac® et Previscan® . Le millepertuis, et donc Mildac®, est aussi contre-indiqué avec d'autres médicaments dont les anticoagulants oraux (ex : Plavix®), les contraceptifs oraux, certains antidépresseurs (ex : Prozac®, Deroxat® ou Zoloft®) et les triptans (ex : Imigrane®).

Daonil® et Esberiven Fort®, Daktarin® (antifongique), Advil® (anti-inflammatoire) ou encore les bêtabloquants (ex : Sectral®, Tenormine®, Lopressor®, Largactil®).

Les médicaments à risque ototoxique

Quels sont les signes d'alerte ?

Qu'ils soient pris par la bouche, perfusés ou administrés en gouttes auriculaires, de très nombreux médicaments peuvent entraîner une atteinte de l'oreille interne et du nerf auditif. Ils sont le plus souvent à l'origine d'acouphènes, mais ils génèrent aussi des vertiges et bien sûr des hypoacusies (surdités de perception). A noter : certaines toxicités peuvent survenir après l'arrêt de la prise du toxique et être responsables d'un handicap important : surdité et graves troubles de l'équilibre.

Une centaine de médicaments sont potentiellement ototoxiques -notamment en cas d'acouphènes. Certains traitements et toxiques comme les solvants, peuvent endommager la fonction auditive en détruisant la cochlée et des cellules sensorielles dans l'oreille interne. De nombreux produits contenus dans les gouttes auriculaires sont à risque en cas de perforation du tympan. On trouve, parmi les médicaments ototoxiques, des antibiotiques (aminoglycosides, erythromycine, vancomycine), certains anti-inflammatoires (aspirine et ibuprofène, tels que Advil et Nurofen) lorsqu'ils sont prescrits à forte dose (supérieures aux posologies classiques) ou à long terme, certains anti-dépresseurs comme l'imipramine (Tofranil), des diurétiques (Furosémide...), des anticancéreux (Cisplatyl, Eloxatine, Oxaliplatine, Paraplatine, Carboplatine...) et des antipaludéens (quinine et chloroquine)...

Les précautions à prendre

Avant la prescription de gouttes auriculaires, votre médecin doit impérativement examiner vos tympons qui ne doivent pas présenter de perforation. Mais ce n'est pas tout : en cas de prescriptions médicales à risque toxique, le médecin doit aussi s'inquiéter de votre état auditif et se renseigner sur d'éventuels passifs dans ce domaine. De votre côté, pensez à lire attentivement les notices. Elles précisent les risques ototoxiques éventuels... Vous pouvez également demander conseil à votre pharmacien.

Que faire en cas de dégâts ?

Si des troubles auditifs apparaissent lors de la prise d'un médicament ou lors de l'exposition à des solvants, signalez-le immédiatement à votre médecin. Un examen clinique et des tests auditifs permettent de définir la surdité et d'éliminer d'autres causes que la toxicité. Si un lien est envisagé ou mis en évidence, la prescription du traitement ou l'exposition au toxique doit alors être évitée dans la mesure du possible.

Compléments alimentaires : attention danger !

Le bêta-carotène dangereux pour les poumons

Le bêta-carotène (pro vitamine A), fréquent dans certains compléments alimentaires, n'est pas sans danger. Sa prise quotidienne augmenterait de 20 à 30 % le risque de cancer du poumon chez les fumeurs (études Caret, USA, 1996 et ATBC, Finlande, 1993), ainsi que "le risque de cancer de la peau", précise le Pr Serge Hercberg, de l'Inserm.

Les dosages à ne pas dépasser : la dose de bêta-carotène ne doit pas dépasser 4,8 mg/jour et doit être ponctuelle (pas plus d'une cure une à deux fois par an).
Où trouver l'équivalent dans l'alimentation ? 50 g de carottes râpées, 300 g d'abricots, 250 g de chou vert ou 200 g de haricots verts apportent les 4,8 mg de bêta-carotène.

Germandrée et kava-kava sont deux plantes nuisibles au foie. La première est réputée pour ses vertus amaigrissantes, et la deuxième vendue contre l'anxiété et la fatigue. Mais elles ont provoqué une centaine de cas d'hépatites et quatre décès. Elles restent disponibles sur Internet.

Les doses à ne pas dépasser : sauf avis de votre médecin, n'en achetez pas !

A noter : l'Afssa réévalue quotidiennement les risques de ces produits. Dernièrement, le ministère de la Santé a rappelé les dangers de l'éphédrine. Ce dérivé de l'éphédra, présent dans certains compléments alimentaires, est à l'origine d'un décès au Danemark. Il perturberait le rythme cardiaque.

Connues pour leurs propriétés antioxydantes, les **vitamines A et E** sont les stars des compléments alimentaires. Pourtant, les travaux du Dr Goran Bjelakovic (Danemark, The Lancet, 2004) montrent une augmentation de 4 % à 7 % de la mortalité associée à leur prise à des doses dix fois supérieures aux apports recommandés. En éliminant les radicaux libres, elles feraient baisser les défenses immunitaires...

Les doses à ne pas dépasser : 0,8 mg de vitamine A et 12 mg de vitamine E par jour, en cure deux fois par an maximum et sur avis médical.

Où trouver l'équivalent dans l'alimentation ? Dans les germes de blé, les amandes, les noix (vitamine E), le poisson, le foie ou le beurre (vitamine A).

Phyto-oestrogènes : gare aux cancers !

Leurs effets sur les bouffées de chaleurs ne sont pas démontrés. Les phyto-oestrogènes (molécules végétales présentes notamment dans le soja et le houblon) sont pourtant vendus sans ordonnance, et ce alors que, pour l'Afssa, "ils interfèrent avec le système hormonal." A la différence des médicaments, les compléments alimentaires n'ont en effet besoin d'aucune autorisation de mise sur le marché (AMM).

Les doses à ne pas dépasser : 1 mg de phyto-oestrogènes par kilos/jour maximum. Ils sont déconseillés aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein. Prenez toujours l'avis d'un médecin phytothérapeute.

Si le **fer** est réputé pour pallier la fatigue et améliorer la mémoire, à long terme et à forte dose il peut entraîner des cirrhoses, voire des cancers du foie, du fait de son accumulation dans le tissu hépatique. Selon une étude américaine réalisée par Karen Powers de 1992 à 2002, son excès peut aussi augmenter les risques de maladie de Parkinson.

Les doses à ne pas dépasser ? 9 mg par jour. Au-delà, demandez l'avis de votre médecin traitant.

Où trouver l'équivalent dans l'alimentation ? Dans le foie, les œufs, les moules, les huîtres, les amandes, les épinards et la viande.

Cocktails vitaminiques et surdosage

"La prise de plusieurs compléments alimentaires pendant plusieurs mois est très dangereuse", explique le Pr Serge Hercberg. Pourquoi ? Parce qu'on augmente ainsi son risque de dépasser les doses nutritionnelles recommandées ! Et s'il y a surdosage, les compléments peuvent être toxiques. C'est le cas des vitamines A, E et du bêta carotène qui, associés, augmenteraient la mortalité, mais aussi de la vitamine C et du fer qui favoriseraient les atteintes hépatiques.

A noter : la vitamine E annule les effets des oméga 3, ces fameuses graisses bénéfiques aux artères et au cerveau.

Pour éviter les accidents, sachez que l'étiquetage d'un complément alimentaire doit comprendre la dénomination de vente "complément alimentaire", le mode d'emploi, la dose journalière recommandée la liste des composants, et les précautions d'emploi. En cas de doute, demandez conseil à un médecin.