



Compléments alimentaires à base de plantes: les consommateurs pas assez avertis des risques possibles !

Les compléments alimentaires développés à base de plantes ne sont pas des médicaments. Leur efficacité ne doit pas être prouvée et, par définition, la dose de substance active contenue dans le complément n'est pas suffisante pour traiter efficacement une affection ou d'autres symptômes. Les fabricants ne peuvent donc utiliser aucune allégation allant en ce sens. Outre l'efficacité, la qualité et la sécurité de ces produits sont moins contrôlées que celles des médicaments.

Les compléments alimentaires à base de plantes peuvent être achetés en pharmacie, dans des magasins d'alimentation naturelle, en herboristerie, en droguerie ou encore en ligne.

Beaucoup de consommateurs partent du principe que, puisque les compléments alimentaires à base de plantes contiennent des produits naturels, ils sont sans danger. Ce n'est pourtant pas le cas !

Ces produits peuvent non seulement provoquer des effets indésirables, mais aussi interagir avec le fonctionnement de certains médicaments.

La semaine dernière, Test Achats a publié un nouveau dossier sur les risques des compléments alimentaires à base de plantes, en prenant comme exemple le millepertuis.

Cette plante contient plusieurs substances actives qui semblent jouer un rôle dans l'activité antidépressive, notamment l'hypericine et l'hyperbrine. Mais l'hyperbrine réduit également l'efficacité de toute une série de médicaments, dont les contraceptifs hormonaux. Selon l'Agence européenne des médicaments (EMA), il y a un risque d'interaction médicamenteuse cliniquement pertinente à partir d'une dose d'hyperbrine supérieure à 1 mg/jour.

Des collaboratrices de Test Achats se sont rendues dans 19 pharmacies et 20 magasins d'alimentation naturelle, herboristeries et drogueries à la recherche de millepertuis.

Dans ces derniers, elles signalaient spontanément qu'elles prenaient la pilule contraceptive. Dans les pharmacies, elles ne le faisaient pas de prime abord. Ce n'est qu'au moment de payer, si le

pharmacien ne le leur avait pas demandé, que les femmes mentionnaient qu'elles prenaient la pilule.

Dans 16 des 19 officines, le pharmacien a précisé que le millepertuis réduisait l'efficacité de la pilule contraceptive, ce qui n'était le cas que dans 7 des 20 autres points de vente. Dans les grandes chaînes, aucun avertissement en lien avec l'interaction entre millepertuis et médicaments n'a été donné !

Enfin, seules 4 pharmacies sur 19 ont vendu du millepertuis à une femme prenant la pilule, alors que 14 magasins d'alimentation naturelle, herboristeries et drogueries sur 20 l'ont fait.

Leur équipe a également consulté 30 webshops belges, tant francophones que néerlandophones, qui proposaient des préparations à base de millepertuis sans ordonnance et à usage oral.

Une mention explicite de l'interaction du millepertuis avec la pilule contraceptive n'était indiquée que dans 16 % des cas.

Enfin, Test Achats a fait analyser la teneur en hypericine et en hyperbrine de 8 produits populaires achetés lors des visites mystères et a fait deux constatations importantes :

- Les compléments alimentaires sous forme de gélules ne contenaient que 12 à 36 % de la quantité annoncée sur l'emballage. L'une des préparations liquides ne contenait même pas d'hyperurine.
- Dans 4 des 8 produits examinés, la quantité d'hyperurine mesurée était nettement supérieure à la limite de 1 mg/jour prescrite par l'EMA, à partir de laquelle des interactions cliniquement pertinentes avec des médicaments peuvent se produire.

Test Achats formule 6 exigences concrètes, dont un renforcement de la supervision de la part des pouvoirs publics pour garantir la sécurité des consommateurs, l'obligation de mentionner davantage d'informations sur l'emballage et de fournir une notice d'information.

L'association de consommateurs demande également que la vente de compléments alimentaires à base de plantes soit limitée aux pharmacies où "les informations et avertissements

nécessaires pour le consommateur, notamment en ce qui concerne les effets secondaires et les interactions avec les médicaments, étaient plus régulièrement communiqués que dans les magasins d'alimentation naturelle, herboristeries, drogueries."

Retrouvez l'article complet de Test Achats : <https://www.test-achats.be/sante/alimentation-et-nutrition/complements-alimentaires/news/complements-alimentaires-a-base-de-plantes>



INFOS-PATIENTS MESSAGES-CLÉS MÉDICAMENTS

À transmettre aux patients ou à leur entourage lors de la prescription, de la dispensation ou de la surveillance d'un médicament

hydrocortisone ou autre corticoïde en application sur la peau

hydrocortisone - désoside - bétaméthasone - clobétasol - ou autres



Éviter les applications sur les plaies, les écorchures et autour des yeux et de la bouche. Ne pas recouvrir la zone traitée par un pansement fermé sur les côtés.

Pourquoi ? Ces mesures visent à limiter le risque d'effets indésirables sur la peau (fragilité, ralentissement de la cicatrisation, boutons et irritations), ou sur d'autres parties du corps en cas de passage d'une quantité importante de médicament dans le sang.



Quand le traitement a duré plus d'une semaine, éviter de le stopper brusquement.

Pourquoi ? L'arrêt soudain du médicament peut provoquer la réapparition des démangeaisons, et causer des rougeurs, des sensations de brûlure. Ces effets désagréables persistent parfois longtemps. Se faire aider par un professionnel de santé pour diminuer progressivement le traitement, par exemple en espaçant les applications ou en utilisant un dermocorticoïde moins fort.

©Prescrire – décembre 2023



Ne pas prolonger le traitement ni réutiliser ce médicament sans avis médical.

Pourquoi ? Après application sur la peau, ce médicament est absorbé par la peau et passe dans le sang, en quantité variable selon les personnes et les modalités d'utilisation. En cas d'utilisation prolongée ou à fortes doses, la quantité de médicament absorbée augmente, ce qui augmente le risque d'effets indésirables sur la peau et sur d'autres parties du corps.

Sources • "Corticoïdes cutanés" Interactions Médicamenteuses Prescrire 2024.

<https://www.prescrire.org/>