

60 millions
de consommateurs

Rhume, toux, digestion...



**Les clés pour
se soigner
sans danger**

MÉDICAMENTS SANS ORDONNANCE

*Que garder,
que proscrire ?*



**Plus de
130 fiches
produits**

Effets secondaires, interactions, dosages...

NOS EXPERTS VOUS ALERTENT

Toujours reliés à 60

Alerte produits !

Pour être informé des produits rappelés par les fabricants pour des **raisons sanitaires** (contaminés par la bactérie *Escherichia coli*, listériose...) ; pour **défaut de sécurité** (appareils pouvant prendre feu), **défaut d'étiquetage** (allergènes non indiqués dans la composition du produit)...

60millions-mag.com

S'INFORMER / TÉMOIGNER / ALERTER

Des actus

Des informations inédites en accès gratuit pour connaître en temps réel ce qui fait l'actualité de la consommation. **Un complément indispensable à votre magazine et à ses hors-séries.**

LE + DES ABONNÉS

La possibilité d'accéder gratuitement à la formule numérique des magazines et à l'ensemble des tests de «60».

Un forum

Pour échanger autour de vos problèmes de consommation ; découvrir si d'autres usagers connaissent les mêmes difficultés que vous. On compte aujourd'hui **38000 fils de discussion** sur la banque, l'énergie, l'assurance, l'auto, l'alimentation, les achats en ligne, les fournisseurs d'accès à Internet, les livraisons, les grandes surfaces...

Magazine édité par l'**Institut national de la consommation** (Établissement public à caractère industriel et commercial)
18, rue Tiphaine, 75732 Paris Cedex 15
Tél. : 01 45 66 20 20 www.inc-conso.fr

Directeur de la publication
Philippe Laval

Rédactrice en chef
Sylvie Metzelard

Rédactrice en chef déléguée (hors-série)
Adeline Trégouët

Rédacteurs en chef adjoints
Benjamin Douriez (mensuel)
Christelle Pangrazzi (hors-série)

Directrice artistique
Véronique Touraille-Sfeir

Secrétaire générale de la rédaction
Martine Féodor

Rédaction
Cécile Blaize, Élisabeth Bouvet,
Sabine Casalonga, Sophie Coisne,
Cécile Coumau, Sophie Cousin,
Gwenaëlle Deboutte, Émilie Gillet,
Cécile Klingler, Laure Marescaux,
Pascal Nguyen, Christelle Pangrazzi

Secrétariat de rédaction
Bertrand Loiseaux, Jocelyne Vandellois
(premiers secrétaires de rédaction)
Mireille Fenwick, avec Cécile Demailly
et Anne Depot

Maquette
Valérie Lefebvre
(première rédactrice graphique)
Guillaume Steudler

Responsable photo
Céline Derœux

Photos couverture
Photos produits : F. Poincet / « 60 »

Site Internet www.60millions-mag.com
Fabienne Loiseau (coordinatrice)
Matthieu Crocq (éditeur Web)
Brigitte Glass (relations avec les internautes)
redactionweb@inc60.fr

Diffusion
William Tétrel (responsable),
Gilles Tailliandier (adjoint)
Valérie Proust (assistante)

Relations presse
Anne-Juliette Reissier-Algrain
Tél. : 01 45 66 20 35

Contact dépositaires, diffuseurs, réassorts
Promévente, tél. : 01 42 36 80 84

Service abonnements
60 Millions de consommateurs
4, rue de Mouchy, 60438 Noailles Cedex.
Tél. : 01 55 56 70 40

Tarif des abonnements annuels
11 numéros mensuels + Spécial impôts :
46 € ; étranger : 59,50 € ;
11 numéros mensuels + Spécial impôts
+ 7 hors-séries : 78 € ; étranger : 103 €

Dépôt légal : octobre 2020

Commission paritaire

N° 0922 K 89330

Photogravure : Key Graphic

Impression : RFI

Distribution : Presstalis

ISSN : 1270-5225

Imprimé sur papier : Galerie Lite Bulk 54 g
Origine du papier : Kirkniemi, Finlande
Taux de fibres recyclées : 0 % recyclées
Certification : PEFC. Eutrophisation : 0,00 kg/t

© Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement les articles contenus dans la présente revue sans l'autorisation de l'INC. Les informations publiées ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.



éditorial



J. CHISCANO / « 60 »

DU MÉNAGE DANS NOS ARMOIRES À PHARMACIE !

Mars 2020. Le ministre de la Santé déconseille les anti-inflammatoires pour soulager des symptômes du coronavirus. Les pharmacies sont aussitôt prises d'assaut et certains clients sortent avec... huit boîtes de paracétamol. Pourtant, le paracétamol n'est pas sans danger, particulièrement en cas de surdosage : il demeure la première cause médicamenteuse de greffe hépatique en France. Certes, ce mouvement de panique est inédit mais il illustre, à sa manière, le rapport que nous entretenons avec les médicaments vendus sans ordonnance et les compléments alimentaires. Ces deux catégories de produits bénéficient d'une image d'efficacité et, paradoxalement, d'innocuité.

Or, chaque année, des milliers de victimes sont à déplorer en raison de mésusage, d'interactions avec d'autres traitements ou d'effets secondaires graves.

Notre étude, réalisée avec le concours de rédacteurs de la revue *Prescrire*, a porté sur 132 produits : 60 médicaments sans ordonnance, dont les stars de nos armoires à pharmacie que sont les Dolirhume, Fervex, Citrate de Bétaïne, AdvilMed et autre Strepsils... et 72 compléments alimentaires, censés favoriser le sommeil, stimuler l'immunité ou éviter la fatigue...

Moins de 15 % des produits que nous avons étudiés sont à conseiller. Des alertes de pharmacovigilance et des mises en garde des autorités sanitaires ont été faites, parfois depuis plusieurs années, sur nombre de ces substances.

À quand une application stricte du principe de précaution sur des produits pas comme les autres, supposés nous soulager et non nous mettre en danger ?

CHRISTELLE PANGRAZZI
RÉADRICE EN CHEF ADJOINTE

À propos de 60 Millions de consommateurs

60 Millions de consommateurs et son site www.60millions-mag.com sont édités par l'Institut national de la consommation (INC), établissement public à caractère industriel et commercial, dont l'une des principales missions est de « regrouper, produire, analyser et diffuser des informations, études, enquêtes et essais » (article L 822-2 du code de la consommation).

L'INC et 60 Millions de consommateurs informent les consommateurs, mais ne les défendent pas individuellement. Cette mission est celle des associations agréées, dont la liste figure en page 114.

Le centre d'essais comparatifs achète tous les produits de façon anonyme, comme tous les consommateurs. Les essais de produits répondent à des cahiers des charges complets, définis par les ingénieurs de l'INC, qui s'appuient sur la norme des essais comparatifs NF X 50-005. Ces essais ont pour but de comparer objectivement ces produits et, le cas échéant, de révéler les risques pour la santé ou la sécurité, mais pas de vérifier la conformité des produits aux normes en vigueur. Les essais comparatifs de services et les études juridiques et économiques sont menés avec la même rigueur et la même objectivité.

Il est interdit de reproduire les articles, même partiellement, sans l'autorisation de l'INC. Les informations publiées dans le magazine, en particulier les résultats des essais comparatifs et des études, ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

60 Millions de consommateurs, le magazine réalisé pour vous et avec vous.

somm



Édito 3

Les Français et les médicaments

Une relation très ambiguë 6

Sécurité sanitaire

Vers de nouveaux scandales ? 12

Excipients

La face cachée des médicaments 20

Psychotropes

Toujours trop de dépendance 26

Virucides

Démêler le vrai du faux 30

Méthodologie

Un constat préoccupant 34

SANS ORDONNANCE MAIS PAS SANS DANGER 36

Automédication

Tant de menaces méconnues 38

Rhume et état grippal

Des risques parfois graves 44

Douleurs abdominales

Des thérapies trop agressives 50

Stress et troubles du sommeil

Des effets à dormir debout 54



EXCLUSIF !

132 produits étudiés

Nous avons passé au crible 60 médicaments sans ordonnance et 72 compléments alimentaires parmi les plus plébiscités du marché. Des résultats parfois alarmants !



Médicaments antidouleurs

Attention au mauvais usage 58

Toux, mal de gorge

Inefficaces à en rester sans voix 62

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : LES NOUVELLES PILULES MIRACLES ? 66

Compléments alimentaires

Un succès pas vraiment justifié 68

Fatigue

Les suppléments ne servent à rien 74

Enfants

Des compléments souvent inutiles 80

Immunité

Un léger effet des plantes 84

Sommeil

Sans suivi, pas de mélatonine 88

Système digestif

Des pilules qui ne passent pas 92

PRÉVENIR, SOULAGER... RETROUVER LA FORME AU NATUREL 96

Activité physique

La meilleure des médecines 98

Plantes

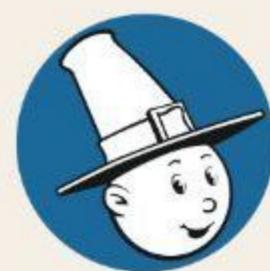
Et si on prenait une tisane ? 102

Se soigner autrement

Oser les remèdes traditionnels 108

À noter : les produits cités dans ce numéro sont indiqués à titre d'exemple. La totalité de l'offre commerciale des fabricants ne peut être représentée. Les prix ont été relevés en magasins ou sur Internet : ils peuvent fortement varier selon les points de vente.

Prescrire



Des rédacteurs de la revue *Prescrire* ont été nos partenaires sur ce numéro exclusif.

Ils ont participé à l'élaboration de la méthodologie et relu chacun des articles de ce hors-série concernant les médicaments.

La revue *Prescrire* est financée à 100 % par les abonnés, sans aucune publicité, ni subvention, ni actionnaire.

Les rédacteurs et les responsables signent chaque année une déclaration d'absence de conflit d'intérêts.

Prescrire est éditée par l'Association Mieux Prescrire (AMP), une association de formation à but non lucratif (loi 1901), qui publie ses comptes chaque année. L'objectif est d'*« œuvrer, en toute indépendance, pour des soins de qualité, dans l'intérêt premier des patients »*.

Prescrire paraît depuis janvier 1981.



Jacques Fricker

Jacques Fricker est médecin nutritionniste à Paris et à l'hôpital Bichat. Docteur

en sciences et en nutrition, ancien chercheur à l'Inserm, il a participé à l'élaboration de la méthodologie pour la partie concernant les compléments alimentaires et en a relu chacun des articles. Il est l'auteur, avec le professeur Luc Cynober, de l'ouvrage *Tout sur les compléments alimentaires*, publié aux éditions Odile Jacob en 2017.

Nous remercions également les nombreux médecins, pharmaciens et experts qui ont, par leurs conseils, entretiens ou interviews, collaboré à ce numéro.

Les Français et les médicaments UNE RELATION TRÈS AMBIGUË

Les Français sont de grands consommateurs de médicaments avec 36 boîtes remboursées par an et par assuré en moyenne : antidouleurs, psychotropes et antibiotiques caracolent en tête. Un sentiment de défiance perdure cependant.

En France, plus de 80 % des consultations chez un généraliste se terminent par une prescription, avec, en moyenne, près de trois médicaments sur l'ordonnance. Longtemps, la France a été considérée comme **une championne de la consommation** de médicaments et, même si cela a quelque peu changé, nous entretenons toujours une relation particulière avec ce produit. Parfois indispensables pour prévenir et guérir des maladies, les médicaments présentent néanmoins des risques, qu'il vaut mieux connaître. Produit à part, tant par sa conception, sa fabri-

cation que par la réglementation qui l'encadre, il fait l'objet de pratiques commerciales agressives. Aujourd'hui, environ 2800 substances actives correspondant à plus de 15 000 produits différents sont disponibles en France, en ville comme à l'hôpital. Focus sur les pilules, gélules et autres pastilles vendues dans l'Hexagone.

LA PRESCRIPTION ET LA VENTE SONT RÉGLEMENTÉES

Plusieurs catégories de médicaments coexistent dans la pharmacopée de ville. Tout d'abord, les médicaments à prescription médicale obligatoire, qui ne peuvent être obtenus qu'avec une ordonnance rédigée par un médecin ou, dans certains cas, par une sage-femme ou un chirurgien-dentiste. Ils présentent un risque pour la santé ou nécessitent une surveillance particulière. Il s'agit des médicaments sur liste I (cadre rouge sur la boîte), qui ne peuvent être délivrés **que pour la durée de traitement** mentionnée sur l'ordonnance, et ceux de la liste II (cadre vert), dont la délivrance peut être renouvelée plusieurs fois, pendant un délai d'un an, à partir de la même ordonnance. Une réglementation renforcée concerne les médicaments classés comme stupéfiants ou assimilés.

Dans la seconde catégorie, on trouve les médicaments à prescription médicale facultative, qui peuvent être prescrits, délivrés par le pharmacien sur son conseil ou à la demande du patient, ou encore achetés sur Internet (automédication).

Bon à savoir

LES CONSÉQUENCES DU COVID-19

- La consommation de médicaments de ville a été profondément modifiée au plus fort de la crise du Covid-19. D'après l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), la délivrance d'antibiotiques et de vaccins, et l'instauration de traitements pour de nouveaux patients (diabète, hypercholestérolémie et hypertension) ont nettement chuté au printemps 2020.
- En parallèle, la consommation d'hypnotiques et d'anxiolytiques a augmenté en fin de confinement et juste après. Le coronavirus a aussi engendré une hausse des ventes de paracétamol, au point que les autorités ont dû momentanément imposer des quotas de délivrance.





Depuis janvier 2020, le paracétamol (ainsi que l'ibuprofène et l'aspirine) n'est plus accès libre.

Depuis 2008, certains de ces médicaments sont même en accès libre en officine (414 spécialités étaient disponibles « devant le comptoir » en mai 2020). Depuis cette année, un décret autorise les pharmaciens à délivrer directement, sous certaines conditions, des médicaments pourtant soumis à prescription médicale obligatoire, pour des pathologies bénignes comme les cystites, les conjonctivites ou certaines angines. Pour qu'un médicament soit pris en charge par l'Assurance maladie, il doit obligatoirement figurer sur une **liste fixée par arrêté ministériel** et faire l'objet d'une prescription médicale dans le cadre précis des indications ouvrant droit à la prise en charge.

Il existe quatre taux de remboursement – 100 %, 65 %, 30 % et 15 % – en fonction du service médical rendu (SMR) par le produit. Et certains médicaments ne sont pas du tout remboursés, même sur prescription, car leur SMR est insuffisant, ou parce que les firmes pharmaceutiques préfèrent garder la liberté de fixer leurs prix.

LES MÉDICAMENTS ONÉREUX, UNE AUBAINE POUR L'OFFICINE

D'après les données de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), en 2018, le chiffre d'affaires de la vente de médicaments en pharmacie s'est

elevé à 20,8 milliards d'euros, en prix fabricant hors taxe. Il s'agit à 90 % de médicaments remboursables. Depuis 2011, ce chiffre n'a cessé de diminuer pour se stabiliser, en 2015, autour de **18 milliards d'euros hors taxe**. Une baisse essentiellement due au développement des génériques et aux politiques de diminution des prix des médicaments dans le cadre de la maîtrise des dépenses de santé. Entre 2015 et 2018, il est reparti à la hausse du fait, principalement, de l'arrivée chez les généralistes de médicaments chers, auparavant réservés à la distribution hospitalière (anticancéreux par voie orale, nouveaux traitements de l'hépatite C).

DES MILLIARDS DE BOÎTES REMBOURSÉES PAR LA SÉCU

L'Assurance maladie a remboursé 19,5 milliards d'euros de médicaments en 2019. Dans le top 5 des médicaments de ville pour lesquels elle débourse le plus, on trouve le Lucentis (421 millions d'euros) et l'Eylea (350 millions d'euros), prescrits surtout contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), une maladie ophtalmique ; l'Humira (263 M€), contre la polyarthrite rhumatoïde ; l'Eliquis (220 M€), en **prévention des accidents vasculaires** cérébraux, thromboses et embolies pulmonaires, et le Zytiga (217 M€), contre le cancer de la

prostate. Côté volumes, les données brutes de l'Assurance maladie (base Medic'AM) indiquent qu'en 2019, près de 2,421 milliards de boîtes de médicaments remboursés ont été vendues en pharmacie, dont 106 millions de tubes de granules homéopathiques (*lire page 11*).

LES ANALGÉSIQUES CARACOLENT EN TÊTE DES VENTES

L'année dernière, les douze substances actives les plus vendues sur prescription étaient le paracétamol, un antalgique, avec 421 millions de boîtes (Doliprane, Dafalgan, Efferalgan...) ; l'amoxicilline, un antibiotique, seul ou avec un protecteur de son effet antibactérien, avec 62,5 millions de boîtes (Clamoxyl, Augmentin...) ; la vitamine D ou colécalciferol avec 45,2 millions de boîtes ; l'acide acétylsalicylique, ou aspirine, prescrit surtout comme fluidifiant sanguin, avec 42,5 millions de boîtes (Kardegic, Aspegic...) ; le tramadol, un antalgique opioïde, seul ou en association, avec 37 millions de boîtes ; la codéine, un autre opioïde, surtout en association avec le paracétamol, **prescrit comme antidouleur**, avec 34,7 millions de boîtes (Dafalgan codéiné, Codeliprane...) ; la metformine, un antidiabétique, seule ou en association, avec 32,8 millions de boîtes (Stagid, Janumet...) ; l'ésomeprazole, un antisécrétoire gastrique et antiulcéroneux, avec 28,7 millions de boîtes (Inexium...) ; la lévothy-



Antalgiques, antibiotiques, antidépresseurs ou anxiolytiques figurent depuis 20 ans parmi les médicaments les plus vendus en France.

roxine sodique pour traiter l'hypothyroïdie avec 26,8 millions de boîtes ; le macrogol, un laxatif avec 26 millions de boîtes (Forlax, Movicol...) ; le phloroglucinol, comme antispasmodique avec 25,4 millions de boîtes (Spasfon...) ; l'ibuprofène avec 24,3 millions de boîtes.

En termes de classes thérapeutiques, ce sont les analgésiques, avec 553 millions de boîtes, les psychotropes (somnifères, antidépresseurs, anxiolytiques), avec 123 millions de boîtes, et les antibiotiques, avec 116 millions de boîtes, qui se hissent sur le podium en 2019, et ce depuis au moins vingt ans.

L'AUTOMÉDICATION, RÉPANDUE ET RISQUÉE

Huit Français sur dix sont adeptes de l'automédication. Elle est plutôt le fait des femmes, et relève d'une **forte saisonnalité** : 79 % des personnes interrogées pratiquent l'automédication en hiver, contre 40 % au printemps et 49 % l'été (Harris Interactive, 2018). Cette pratique représente 10 % des ventes de médicaments en pharmacie. Et la tendance est plutôt à la

Repères

UNE POLLUTION INQUIÉTANTE

Aujourd'hui, 8 Français sur 10 déclarent rapporter leurs médicaments non utilisés en pharmacie, lesquels sont ensuite recyclés et valorisés par la filière Cyclamed.

Mais c'est sans compter les 30 à 90 % de principes actifs qui sont excrétés par l'urine ou les selles et se retrouvent donc dans les égouts ou l'environnement.



Des résidus que les stations d'épuration classiques sont incapables de filtrer. D'après un rapport de l'OCDE de fin 2019, les risques environnementaux liés à cette pollution n'ont jamais été correctement évalués.

baisse : selon l'Afipa, l'association d'industriels qui produisent et commercialisent des produits de santé disponibles en pharmacie sans ordonnance, en 2019, le chiffre d'affaires de l'automedication en officine atteignait 2,1 milliards d'euros. Soit 4 % de moins qu'en 2018, et 2,5 % de moins qu'en 2015.

D'ailleurs, les Autorités de santé sont de plus en plus prudentes quant aux médicaments en accès libre : depuis janvier dernier, les spécialités **contenant du paracétamol**, de l'aspirine ou de l'ibuprofène doivent obligatoirement être placées derrière le comptoir.

Dernier facteur, et non des moindres, un glissement progressif des consommateurs vers des produits qu'ils considèrent comme moins dangereux, tels que les compléments alimentaires.

UNIQUEMENT L'APPARENCE D'UN MÉDICAMENT

Vendus notamment en pharmacie, les compléments alimentaires ne sont légalement pas considérés comme des médicaments. Mais ils bénéficient souvent de la confiance des consommateurs. D'après le Syndicat national des compléments alimentaires (Synadet), le chiffre d'affaires de ces produits s'est élevé à près de **2 milliards d'euros en France** en 2019, dont plus de la moitié réalisé en pharmacie. C'est presque 3 % de plus qu'en 2018, et plus du double par rapport à 2010. Dans les officines, quatre marchés concentrent la majorité des achats : la digestion et le transit ; l'humeur ; le stress et le sommeil et, enfin, la vitalité. Leurs ventes progressent régulièrement depuis quelques années alors que les secteurs beauté, comme celui de la minceur, sont en recul.

LES PRISES PROLONGÉES ET RÉPÉTÉES SONT À PROSCRIRE

Autre singularité : si une majorité des Français ont une bonne image des compléments alimentaires, plus de la moitié d'entre eux estiment aussi ne pas être « assez » ou « du tout » informés (Sondage Opinionway, 2019) sur leur composition ou le mode d'administration.

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) rappelle, quant à elle, qu'une « *une alimentation équilibrée permet d'apporter l'essentiel des nutriments nécessaires pour*

L'ANTIBIORÉSISTANCE, UN DÉFI GLOBAL

L'émergence de bactéries résistantes constitue une menace pour l'homme. Lutter contre ce fléau devient l'un des prochains enjeux sanitaires.

Depuis la Seconde Guerre mondiale, les antibiotiques ont permis de réaliser des progrès considérables dans la lutte contre les maladies infectieuses. Mais leur utilisation massive et trop systématique a favorisé l'émergence de bactéries résistantes, insensibles à une ou plusieurs familles d'antibiotiques.

Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), chaque année en France, 125 000 infections et 5 500 décès seraient attribuables à l'antibiorésistance.

LA PRISE DE CONSCIENCE S'EST ACCÉLÉRÉE

Depuis 20 ans, des actions fortes ont permis de limiter la hausse de la consommation en médecine humaine dans notre pays. Mais la lutte contre l'antibiorésistance se livre également sur le front de la médecine vétérinaire car, en consommant de la viande, on ingère aussi les antibiotiques administrés aux animaux. Entre 2007 et 2017, l'exposition globale des animaux d'élevage aux antibiotiques a diminué de 48 %. Mais ce combat ne s'arrête pas là. Il est également urgent de comprendre les mécanismes de propagation de l'antibiorésistance via l'environnement, notamment la pollution des eaux et des sols.



L'utilisation massive d'antibiotiques a conduit à l'apparition de bactéries résistantes à ces médicaments.

couvrir les besoins » et recommande « d'éviter des prises prolongées, répétées ou multiples au cours de l'année de compléments alimentaires sans s'entourer des conseils d'un professionnel de santé ». Car le goût certain des Français pour les compléments alimentaires et les médicaments pose plusieurs problèmes. Au premier rang desquels se trouve l'iatrogénie : il s'agit de l'ensemble des effets indésirables liés à la prise de médicaments.

Chaque année, l'iatrogénie causerait près de **20 000 décès et 130 000 hospitalisations** en France ! Notamment chez les personnes âgées, qui, avec une moyenne de 10 médicaments par jour de cinq classes thérapeutiques différentes, se trouvent de fait plus exposées au risque d'accidents médicamenteux.

CERTAINES INFECTIONS NE PEUVENT PLUS ÊTRE SOIGNÉES

Autre problème engendré par la consommation importante de médicaments, l'augmentation inquiétante du nombre de bactéries résistant aux antibiotiques. Ce qui complique le traitement de certaines infections, voire le rend impossible : on parle d'impasse thérapeutique ! D'après Santé

publique France, en 2019, 5 500 décès étaient liés à des infections par des bactéries résistantes aux antibiotiques (*lire l'article page 9*). C'est plus que le nombre de décès dus aux accidents de la route. Enfin, point préoccupant : les addictions, dont les chiffres ne cessent également de croître. Elles sont principalement dues aux psycholeptiques et aux analgésiques de type opioïdes. Surconsommation et mésusage augmentent en effet depuis des années.

LES SCANDALES SUCCESSIFS ONT ÉCORNÉ LA CONFIANCE

Gros consommateurs, les Français se montrent pourtant méfiants face aux médicaments. Les **crises sanitaires successives** (Mediator, Dépakine, Lévothyrox...) ou les controverses autour des pilules contraceptives de troisième et quatrième générations modifient peu à peu les habitudes. À titre d'exemple, d'après l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), alors que les pilules de troisième et quatrième générations représentaient la moitié des ventes de contraceptifs oraux en 2012, elles ne comprenaient plus que pour 20 % en 2015.

TROP, PAS ASSEZ, IL S'AGIT DE TROUVER LE BON DOSAGE

Bien que suspicieux, les consommateurs ont, paradoxalement, peur de manquer. À l'origine de cette crainte, sans doute les pénuries et tensions d'approvisionnement qui se multiplient depuis quelques années. Les firmes pharmaceutiques se désintéressent en effet des médicaments les moins rentables et sont rarement sanctionnées en cas de pénuries (*voir encadré ci-contre*).

Résultat : lors de la crise du Covid-19, les Français n'ont pas hésité **à faire des stocks** et les deux premières semaines du confinement ont été marquées par une forte croissance des délivrances sur ordonnance de médicaments liés aux maladies chroniques. Les ventes de paracétamol ont, elles aussi, connu une nette augmentation, au point que des quotas de délivrance ont dû être instaurés...

Comment réussir à avoir un usage du médicament raisonnable et rationnel, afin d'en tirer les bénéfices tout en limitant les risques ? Tel est l'ambitieux enjeu de ce hors-série. ■

ÉMILIE GILLET

Repères

DES PÉNURIES DE PLUS EN PLUS FRÉQUENTES

■ « Plus d'un Français sur quatre affirme avoir été en difficulté pour acheter un médicament courant », déclarait en 2019 Agnès Buzyn, alors ministre de la Santé. Un problème qui va grandissant : selon l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), plus de 1 200 traitements ou vaccins ont été concernés par des ruptures ou des tensions d'approvisionnement l'année dernière, soit près de 30 fois plus qu'en 2008. Un phénomène global.

■ Les corticoïdes, certains antibiotiques et vaccins courants sont les plus touchés par ces problèmes. Délocalisations et tensions d'approvisionnement sur le marché mondial en sont les principales causes.



L'HOMÉOPATHIE, UN (DÉS)AMOUR NATIONAL

L'homéopathie est en passe d'être déremboursée. Pourtant, ces petits granules restent plébiscités par les Français, qui les considèrent toujours comme des traitements efficaces, naturels et peu coûteux. Au point d'en être les premiers consommateurs en Europe.

Décriée comme n'ayant qu'un effet placebo, l'homéopathie est pourtant plébiscitée par trois quarts des Français. La moitié déclare y avoir recours pour se soigner, selon le baromètre santé 360 de l'Institut Odoxa publié en janvier 2019. En 2004, ils n'étaient que 34 % à consommer des médicaments homéopathiques. Ils sont surtout utilisés chez les enfants et pour les bobos du quotidien. En 2017, en France, ce marché représentait environ 620 millions d'euros. Une goutte d'eau par rapport aux 20,8 milliards d'euros (hors taxe) que constituait le marché des médicaments de ville dans notre pays la même année.

UNE LEVÉE DE BOUCLIERS

Les Français sont à la fois les premiers consommateurs et les premiers producteurs au monde d'homéopathie. Leader sur le segment, les laboratoires Boiron affichaient en 2017 un chiffre d'affaires global de plus de 617 millions d'euros, dont 61,3 % réalisés en France. Si le marché est florissant, l'homéopathie fait toujours débat dans notre pays. Dès 2004, l'Académie nationale de médecine estimait que les préparations homéopathiques « ne répondent en rien à la définition du médicament » et « se présentent abusivement comme efficaces ». En 2018, plus de 3000 professionnels de santé signaient une tribune dénonçant le coût et « le charlatanisme » des « médecines alternatives comme l'homéopathie ». Depuis, certaines facs de médecine ont suspendu la délivrance de leur diplôme universitaire (DU) d'homéopathie. Dernier acte et non des moindres, l'État a annoncé le déremboursement des médicaments homéopathiques au 1^{er} janvier 2021, suivant l'avis de la Haute Autorité de santé (HAS), qui considère que « ces médicaments n'ont pas démontré scientifiquement une efficacité suffisante pour justifier d'un remboursement ». Prise en charge à hauteur



L'homéopathie cessera d'être remboursée au 1^{er} janvier 2021. Mais les consultations de médecins homéopathes seront toujours prises en charge par l'Assurance maladie.

de 65 % à partir de 1984, l'homéopathie avait déjà été progressivement déremboursée, passant de 35 % en 2003 à 15 % en 2020. Le prix moyen, environ 2,35 € le tube, va vraisemblablement continuer à augmenter du fait du déremboursement, de la hausse de la TVA, et probablement d'une révision des prix des fabricants, qui voudront compenser la baisse des ventes.

DES ÉCONOMIES DE BOUTS DE CHANDELLE

Mais quelles sont les économies escomptées pour l'Assurance maladie ? *A priori*, moins de 1 % de son budget médicaments de ville, soit environ 150 millions d'euros par an. Un chiffre d'autant plus faible que la majorité des produits homéopathiques sont déjà achetés sans ordonnance, donc non remboursés. Certains experts craignent un léger rebond des dépenses, escomptant que les consommateurs se reportent désormais vers des médicaments plus coûteux, qui, eux, seront encore remboursés. Notons que les consultations de médecins homéopathes seront, elles, toujours prises en charge.

Sécurité sanitaire

VERS DE NOUVEAUX SCANDALES ?

Le système français de régulation des médicaments, qui autorise la mise sur le marché et décide du retrait des produits pharmaceutiques est-il fiable ? Si les scandales sanitaires successifs ont entraîné un renforcement des dispositifs, des failles demeurent.

Le procès du Mediator, un médicament qui a causé de 1500 à 2000 morts en France selon les experts judiciaires, s'est achevé le 6 juillet dernier. Le jugement, qui sera rendu le 29 mars 2021, mettra fin à dix ans de procédures à l'encontre des laboratoires Servier et de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM). Quelle que soit la décision du tribunal correctionnel de Paris, ce scandale sanitaire d'une ampleur

inégalée a mis au jour de nombreuses lacunes dans la gestion des médicaments en France. Le Mediator, prescrit comme traitement du diabète de type 2 mais aussi comme coupe-faim, a été commercialisé en France de 1974 à 2009, alors que **son principe actif était suspecté** de produire des effets indésirables graves (problèmes cardiaques et hypertension artérielle pulmonaire) depuis le début des années 1990. L'agence du médicament de l'époque a tardé à réagir, laissant l'industriel écouter son produit pendant des décennies.

C'est seulement grâce à la ténacité d'Irène Frachon, pneumologue brestoise, que les dégâts du Mediator sont révélés au public en 2010. Si cette affaire est exceptionnelle par son ampleur et son écho médiatique, elle est malheureusement loin d'être la seule impliquant des médicaments. Distilbène, thalidomide, Dépakine et Vioxx ont **fait de nombreuses victimes** et révélé les failles du système de régulation du médicament en France comme à l'étranger. Notre enquête démontre qu'il demeure toujours de nombreuses zones d'ombre.

UN PROTOCOLE ENCADRÉ POUR LE CANDIDAT-MÉDICAMENT

La mise sur le marché du médicament suit un parcours balisé et soumis à une réglementation stricte. « *Les médicaments sont tous plus ou moins dangereux. C'est pour cela qu'ils ne sont pas en vente libre pour la plupart. Ils nécessitent*

Bon à savoir

À QUI PROFITE LE PRINCIPE DE PRÉCAUTION ?

- Depuis l'affaire du Mediator, le principe de précaution sanitaire, qui vise à protéger prioritairement la santé des personnes, a pris le pas sur le principe de précaution économique, qui a longtemps profité aux laboratoires pharmaceutiques. Du moins en France. L'émotion et les dégâts causés par ce scandale n'ont pas eu le même retentissement à l'étranger.
- Le reste de l'Europe, et donc l'Agence européenne des médicaments, semble toujours privilégier les intérêts économiques de l'industrie quand il y a un doute sur les éventuels effets indésirables d'un médicament. En janvier 2020, la revue « Prescrire » expliquait que l'Agence européenne se montre quelque peu laxiste sur la rigueur des essais cliniques ou l'analyse des dossiers de demande d'autorisation de mise sur le marché.





Les dernières crises sanitaires sont à l'origine des réformes menées pour accroître la sécurité des produits de santé.

une autorisation de mise sur le marché (AMM). Sans ce sésame, ils ne peuvent pas se retrouver dans votre pharmacie ou à l'hôpital », précise Bruno Toussaint, directeur éditorial de *Prescrire*, revue indépendante renommée, destinée aux professionnels de santé et traitant notamment des médicaments.

DES TESTS SUR UN NOMBRE LIMITÉ DE PERSONNES

Tout au long de la fabrication d'un médicament, de nombreuses évaluations visent à vérifier son efficacité et son innocuité. Ces évaluations présentent toutefois des limites. « Le candidat-médicament est testé le plus souvent sur quelques centaines de personnes. C'est peu, poursuit l'expert. En outre, les effets ne sont pas évalués sur le long terme mais seulement sur plusieurs semaines ou plusieurs mois, tout au plus. Enfin, les personnes sont sélectionnées en raison de leur relative "bonne santé". En clair, elles souffrent de la pathologie qu'est censé soigner le médicament mais peu d'autres troubles. Les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants, les personnes ayant une fragilité sur un organe qui ne serait pas visé par le produit sont écartés de tous les protocoles afin d'éviter toute prise de risque... De ce fait, les problèmes peuvent surgir une fois le médicament déjà mis

sur le marché. » Ce fut le cas avec la Dépakine, qui entraînait de graves malformations chez le fœtus et pouvait générer des atteintes neurologiques chez le nourrisson.

Autre problème : les différentes évaluations conduisant à une éventuelle mise sur le marché sont effectuées par les firmes pharmaceutiques elles-mêmes. **Aucune autre étude indépendante** n'est menée en parallèle. Les essais cliniques coûtent cher à réaliser : les instances du médicament comme les États considèrent qu'ils n'ont pas les moyens de les dupliquer ou de mieux contrôler leurs protocoles.

LE MANQUE COUPABLE DE TRANSPARENCE DES LABOS

« L'industriel n'a pas l'obligation de communiquer l'intégralité des résultats des essais cliniques. Certains mauvais résultats peuvent être tus », assure Philippe Even, pneumologue et ancien professeur de thérapeutique, coauteur avec Bernard Debré du *Guide des 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux* (éd. Le Cherche Midi, 2012). En 2011, devant la justice américaine, les laboratoires Merck ont reconnu avoir **caché illégalement des informations** sur les effets secondaires mortels du Vioxx, un anti-inflammatoire prescrit contre l'arthrose et autorisé en 1999 en France et aux États-Unis. Retiré

DES RÉFORMES... APRÈS COUP



■ Il a fallu une catastrophe comme l'affaire du Mediator pour faire avancer les choses et que d'importantes réformes soient menées. À commencer par la création de l'agence du

médicament (ANSM), qui dispose de fonds pour mener ses propres recherches sur la sécurité des produits de santé et qui ne compte plus aucun industriel dans ses instances.

■ Ces évolutions font suite à la promulgation de la loi relative au renforcement de la sécurité sanitaire du médicament du 29 décembre 2011. Une loi qui a permis la création de la base Transparence Santé du ministère de la Santé, consultable sur le site Transparency.sante.gouv.fr. Y sont listés tous les liens d'intérêt que peuvent avoir les professionnels du secteur de la santé et les entreprises pharmaceutiques notamment.

du marché en 2004, le Vioxx aurait provoqué 160 000 infarctus et accidents vasculaires cérébraux, entraînant la mort de 30 000 personnes aux États-Unis. Aucune estimation n'a été publiée en France.

« Depuis l'affaire du Vioxx, la réglementation internationale s'est durcie, imposant la déclaration de l'ensemble des études autour d'un médicament, la publication des protocoles [non modifiés en cours d'essai] ainsi qu'une communication tous les six mois des résultats à l'Agence du médicament, relève Philippe Even. Dans la réalité, rien de tout cela n'est respecté si tout ne se passe pas bien. Sous couvert du secret lié à la propriété industrielle, la moitié des études ne sont pas déclarées et aucune firme ne publie ses résultats tous les six mois. » Ces données demeurent la propriété des industriels et ne sont toujours pas librement accessibles aux professionnels de santé.

QUAND LES MÉDECINS SONT JUGES ET PARTIES

L'étude des dossiers de demande d'AMM repose sur l'expertise de professionnels de santé (voir Bon à savoir page 18). Or de nombreux experts ont des « liens d'intérêts » avec l'un ou l'autre la-

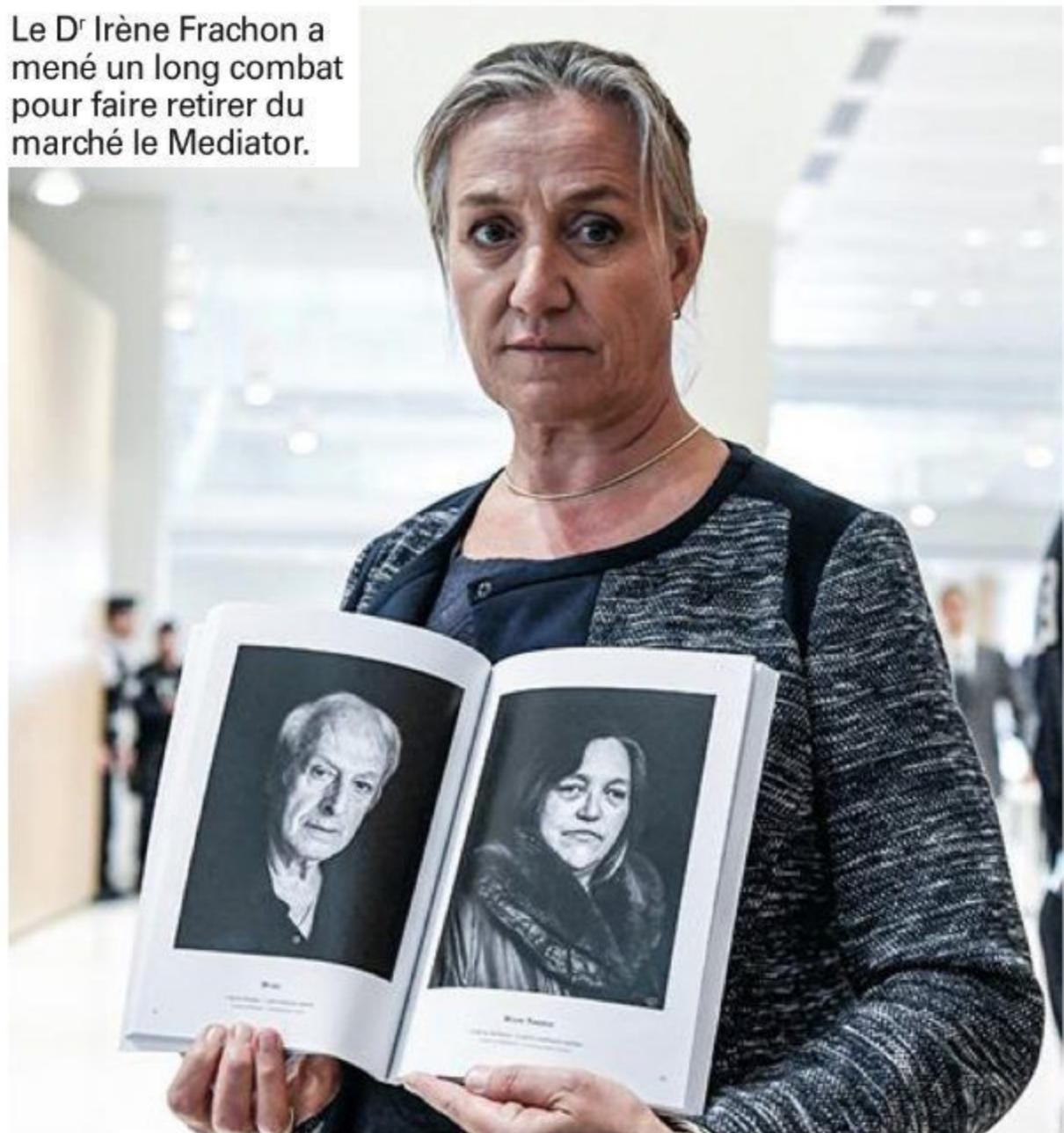
boratoire pharmaceutique, voire plusieurs d'entre eux. Cela tient au protocole même de la mise sur le marché. Le « recrutement » de patients pour les essais cliniques s'opère avec l'aide de médecins spécialisés dans la pathologie ciblée par le candidat-médicament. Eux seuls sont en mesure de déterminer qui peut intégrer le protocole de l'essai clinique sans risque. « *Le soignant est alors rémunéré par le laboratoire pour renseigner précisément et régulièrement les effets positifs et négatifs du candidat-médicament sur ses patients* », explique Bruno Toussaint. Pas évident d'être à la fois juge et partie.

QUI EST TENU DE DÉCLARER SES LIENS D'INTÉRÊTS ?

Une étude américaine a constaté que les experts indépendants de l'Agence du médicament américaine (FDA) ayant des liens avec l'industrie pharmaceutique donnaient cinq fois plus d'avis positifs sur un médicament que ceux qui n'en avaient pas. Une étude française de 2016 tend à prouver, elle, que des repas offerts par un laboratoire à un médecin peuvent l'inciter à prescrire davantage le médicament de la firme.

Depuis le scandale du Mediator, tous les liens d'intérêts des professionnels de santé et des entreprises pharmaceutiques doivent être

Le Dr Irène Frachon a mené un long combat pour faire retirer du marché le Mediator.



déclarés par ces dernières sur la base Transparence Santé du ministère de la Santé (voir encadré page 14). Mais la description précise et les montants des conventions (autrement dit des contrats pour des activités de recherche, des expertises scientifiques, des interventions dans des congrès...) ne sont pas obligatoirement mentionnés. Savoir qui fait quoi, pour qui et pour quel revenu permettrait de mieux prendre en compte l'ampleur des enjeux.

L'EFFICACITÉ, UN CRITÈRE QUI NE PEUT SUFFIRE

L'autorisation de mise sur le marché repose, en grande partie, sur le critère de l'efficacité. Pour certains produits, cette évaluation se réalise sans difficulté : vous avez mal à la tête. La douleur est alors **évaluée de 1 à 10** avant et après la prise du médicament. Mais dans le cas des cancers, par exemple, il faut déterminer et utiliser des critères dits intermédiaires : taille de la tumeur ou marqueurs dans le sang. Confirmer ou infirmer l'efficacité est donc plus compliqué. Et *quid* des effets secondaires ? Si finalement le médicament démontre une action contre le cancer mais génère d'autres problèmes de santé, vaut-il d'être prescrit ? « *Finalement, il y a des médicaments mis sur le marché dont on ne sait pas s'ils améliorent ou non l'espérance de vie* », admet Bruno Toussaint.

DES MARGES ÉNORMES SUR CERTAINS PRODUITS

En outre, pour obtenir l'autorisation de mise sur le marché, les laboratoires n'ont pas à prouver que les candidats-médicaments sont meilleurs que ceux déjà disponibles. « *D'une manière générale, tous les grands médicaments datent d'avant 1990, à l'exception des traitements anticancers*, souligne Philippe Even. *Les recherches qui nécessitent des investigations au niveau cellulaire et moléculaire sont devenues plus difficiles et coûteuses. Un argument que les industriels mettent en avant pour vendre leurs nouveaux produits bien plus cher.* » Et **parfois à des prix prohibitifs**, beaucoup plus élevés que le coût de développement et de production du médicament. « *Le traitement de l'hépatite C est commercialisé 8300 € pour douze semaines quand son prix de revient est estimé entre 100 et 200 €* », illustre le médecin.

INTERNET : GARE AUX FAUX MÉDICAMENTS !

Vendus via des réseaux parallèles, des produits non autorisés circulent. Sans mise sur le marché légale, ils sont souvent nocifs, voire mortels.



Interpol met en garde contre les produits falsifiés vendus sur Internet par des sites non agréés par les autorités sanitaires locales.

Le système de mise sur le marché et de surveillance des médicaments en France est strict. Il protège dans une large mesure les consommateurs, malgré certaines imperfections. En revanche, acheter des médicaments par le biais de circuits non réglementés, notamment sur Internet, expose à de grands risques. En effet, des réseaux mafieux y vendent des produits falsifiés qui ne comportent pas assez de molécule active ou, au contraire, sont surdosés, quand ils ne contiennent pas des substances toxiques. Interpol, l'organisation internationale de police criminelle, met en garde, sur son site Internet, contre les faux médicaments.

DES CENTAINES DE MILLIERS DE MORTS

Dans *Faux médicaments : un crime silencieux* (éd. du Cerf, 2020), Aline Plançon, responsable du programme international de lutte contre la criminalité pharmaceutique d'Interpol de 2006 à 2016, révèle l'ampleur de ce marché frauduleux. Il rapporterait plus de 100 milliards de dollars par an aux mafias. Selon elle, 10 % des médicaments en vente sur Internet sont des produits falsifiés. Ces derniers, qui ne respectent aucune réglementation et n'ont pas été testés sur les êtres humains, provoqueraient 250 000 morts par an.

Une telle inflation pèse lourdement sur notre système de santé. En conséquence, la prise en charge des médicaments par la collectivité est regardée de très près. Et cette étape supplémentaire se révèle parfois salvatrice.

LE REMBOURSEMENT, NERF DE LA GUERRE

Si, pour obtenir une AMM, l'industriel n'a pas à prouver que son médicament est plus efficace que les traitements existants, il doit cependant le faire devant **la Commission de la transparence**, qui dépend de la Haute Autorité de santé (HAS). « *Cette dernière conseille ou non le remboursement du médicament par l'Assurance maladie en fonction du service médical rendu par rapport au placebo, comme s'il n'y avait pas de traitement concurrent, et ensuite par rapport aux médicaments déjà présents sur le marché* », explique Bruno Toussaint. Si elle considère que le service médical rendu par le médicament est insuffisant, elle émet un avis négatif sur la prise en charge du médicament. Depuis l'affaire du Mediator, la Commission de la transparence peut émettre un avis

À la suite du retrait du Vioxx, en 2004, la réglementation internationale s'est durcie : les laboratoires devraient déclarer l'ensemble des études sur un médicament. Le font-ils ?



sur les dangers potentiels d'une molécule. Un avis négatif sur le remboursement d'un médicament antidiabétique comme la pioglitazone, qui accroît le risque de cancer de la vessie, a ainsi conduit à sa disparition du marché français en 2011. « *L'avis de la Commission de la transparence, dont le rôle est uniquement consultatif, est généralement suivi par les autorités* », assure Bruno Toussaint.

Bon à savoir

PAS MIEUX MAIS PLUS CHER

- Il arrive que des médicaments délivrés sous ordonnance et remboursés n'aient démontré qu'une faible efficacité par rapport à des placebos. Si ce n'est un problème d'ordre sanitaire – on a peu de recul sur leurs effets secondaires – il s'agit là d'un scandale économique, car les nouveaux traitements sont souvent plus chers que les anciens.
- Dans leur « Guide des 4 000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux », les professeurs Philippe Even et Bernard Debré signalent des médicaments qui brillent par leur inefficacité ou un prix bien plus élevé pour un même service médical rendu.

À titre d'exemple : en prévention des thromboses artérielles, l'aspirine (acide acétylsalicylique) est aussi efficace que le Plavix, mais elle coûte 27 fois moins cher !



LA PHARMACOVIGILANCE, UN TRAVAIL TROP NÉGLIGÉ

Pour surveiller la survenue d'effets indésirables, l'ANSM demande aux professionnels de santé de signaler au centre régional de pharmacovigilance dont ils dépendent les éventuels effets secondaires suspectés ou avérés chez leurs patients. Cependant, il n'existe aucune sanction en cas de manquement à cette obligation. Aucune rémunération non plus n'est prévue.

Ni sanction, ni incitation. Ces deux aspects conduisent à une lacune du système d'alerte. « *Il y a une importante sous-notification des effets indésirables qui peut être liée à la tâche supplémentaire demandée à des personnels déjà surchargés*, avertit Bruno Toussaint. Des études ont montré que les signalements réalisés ne correspondaient parfois qu'à 10 %, 5 %, voire 1 % des effets indésirables supportés réellement par les patients. »

GÉNÉRIQUES : UN SOUPÇON TRÈS FRANÇAIS

Dès leur apparition, les génériques ont été entachés du doute sur leur efficacité et leur qualité. Faut-il pour autant s'en méfier ? Ou plutôt voir sous les campagnes de dénigrement l'action des lobbys pharmaceutiques, qui défendent leurs rentables formules princeps...

Un brevet sur un nouveau médicament garantit à son titulaire un monopole d'exploitation pendant vingt ans. Une rallonge est possible dans certains cas. Ensuite, d'autres laboratoires sont libres de copier le principe (spécialité pharmaceutique initiale) sous forme de génériques. La loi impose que le nouveau médicament ait « *la même composition qualitative et quantitative en principes actifs, la même forme pharmaceutique* (comprimé, gélule, sirop..., ndlr.) » Si le dossier d'Autorisation de mise sur le marché (AMM) est allégé pour les génériques, puisqu'il n'est pas nécessaire de refaire les essais cliniques et pré-cliniques, la bioéquivalence doit être démontrée. Ceci afin de s'assurer que les éventuelles différences d'excipients ou modifications de forme ne changent pas beaucoup l'action du principe actif. Une certaine tolérance est accordée : la marge de bioéquivalence entre le principe et le générique ne doit pas excéder celle qui est tolérée entre deux lots de production du médicament principe.

POURQUOI TANT DE MÉFIANCE ?

« *C'est un mal très français*, répondent les experts de *Prescrire*. *Chez nos voisins, les génériques ne pâtissent pas d'un tel manque de confiance de la part des patients.* » En cause, notamment, les campagnes de dénigrement des firmes pharmaceutiques, qui s'emploient à contrer la concurrence des génériques lorsqu'ils arrivent sur le marché. En 2013, Sanofi Aventis avait été condamné pour avoir dénigré les génériques du Plavix, mettant en doute l'efficacité des génériques. Autre problématique : l'affaire du Levothyrox. Dans ce cas, le laboratoire Merck a modifié le principe pour réduire les disparités entre lots et améliorer la stabilité du produit au fil du temps. Passer aux génériques n'était pas satisfaisant, non qu'ils soient moins efficaces, mais parce que la lévothyroxine constitue un cas très particulier. C'est une molécule dite à marge



FrenchBookys.org

thérapeutique étroite (peu de différence entre la dose efficace et la dose toxique) dont la moindre variation de dose peut être ressentie par le patient. Et les excipients, différents entre principe et génériques, peuvent faire varier la biodisponibilité de la molécule. En l'occurrence, l'un des nouveaux excipients de la nouvelle formule principe du Levothyrox a modifié la biodisponibilité de la lévothyroxine, ce changement ayant eu une influence néfaste pour certains patients, trop peu informés.

DES FORMULES AUSSI EFFICACES

Autre cas qui peut inciter à la prudence : les spécialités antiépileptiques, dont certaines sont à marge thérapeutique étroite, pour lesquelles la prescription du principe en « *non substituable* » est privilégiée. Pour *Prescrire*, la cabale antigénérique conduit « *à une perte de confiance vis-à-vis des soignants et des médicaments* ». Or ces médicaments « *ne sont pas plus à risques que les principes (...), le choix d'un générique n'est pas synonyme de soins au rabais* ». Souhaitons que les fonds générés par cette économie pour la Sécurité Sociale soient utilisés pour renforcer la pharmacovigilance et la recherche, au bénéfice des patients.

Les patients et les associations de patients peuvent aussi faire des notifications en ligne sur le site Signalement.social-sante.gouv.fr.

Les laboratoires pharmaceutiques doivent parfois recueillir **les effets indésirables** de leurs médicaments via une étude dite de phase 4 (ou étude post-AMM). Jusqu'aux affaires du Mediator et du Vioxx, les firmes promettaient aux autorités ces études, en tardant à les lancer.

TROP DE VICTIMES EN ATTENDANT LE RETRAIT

Des publications post-Mediator ont démontré que les industriels ne jouaient toujours pas le jeu. Ils peuvent trouver des arguments indiquant que ces effets secondaires n'étaient pas forcément dus à leur médicament, mais à d'autres pathologies du patient ou encore à d'autres médicaments pris en parallèle. En d'autres termes, les entreprises **gagnent souvent du temps**. Pendant cette période, qui peut être très longue, elles écoulent leurs produits... Une étude a montré que le délai médian de retrait d'un médicament en raison d'effets indésirables était de dix ans !



Bon à savoir

UNE MISE SUR LE MARCHÉ TRÈS SURVEILLÉE

Le dossier d'autorisation de mise sur le marché (AMM) comprend quatre phases de tests :

- 1 • Le produit est testé sur un petit groupe de volontaires bien portants. Cela permet de vérifier qu'il ne présente pas de trop grande toxicité.
- 2 • Il est testé sur un petit groupe de patients atteints de la pathologie visée par la firme pharmaceutique. L'objectif est d'évaluer l'efficacité thérapeutique.
- 3 • Il est testé sur un grand nombre de patients atteints de la pathologie. Des centaines, parfois des milliers de malades sont recrutés pour cet essai qui dure jusqu'à plusieurs mois. Les résultats finaux sont joints à la demande d'AMM.
- 4 • Phase dite aussi post-AMM. Elle a pour objectif d'identifier les effets indésirables graves et d'affiner le traitement via la pharmacovigilance classique.

French-Bookys.org
Repères

LES MÉDICAMENTS À ÉCARTER



■ Chaque année, la revue « Prescrire » publie « un bilan des médicaments [qu'elle] conseille d'écartier pour mieux soigner ». Dans son édition 2020 (publiée en décembre 2019), le mensuel recense 105 médicaments

plus dangereux qu'utiles. Parmi eux se trouvent des traitements bien connus comme l'enzyme alpha-amylase contre les maux de gorge (Maxilase), les antihistaminiques oxomémazine (Toplexil) ou méquitazine (Primalan), le neuroleptique antinausée dompéridone (Motilium), l'argile antidiarrhée diosmectite (Smecta), la forme cutanée de l'anti-inflammatoire non stéroïdien kétoprofène (Ketum).

■ Soit ces médicaments présentent des risques disproportionnés par rapport aux bénéfices qu'ils apportent, soit ils peuvent être remplacés par d'autres à la balance bénéfices-risques plus favorable, soit ils n'ont pas d'efficacité démontrée et exposent à des risques d'effets indésirables graves. La revue conseille de les retirer de votre pharmacie.

Pour le Mediator, une étude a été demandée au niveau européen en 1998. Le protocole de l'essai a été fixé en 2005. Les résultats préliminaires sont tombés en 2009 (année du retrait du médicament en France), les résultats définitifs en 2012. Pendant ce temps-là, le nombre de victimes a continué d'augmenter...

« Il n'y a pas de grand complot de l'industrie pharmaceutique. La grande majorité des médicaments autorisés ont une certaine efficacité et leurs dangers sont relativement proportionnés, pourvu qu'on respecte les doses. Le problème est surtout de savoir si tel médicament est la meilleure solution pour tel patient », précise Bruno Toussaint. L'expert appelle à la prudence. Il s'agit pour le patient d'être attentif aux effets indésirables de son traitement et de demander régulièrement **à son médecin de le réévaluer** : celui-ci fera le tri en fonction de l'état de santé de la personne, de l'évolution des connaissances concernant le traitement de la pathologie ainsi que de l'éventuelle commercialisation d'un nouveau médicament plus efficace et moins dangereux. ■

PASCAL N'GUYEN

Un ouvrage EXCEPTIONNEL, sans équivalent pour les PARTICULIERS

60
millions
de consommateurs



Achetez-le en priorité !

- > Les problèmes de la vie courante,
- > les difficultés juridiques,
- > la défense de vos intérêts et de vos droits sont les domaines de compétence reconnus de *60 Millions de consommateurs* comme des *Éditions Francis Lefebvre*.

Cette 6^e coédition aborde de nouveaux sujets : la nouvelle procédure de divorce, l'ouverture du droit au chômage pour certains démissionnaires, le nouveau dispositif d'encadrement des loyers, le prélèvement à la source sur le salaire des employés à domicile, etc.

BON DE COMMANDE

J'indique mes coordonnées :

Mme M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. :

La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements Groupe GLI sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de *60 Millions de consommateurs*, situé au 18, rue Tiphaine à Paris 75015 - RCS Paris B 381856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (hormis téléphone), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vos coordonnées (hormis téléphone) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case

EXCLUSIF

AHS GVD2020

OUI, je souhaite bénéficier de votre OFFRE EXCLUSIVE pour commander un exemplaire du guide pratique "Vos Droits au quotidien" ÉDITION 2020.

Cet ouvrage de 1800 pages est coédité par les *Éditions Francis Lefebvre* et *60 Millions de consommateurs*.

Ci-joint mon règlement de 46,90 €

(ouvrage : 39,90 € + frais de livraison France métropolitaine : 7 €) par :

chèque bancaire à l'ordre de *60 Millions de consommateurs*

CB : N° de carte

Date d'expiration

Date et signature obligatoires

Je recevrai l'ouvrage sous un délai de 2 semaines à réception de mon bon de commande. Je dispose d'un droit de rétractation de 14 jours (frais de retour à ma charge).

Offre valable jusqu'au 31/12/2020

60
millions
de consommateurs

Excipients

LA FACE CACHÉE DES MÉDICAMENTS

Ils se déclinent par centaines et se combinent à l'infini dans nombre de spécialités pharmaceutiques. Mais les excipients sont-ils vraiment sans risque pour la santé ? Enquête sur les dessous des comprimés, pas toujours aussi blancs qu'il y paraît.

Pas de médicament sans excipients. Colorants, solvants, édulcorants, antimicrobiens, conservateurs, stabilisants, aromatisants... Il en existe des centaines, que les laboratoires combinent pour donner au médicament sa forme galénique, autrement dit **son aspect, sa couleur, son goût**. Mais aussi pour permettre sa conservation, assurer sa stabilité, sa dissolution ou son absorption. Indispensables, intrinsèques au médicament, ils pèsent plus lourd dans les comprimés que la substance active elle-même.

Selon une étude menée en 2019 par le Massachusetts Institute of Technology (MIT) et Harvard Medical School (Boston) sur les ingrédients inactifs, autrement dit les excipients, de 42 000 médicaments oraux, « *un comprimé ou une gélule contient en moyenne 280 mg d'excipients pour seulement 164 mg de principe actif* ». Les excipients représentent donc généralement deux tiers du poids total d'un comprimé. Et ils sont nombreux : d'après cette même étude, un médicament en renferme en moyenne neuf, et on en compte jusqu'à 20 dans 596 des médicaments qui ont été analysés !

Bon à savoir

ATTENTION AUX CONTRE-INDICATIONS MÉDICALES

- On ajoute parfois des excipients aux médicaments (sodium, potassium, acide benzoïque et benzoate) qui participent à la salification (formation de sel par réaction chimique) de la substance active. Soit pour augmenter la vitesse de dissolution du principe actif, soit pour la diminuer. Par exemple, l'Efferalgan contient 400 mg de sodium pour 1 g de paracétamol.
- Résultat, « il faut éviter de le prescrire aux personnes hypertendues, coronariennes ou cardiaques, signale le Dr Sauveur Boukris, expert des accidents médicaux. Non qu'il soit dangereux pour eux à proprement parler, mais il risque d'augmenter la tension artérielle ».



PRÉSENCE FRÉQUENTE DE PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Parmi ces substances, on retrouve nombre d'additifs très utilisés dans l'agroalimentaire, comme la lécithine de soja, l'huile d'arachide et l'amidon de maïs. Sans oublier ceux qui sont connus pour leur action potentiellement néfaste sur la santé. Au premier rang desquels le dioxyde de titane (E171), un colorant très controversé **interdit dans l'alimentation** humaine depuis le 1^{er} janvier 2020, mais omniprésent dans les médicaments (*voir encadré page 25*). Et comme dans les produits cosmétiques, les conservateurs reconnus comme perturbateurs endocriniens sont monnaie courante dans des gélules et des comprimés. Notamment les parabènes sous forme de propyle et de méthyle : le Gaviscon et la Biafine, par exemple, en contiennent deux



Un comprimé comprend en moyenne neuf excipients et jusqu'à vingt parfois.

chacun. En 2011, le journal *Le Monde* dévoilait une liste des **400 spécialités** contenant des parabènes, dont une majorité de propylparabène, « le plus suspecté de présenter un risque pour la fertilité », selon l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), et interdit dans l'alimentaire depuis 2006...

L'Académie nationale de pharmacie recommandait dans tous les cas aux fabricants, dès 2013, « de s'assurer, par des méthodes appropriées, lors du développement de tout nouveau médicament, de la nécessité de l'usage de conservateurs (et des parabènes en particulier) dans la formulation, et de les limiter à la quantité minimale efficace pour assurer au patient qualité et sécurité du médicament pendant toute sa durée d'utilisation ».

CERTAINS ADDITIFS ONT IMPOSÉ DES RETRAITS

Les phtalates sont également présents dans certaines compositions. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), trois d'entre eux sont « présumés toxiques pour la reproduction humaine » : **le phtalate de dibutyle** (0,01 mg/kg/jour), le phtalate de diéthyle (4 mg/kg/jour) et l'acétate phtalate de polyvinyle (2 mg/kg/jour). Cinq médicaments ont pourtant été épingleés

par l'ANSM en 2013 avec des seuils supérieurs aux recommandations de l'Agence européenne du médicament (EMA). Certains ont été reformulés avec des excipients différents, d'autres totalement retirés du marché.

DES EFFETS SECONDAIRES EN PAGAILLE

Par définition réglementaire, un excipient est dénué d'action thérapeutique. Autrement dit, il doit se faire oublier. Sur les milliers d'excipients existants, la plupart sont effectivement neutres. En revanche, **47 d'entre eux** ont été définis comme excipients à effet notable. Cela signifie qu'ils peuvent entraîner des effets indésirables sur certaines personnes. « *S'ils n'ont pas d'effets pharmacologiques, ils peuvent avoir des effets cliniques, provoquer des troubles digestifs et des réactions cutanées*, précise le Dr Sauveur Boukris, médecin expert des accidents médicaux et auteur de *La Fabrique des malades* (éd. le Cherche Midi, 2013). Mais, en général, les excipients n'entraînent pas d'effets secondaires graves. Les réactions relèvent plutôt de l'inconfort. »

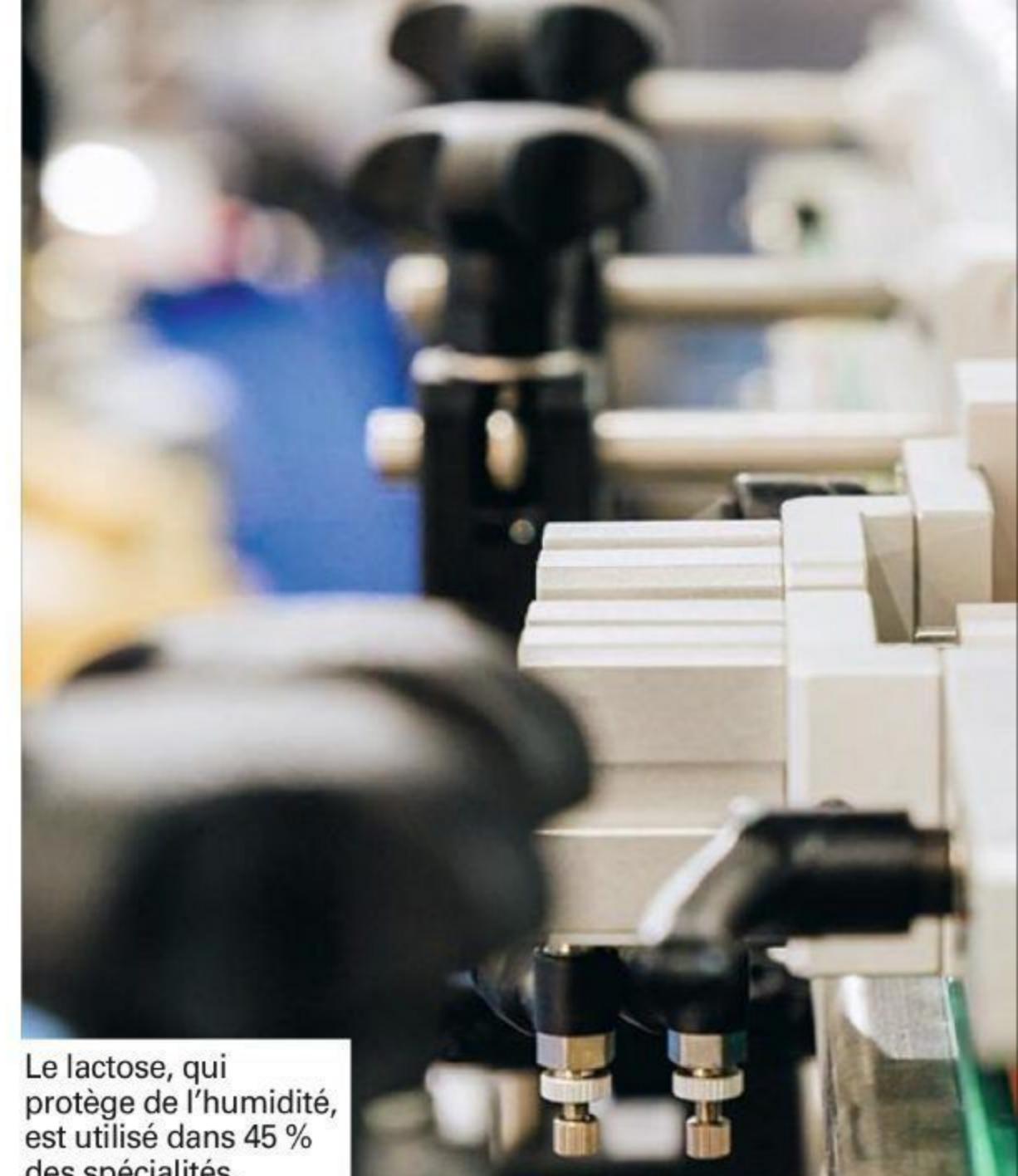
À titre d'exemple, la lécithine de soja, l'amidon de blé et le lactose sont connus pour provoquer chez certains patients des douleurs abdominales, des diarrhées et des nausées. Tandis

que le rouge cochenille, le bleu de méthylène ou l'orangé S sont susceptibles d'entraîner des allergies cutanées, des démangeaisons, des plaques rouges...

LE LACTOSE, À L'ORIGINE DE TROUBLES INTESTINAUX

L'intolérance à certains excipients est donc affaire de sensibilité individuelle, comme le confirme Marc Pallardy, professeur de toxicologie et chercheur à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) : « *Le bronopol est un excipient utilisé comme conservateur. Il est tout à fait approuvé mais peut, chez certaines personnes, irriter la peau.* » Selon l'étude du MIT et de Harvard Medical School, 92,8 % des comprimés analysés contiennent au moins un allergène potentiel.

Le lactose est présent dans 45 % des médicaments qui ont été passés au crible, comprimés, **suspensions buvables et poudres** sèches pour inhalation confondus. « *C'est un excipient historique, éprouvé, qui a l'avantage d'être très accessible puisque c'est un sucre naturellement présent dans le lait,* explique le Pr Gisèle Kanny, allergologue au centre hospitalier universitaire de Nancy. *Il est employé comme diluant ou agent de liaison, car il a la propriété de ne pas être hygroscopique, c'est-à-dire de ne pas absorber*



Le lactose, qui protège de l'humidité, est utilisé dans 45 % des spécialités.

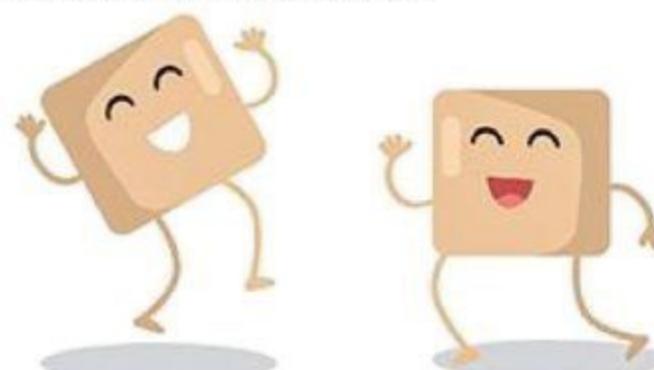
l'humidité de l'air. Le lactose est de fait très utilisé avec des principes actifs sensibles à l'humidité. » C'est un atout de taille, qui n'a évidemment pas échappé aux laboratoires.

Tous les comprimés à base de rosuvastatine calcique (contre le cholestérol) et de diclofénac (anti-inflammatoire non stéroïdien) disponibles sur le marché américain contiennent ainsi du lactose. Et l'étude américaine de préciser que dans certains médicaments la teneur en lactose peut grimper à 600 mg, sachant que les personnes hautement intolérantes pourraient ressentir des troubles intestinaux avec moins de 200 mg...

Repères

POURQUOI DES SUCRES DANS LES MÉDICAMENTS ?

- Chaque dose de 15 ml du sirop homéopathique Stodal équivaut à deux morceaux de sucre : si l'on suit la posologie maximale autorisée, on consomme dix sucres par jour ! Quant aux pastilles à sucer Strepsils et Drill, elles contiennent 2,5 g de sucre chacune...
- Saccharose, aspartame, glucose et maltitol liquide servent à masquer le mauvais goût des substances chimiques ou à optimiser l'action des principes actifs.
- Lorsque ces sucres sont additionnés à ceux de l'alimentation, on dépasse vite la recommandation de l'OMS de 50 g de sucres par jour.



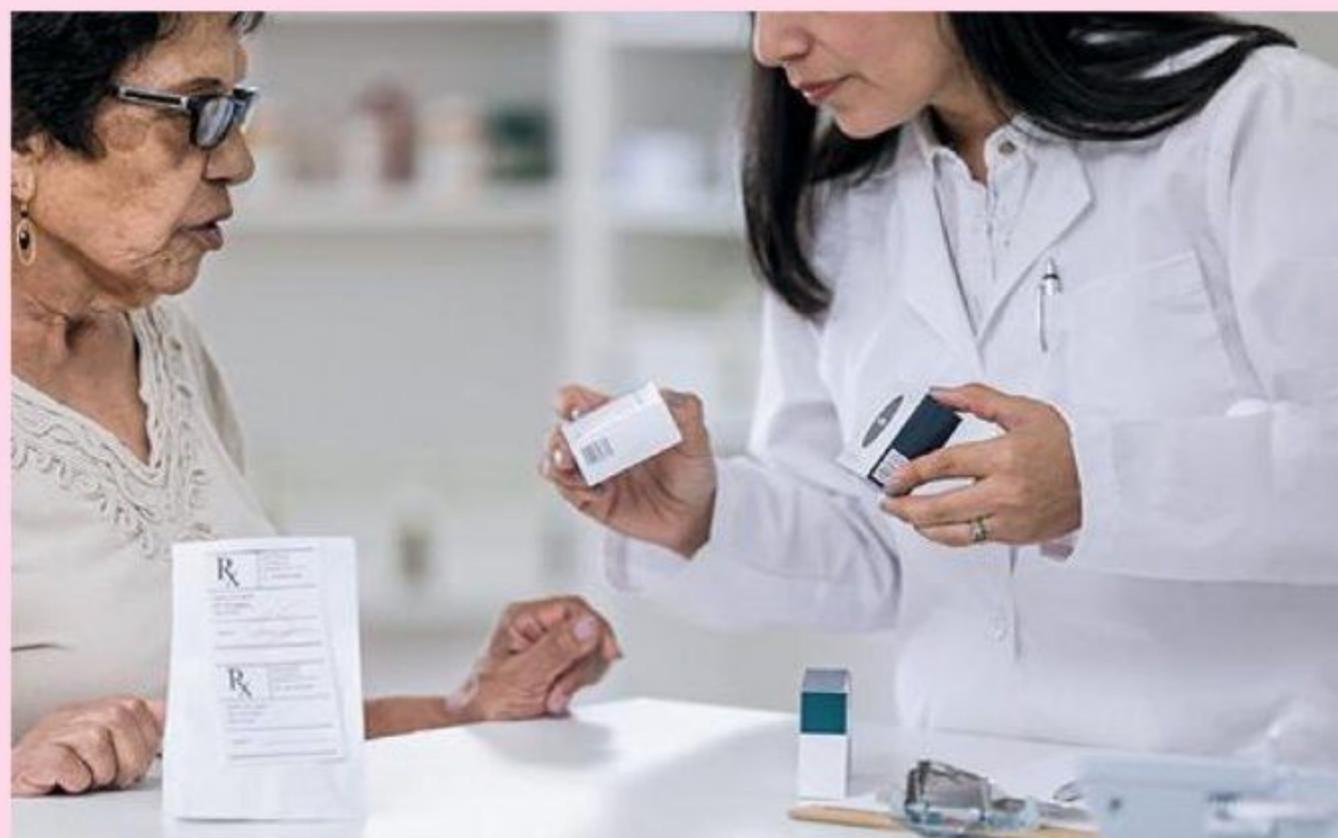
L'EXCIPIENT MODIFIÉ, L'ABSORPTION DU MÉDICAMENT

Une information qu'il convient néanmoins de relativiser, car le monde médical ne s'accorde pas sur le sujet. « *La quantité de lactose dans les comprimés, où il est utilisé comme additif, est si faible qu'il n'y a pas de raison de supposer que cela entraînerait des symptômes* », rapporte l'encyclopédie médicale américaine UpToDate. Elle se fondait sur une étude italienne, selon laquelle l'ingestion de 400 mg de lactose n'a pas montré de **preuves d'intolérance** par rapport au placebo chez les personnes testées. Or la plupart des médicaments en contiennent bien moins. Ainsi, les statines (anticholestérol) renferment 30 mg de lactose en moyenne, soit la quantité contenue dans environ 0,5 ml de lait.



LES GÉNÉRIQUES INTERCHANGEABLES ?

Pour une même spécialité, les génériques peuvent contenir des excipients différents. Cela a-t-il des conséquences ?



Les patients à qui le médecin prescrit le générique en remplacement du traitement d'origine ressentent parfois une gêne ou un inconfort.

Le choix des excipients ne doit pas altérer les performances d'absorption entre princeps (médicament d'origine) et génériques. Si la couleur ou la taille du comprimé peuvent différer, le principe actif et sa biodisponibilité doivent rester identiques. C'est ce que l'on appelle la bioéquivalence. Et les laboratoires ont obligation d'en fournir la preuve avant toute commercialisation d'un générique. Princeps ou générique, l'action est donc la même. Il peut toutefois arriver que le passage au générique entraîne chez une minorité de patients de l'inconfort. Pour une même molécule, on peut de fait trouver jusqu'à huit génériques, chacun d'entre eux pouvant contenir des excipients aux effets notoires différents. Prenons l'exemple du Voltarène, un anti-inflammatoire : s'il existe un générique sans aucun excipient à effet notoire, il y en a trois autres qui combinent plusieurs substances potentiellement problématiques, dont le lactose. « *C'est vraiment une histoire de tolérance individuelle* », souligne le Dr Sauveur Boukris, médecin expert des accidents médicaux. Mais ces réactions, qui restent rares, ne sont pas propres aux génériques. Il arrive que les excipients des princeps soient également mal supportés par les patients.

Franck BOUKRIS.org

Autre phénomène aux conséquences parfois graves : les excipients peuvent influer sur la biodisponibilité du médicament, c'est-à-dire la concentration de principe actif dans le sang. Il ne suffit pas de dire qu'il y a la même quantité de principe actif dans deux médicaments pour qu'ils soient identiques. Un excipient peut en effet **freiner ou au contraire accélérer** l'absorption de la substance active, et ainsi diminuer ou augmenter son dosage dans l'organisme.

Exemple emblématique, qui a conduit à la création du principe de bioéquivalence en 1968 : la diphenylhydantoin. Cet antiépileptique et antiarythmique était commercialisé avec du citrate de calcium comme excipient, jusqu'au jour où le laboratoire a décidé de le remplacer par du lactose. Sa biodisponibilité a subitement été triplée. Résultat ? Lorsqu'un patient avalait un comprimé, il en consommait l'équivalent de trois. Le problème est bien connu des laboratoires et une marge est tolérée d'un point de vue réglementaire.

FAIBLE ÉCART ENTRE LA DOSE EFFICACE ET LA DOSE TOXIQUE

Pour maîtriser cette fluctuation, un savant calcul permet de comparer les biodisponibilités du médicament générique et du médicament de référence. **Une légère variation est autorisée**, la même pour les génériques que pour deux lots de *princeps* (spécialité pharmaceutique initiale).



Dans certains médicaments, à quelques microgrammes près la dose de principe actif efficace devient toxique.

Dans la plupart des cas, le patient ne percevra aucun changement. Le problème prend une autre dimension lorsqu'il touche des médicaments dits à marge thérapeutique étroite, pour lesquels la différence entre la dose efficace et la dose toxique est faible. C'est le cas du **Levothyrox, qui a défrayé la chronique** en 2017, à la suite d'un changement de formule de ce médicament indiqué dans la prise en charge des hypothyroïdiens. « *Quelques microgrammes de plus ou de moins de lévothyroxine peuvent faire une énorme différence et faire passer le patient de l'hypothyroïdie à l'hyperthyroïdie*, explique Beate Bartès, présidente de l'association Vivre sans thyroïde (VST). *Lorsqu'une personne est bien dosée, il ne faut donc surtout pas changer*

son médicament pour un équivalent développé par un autre laboratoire. Car, avec le même dosage d'hormone mais des excipients différents, l'équilibre hormonal du patient peut être complètement chamboulé. »

C'est d'ailleurs pour cette raison que l'agence de sécurité du médicament de l'époque avait mis le Levothyrox sur la liste des médicaments non substituables, autrement dit non permutable avec un équivalent générique.

UN CHANGEMENT DE FORMULE PERTURBANT POUR LES PATIENTS

À l'origine de cette variation de dosage, qui a touché des milliers de patients en France ? Un changement volontaire et *a priori* positif d'excipient, afin de garantir une plus grande stabilité de la teneur en lévothyroxine, qui avait tendance à se dégrader dans le temps. Pour pallier cet inconvénient majeur, le laboratoire Merck, qui produit le Levothyrox, a remplacé le lactose par du mannitol. Une réussite sur le plan de la stabilité de la molécule... Mais un échec en matière de biodisponibilité pour certains patients, qui se sont retrouvés surexposés ou sous-exposés, avec des conséquences sur leur santé. Le 25 juin 2020, la cour d'appel de Lyon a d'ailleurs reconnu que Merck avait commis « une faute » au moment du changement de formule et a condamné le laboratoire pharmaceutique à verser 1 000 € à chacun des plaignants.

À QUAND UNE APPLICATION DU PRINCIPE DE PRÉCAUTION ?

Même s'ils sont souvent utilisés à faibles doses, les excipients sont susceptibles de provoquer des réactions plus ou moins gênantes. Partir à la chasse aux excipients n'a aucun sens puisqu'ils sont partout, y compris dans les spécialités homéopathiques, mais il ne semble pas inutile de **consulter la composition** des médicaments afin d'écartier d'emblée, lorsque c'est médicalement possible, c'est-à-dire sans prendre le risque de rompre les soins, ceux qui contiennent du dioxyde de titane (E171) ou des parabènes. Dommage que les laboratoires n'effectuent pas ce tri préventif, par mesure de précaution, en attendant des études plus poussées sur certains excipients suspects et leur impact. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX



Bon à savoir

PROPYLÈNE GLYCOL : UN RISQUE DOSE-DÉPENDANT

- Utilisé comme solvant, humectant et conservateur, le propylène glycol entre dans la composition de nombreux médicaments.
- Selon l'Agence européenne du médicament (EMA), « des effets indésirables ont été décrits à la suite de l'absorption en traitement prolongé et/ou à très fortes doses » de cet excipient : trouble de l'équilibre acido-basique du corps, dysfonctionnement rénal et/ou hépatique, arythmie, hypotension, dépression, coma, convulsions, destruction des globules rouges...
- « Les patients fragiles sont trop peu protégés face aux dangers du propylène glycol à forte dose, d'autant que la quantité précise n'est généralement pas connue », regrettent les rédacteurs de la revue « Prescrire »

LE DIOXYDE DE TITANE A-T-IL VRAIMENT SA PLACE ?

Le fameux colorant E171, interdit dans l'alimentation depuis janvier 2020 car classé comme cancérogène probable, reste autorisé dans la composition des médicaments.

Quid des effets sur des patients recevant un traitement pendant des dizaines d'années ?

À la base, c'est une poudre blanche, mais l'industrie alimentaire l'a réduite à l'état de nanoparticules. Ce colorant blanc et opacifiant est présent dans 4000 à 5000 médicaments. Doliprane, Dafalgan, Efferalgan, Advil, Spasfon, Augmentin... toutes ces spécialités contiennent du dioxyde de titane, qu'elles soient destinées à l'automédication ou au traitement des maladies chroniques.

UNE SUBSTANCE CANCÉROGÈNE DANS LES GÉLULES ?

Certes l'organisme l'élimine pour une bonne part. « Seule une petite quantité (0,1 % au maximum) est absorbée par l'intestin et distribuée dans différents organes, la majeure partie s'évacuant dans les selles », précise le centre régional de pharmacovigilance Nord. Mais, en 2006, le Centre international de recherche sur le cancer a classé le dioxyde de titane comme cancérogène probable. Une première alerte, avant qu'en janvier 2017 une étude ne fasse grand bruit : des chercheurs de l'Institut national de la recherche agronomique ont montré que l'exposition au E171 favorise la croissance de lésions précancéreuses chez le rat. Depuis le 1^{er} janvier 2020, cet additif controversé est interdit dans les produits alimentaires en France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) ayant estimé qu'il est impossible à ce stade de « lever les incertitudes sur [son] innocuité ». Mais aucune interdiction à l'utiliser dans les médicaments et les dentifrices à ce jour. L'argument défendu par les laboratoires et les pouvoirs publics est que la dose y est suffisamment faible pour ne pas représenter un risque. Les scientifiques semblent plus partagés. Selon le Dr Sauveur Boukris, expert des accidents médicaux, « nous n'avons certes pas assez de recul pour affirmer que l'accumulation d'un excipient potentiellement toxique peut entraîner des effets secondaires à long terme. Mais nous



Les nanoparticules de dioxyde de titane sont 10000 fois plus fines qu'un cheveu.

ne sommes pas à l'abri de voir des patients, qui auront été exposés à un excipient à effet notoire pendant de vingt à trente ans du fait d'un traitement de longue durée, développer des pathologies ».

LABORATOIRES RÉTICENTS À REFORMULER LEURS MOLÉCULES

Difficile de faire bouger les lignes : chaque changement de formule implique un temps de développement important et donc des coûts pour les laboratoires. En mai 2019, Sanofi a confirmé qu'il envisageait de substituer le dioxyde de titane dans certains de ses médicaments. « Néanmoins, la recherche de substitution et l'enregistrement par les autorités de ces reformulations peuvent prendre plusieurs années », indique le laboratoire. Faut-il s'étonner qu'aucune recommandation n'existe à ce jour en ce qui concerne les médicaments ? L'Agence nationale de sécurité du médicament a saisi l'Agence européenne des médicaments sur le sujet. Des travaux sur l'ensemble des excipients sous forme nanométrique entrant dans la composition des médicaments sont en cours.

Psychotropes

TOUJOURS TROP DE DÉPENDANCE

La France a été longtemps l'un des États d'Europe où la consommation de psychotropes était la plus élevée. Si, depuis cinq ans, la prise de somnifères et d'anxiolytiques a diminué, il manque encore dans notre pays une volonté politique forte de réduire leur prescription.

Durant la période de confinement, tout a explosé : les troubles du sommeil, l'anxiété, la dépression... Notre santé mentale a été mise à rude épreuve. D'après l'enquête CoviPrev de Santé publique France, menée dans le quart nord-est de la France, **30 % des personnes** souffraient d'anxiété pendant le confinement, contre 14 % en temps normal. Au fil du temps, leurs symptômes se sont estompés sans pour autant qu'elles retrouvent leur état initial. En revanche, la prise de psychotropes a grimpé et n'est jamais redescendue, même plusieurs semaines après la fin du

confinement. De 10,4 %, le taux de personnes consommant des médicaments psychotropes est passé à 13,8 %. Rapportés à la population générale, ces 3,4 points représentent tout de même plus de 2 millions de personnes.

Ces chiffres ne peuvent pas laisser indifférent tant le terrain est déjà miné. En effet, les Français sont habitués à consommer ce type de médicaments, qui regroupe les anxiolytiques, **les antidépresseurs, les somnifères** (dits aussi hypnotiques), les antipsychotiques (appelés aussi neuroleptiques) et les régulateurs de l'humeur. Leur point commun : ils agissent sur l'état du système nerveux central en modifiant certains processus cérébraux.

Bon à savoir

DONORMYL : EN VENTE UN PEU TROP LIBRE ?

- Cet antihistaminique, vendu sans ordonnance et utilisé comme somnifère, a des effets secondaires notables. Son action sédatrice durant environ dix heures, la somnolence au réveil est fréquente. Une réactivité lente, un trouble cognitif, un vertige et/ou un étourdissement peuvent entraîner une chute, et avoir des conséquences graves, surtout si la personne est âgée.
- Or une étude parue dans l'« International Journal of Clinical Pharmacy » a montré que 59 % des plus de 65 ans consommaient un somnifère en vente libre de « façon inappropriée » et qu'ils connaissaient moins bien les risques de ces médicaments que le reste de la population.

BENZODIAZÉPINES AU LONG COURS POUR TROP DE FRANÇAIS

Mais c'est surtout la consommation des benzodiazépines (qui ont des effets hypnotiques, anxiolytiques, ainsi qu'antiépileptiques et myorelaxants – qui réduit la tonicité musculaire) qui pose question. **Lexomil, Stilnox, Xanax** sont des noms bien connus des Français, les deuxièmes plus gros consommateurs de benzodiazépines en Europe, derrière l'Espagne.

Dans son dernier rapport, paru en juillet 2020, la Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam) souligne que « *2,1 millions de personnes ont une pathologie psychiatrique identifiée mais 5,1 millions reçoivent un traitement psychotrope chronique* ». Or ces traitements prescrits pour



Selon la Cnam,
5,1 millions de Français
reçoivent un traitement
psychotrope chronique.

soulager l'anxiété et les insomnies sont loin d'être anodins. Leurs puissants effets anxiolytiques, sédatifs, amnésiants, myorelaxants, anticonvulsivants ne sont pas sans risque. En fait, la médaille a son revers.

DANGER DE DÉPENDANCE PSYCHIQUE ET PHYSIQUE

« Souvent, plus l'effet de soulagement d'un médicament de ce genre est rapide, plus le risque d'addiction est fort », prévient le Dr Jean-Victor Blanc, psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine, à Paris. Pour retrouver cette sensation de bien-être immédiat, les patients sont alors tentés **d'allonger leur traitement** et d'augmenter les doses. Or, comme le rappelle la Haute Autorité de santé (HAS) dans ses fiches sur le bon usage des médicaments, « l'exposition prolongée aux benzodiazépines expose à un risque de dépendance psychique et physique ».

L'effet sédatif recherché par les insomniques a lui aussi son revers. Surdosés ou plus lentement éliminés qu'on ne le croit, les hypnotiques entraînent **des troubles de la vigilance**, allant de la simple somnolence à la sédation profonde, en passant par des difficultés d'attention, de mémoration ou encore des états confusionnels. Chez les personnes âgées, la conséquence est un risque accru de chute. D'après les données

de pharmacovigilance recueillies par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), 23 % des effets indésirables graves déclarés des benzodiazépines sont des troubles du système nerveux (somnolence, coma, voire, plus rarement, amnésie). Au volant, ces effets ne pardonnent pas. Chaque année, de nombreux **décès sur les routes** seraient liés aux benzodiazépines.

À la suite d'un arrêté paru en 2017, tous les médicaments induisant le sommeil ainsi que les anxiolytiques ont été classés en niveau 3, c'est-à-dire potentiellement dangereux en cas de conduite ou de travail sur des machines.

MISE EN ÉVIDENCE D'UN RISQUE ACCRU D'ALZHEIMER

Quant au risque de provoquer une démence, le doute plane. De nombreuses études ont montré que les personnes consommant des benzodiazépines pendant plus de trois mois présentaient environ **50 % plus de risques** de développer une maladie d'Alzheimer que les autres. Et plus les benzodiazépines sont prises sur une longue durée, plus ce risque augmente. Cependant, « les résultats ne prouvent en aucun cas que les médicaments provoquent la démence », prévient le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre spécialiste du sommeil et présidente du Réseau

Morphée. L'étude montre bien une association entre Alzheimer et benzodiazépines mais pas de lien de causalité directe. Il ne faut pas faire peur inutilement aux millions de personnes qui utilisent des somnifères. » Cela dit, les effets indésirables avérés de ces médicaments constituent déjà de bonnes raisons d'être très prudent.

LES MÉDECINS INCITÉS À DIMINUER LES PRESCRIPTIONS

La longue liste des effets indésirables justifie une mise sous surveillance des psychotropes. L'ANSM a produit pas moins de trois états des lieux successifs de la consommation des benzodiazépines (en 2012, 2015 et 2017). Certains rapports ont tout d'abord mis en lumière **des prises trop prolongées**, alors que la durée de prescription des anxiolytiques ne doit pas dépasser douze semaines et celle des hypnotiques, quatre semaines.

En 2017, face à l'abus de zolpidem/Stilnox, l'ANSM a obligé les médecins à utiliser une ordonnance sécurisée, et donc infalsifiable. Enfin, les autorités sanitaires ont brandi un troisième outil : la baisse des taux de remboursement des hypnotiques. En 2014, la prise en charge par

la Sécurité sociale de sept somnifères, dont le Stilnox (le plus vendu) et l'Imovane, est passée de 65 % à 15 %. Une baisse drastique préconisée par la HAS du fait de « *la faible efficacité de ces médicaments sur la durée du sommeil, de leurs effets délétères et [de leur] mésusage* ».

Mais les arguments financiers ne concernent pas que les patients. Les médecins peuvent, quant à eux, **percevoir des primes** s'ils respectent les règles de prescription des benzodiazépines, via le système de « *rémunération sur objectif de santé publique* ». Manier ainsi la carotte aurait permis d'éviter une prescription à 381 000 personnes âgées en 2015. De son côté, la HAS a multiplié les recommandations auprès des professionnels de santé, et notamment des généralistes, qui sont à l'origine de 82 % des prescriptions. Elle insiste sur le fait que « *chez les personnes âgées déprimées, la prescription d'anxiolytique, ce n'est pas automatique* » et qu'elle ne se justifie « *qu'en cas de retentissement important des manifestations anxièuses sur le fonctionnement quotidien et la qualité de vie* ». En 2015, la HAS publiait également des recommandations à destination des médecins libéraux pour les aider à arrêter la prescription de benzodiazépines.

ÉVITER LA DIABOLISATION DE CES SUBSTANCES

Les indicateurs sur les durées de traitement par hypnotiques et anxiolytiques « *continuent d'être bien orientés en étant à la baisse (- 1,4 % et - 0,5 %)* », stipule l'Assurance maladie dans son rapport publié en juillet 2020. Des données très récentes ont aussi montré que des traitements par benzodiazépines étaient moins souvent initiés chez les patients déments. Chez les médecins, comme **dans le grand public**, il y a eu une prise de conscience du fait que l'utilisation de ces médicaments ne doit pas être banalisée.

Revers de la médaille, les alertes sur les benzodiazépines ont conduit à une forme de diabolisation de ces traitements, estime Maryse Lapeyre-Mestre, chercheuse à l'Inserm spécialisée en pharmacoépidémiologie. Il ne faut pas oublier qu'ils **peuvent avoir leur utilité**. Et des transferts vers d'autres médicaments, pas forcément plus sûrs, sont perceptibles. Notamment vers les opioïdes. « *Ces reports ne sont quand*

Repères

UNE DANGEREUSE DÉSINHIBITION



■ Un somnifère ou un anxiolytique qui rend agressif ? L'effet est pour le moins paradoxal, mais bien réel. Cet effet secondaire rare des benzodiazépines est connu depuis les années 1960 mais sa fréquence reste mal connue.

■ D'après des travaux menés par des psychiatres français et publiés en 2008 dans la revue « *L'Encéphale* », l'effet désinhibiteur des benzodiazépines serait plus intense chez les personnalités anxiées et borderline, et majoré en cas de prise d'alcool.

■ L'Association d'aide aux victimes des accidents des médicaments a alerté la Haute Autorité de santé en 2016 sur le fait que « *le mésusage de ces anxiolytiques pourrait favoriser la plupart des 200 000 tentatives de suicide et suicides réussis* ».

même pas superposables quantitativement. Les mesures portent leurs fruits », tempère Nathalie Richard, directrice adjointe des médicaments psychotropes à l'ANSM.

Parmi les psychotropes, tous les médicaments ne sont pas à mettre dans le même panier.

Concernant les antidépresseurs, dans la moitié des cas, la durée de prescription est inférieure aux six mois recommandés et la consultation de suivi est souvent trop tardive. « En fait, de 10 à 20 % des prescriptions ne sont pas justifiées, et de 30 à 50 % des dépressifs sévères ne bénéficient pas d'un traitement adapté », regrette le psychiatre Jean-Victor Blanc. Selon lui, ces « erreurs » viendraient d'une confusion entre benzodiazépines et antidépresseurs, mais aussi de la stigmatisation dont sont encore victimes les personnes souffrant d'une pathologie psychiatrique.

UN PLAN D'ACTION AUTOUR DU SPORT SUR ORDONNANCE

Les antidépresseurs, au même titre que les benzodiazépines, exposent souvent à une dépendance. **Sécuriser la prise** de l'ensemble des psychotropes est donc une gageure. « Jusqu'à maintenant, nous communiquons auprès du grand public de façon ponctuelle, à l'occasion d'un changement de mode de prescription ou lorsqu'un signal de sécurité est identifié, reconnaît Nathalie Richard. Mais nous envisageons évidemment une campagne dans le même esprit que celle sur les antibiotiques... »

La Belgique, par exemple, est passée à l'acte avec sa campagne « Somnifères et calmants, pensez d'abord aux autres solutions ». « Il est essentiel de faire comprendre que les médicaments, même s'ils sont parfois nécessaires, ne peuvent pas tout résoudre », abonde Maryse Lapeyre-Mestre.

La HAS travaille actuellement sur des alternatives, notamment **la prescription d'activité physique** dans la dépression. Par ailleurs, elle a élaboré avec l'ANSM et la Cnam un plan d'action sur le bon usage des psychotropes. Il est dans les tuyaux depuis environ cinq ans. Une réunion a eu lieu début 2020 au ministère de la Santé, mais la décision politique se fait toujours attendre. Quoi qu'il en soit, la meilleure façon de ne pas devenir « accro » aux benzodiazépines est de ne pas commencer à en prendre ! ■

CÉCILE COUMAU



METTRE FIN À L'ADDICTION

Arrêter les benzodiazépines ne s'improvise pas, un suivi médical est souvent nécessaire pour éviter un syndrome de sevrage.

La prise au long cours des benzodiazépines peut induire une dépendance et un véritable syndrome de sevrage lorsque l'on tente d'arrêter le traitement. Voici quelques conseils pour parvenir à s'en passer.

Pourquoi les benzodiazépines peuvent-elles rendre « accro » ?

Cet effet indésirable s'explique par leur mode d'action. Elles ralentissent l'activité des neurones impliqués dans les émotions et induisent la somnolence en agissant sur un neurotransmetteur. L'anxiété diminue et/ou le sommeil intervient au bout d'une vingtaine de minutes. Ce soulagement sur commande incite à renouveler la prise du médicament et crée donc l'addiction.

Comment mettre tous les atouts de son côté pour se sevrer ?

Ne pas se lancer seul, mais se faire accompagner par un médecin sur toute la durée du sevrage. Et même après, avec une consultation de suivi programmée sept jours après la dernière prise de médicament. L'arrêt doit être extrêmement progressif. « Il peut prendre de trois mois à un an, ou plus si nécessaire », prévient la Haute Autorité de santé. Les doses doivent en effet diminuer par palier d'environ dix jours : d'abord en sectionnant les cachets, puis en introduisant des jours sans prise. Si des effets secondaires apparaissent, il faudra alors, sur avis médical, diminuer les doses encore plus doucement ou même revenir à la dose antérieure. En parallèle, il est bon de s'informer sur les alternatives non médicamenteuses, telle la relaxation, et de les pratiquer dès la période du sevrage médicamenteux. Lorsque c'est possible, impliquer des membres de son entourage dans la démarche peut se révéler un soutien précieux.

Virucides DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX

**Que valent vraiment les gels hydroalcooliques que l'on trouve sur le marché ?
Sont-ils tous efficaces ? Peut-on observer des phénomènes de résistance bactérienne ?
Existe-t-il des risques d'allergies ? Le point en cinq questions-réponses.**

Depuis la crise du coronavirus, la demande en gel hydroalcoolique a été multipliée par dix. De même qu'il existe de nombreux virus et bactéries, il existe aussi de nombreuses normes pour les produits ayant pour objectif de détruire ces micro-organismes. Seule **la norme EN 14 476** est efficace contre le coronavirus. « *Si l'étiquetage ne mentionne pas cette norme, mieux vaut choisir un autre produit* », précise le Dr Cédric Dananché, médecin hygiéniste et responsable scientifique d'une base de données qui analyse les produits désinfectants, ProdHyBase.

1 ■ Les gels sont-ils plus efficaces qu'un lavage des mains ?

Les deux gestes sont efficaces, à condition d'être bien effectués. Le lavage des mains à l'eau savonneuse pendant au moins vingt à trente secondes, en passant bien entre les doigts, le dessus des mains, **le contour des ongles** et les poignets, permet d'éliminer salissures, virus et bactéries, par une action mécanique. Quant au gel, la friction doit durer entre trente secondes et une minute, avec une quantité de gel suffisante pour passer sur toutes les zones décrites ci-dessus.

2 ■ Peut-on être allergique aux gels hydroalcooliques ?

C'est très rare car l'allergie à l'éthanol est exceptionnelle. En revanche, privilégier les produits qui ne contiennent, ni parfum, ni huiles essentielles, ni colorants, sources potentielles d'allergies.

Si les dermites irritatives des mains (plaques rouges et squameuses, démangeaisons, voire fissures douloureuses...) sont fréquentes chez les professionnels de santé, elles disparaissent quand on cesse d'utiliser ces produits. « *Suite à l'utilisation massive des gels en milieu hospitalier, des études ont montré que, bien utilisés, ces produits étaient moins irritants que les savons antiseptiques* », note le Dr Annick Barbaud, chef du service dermatologie et allergologie de l'hôpital Tenon, à Paris.

3 ■ Tous les gels hydroalcooliques se ressemblent-ils ?

Non. Il y a une formulation de base, mais des variations sont possibles. La formulation préconisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) contient quatre ingrédients : de l'alcool (éthanol 96 % ou isopropanol 99,8 %), de l'eau distillée, du glycérol et du peroxyde d'hydrogène (3 %). « *Une composition très simple pour limiter au maximum le risque d'allergie* », souligne le Dr Dananché. La formulation doit contenir au minimum 60 % d'alcool. Le glycérol, qui sert à limiter **l'effet desséchant de l'alcool**, peut être remplacé par de l'aloë vera (attention au risque d'allergie) ou des silicones. Quant au peroxyde d'hydrogène, il n'est pas présent dans toutes les formulations. « *Il est parfois irritant : ne pas se mouiller les mains juste après l'emploi, car cela revient à fabriquer de l'eau oxygénée, avec un risque de brûlure* », met en garde le



À la différence des gels, des phénomènes de résistance bactérienne peuvent se produire avec les désinfectants de surface.

Pr Barbaud. Certains gels contiennent en plus de la chlorhexidine, une substance antiseptique inutile, l'alcool jouant déjà ce rôle. En outre, elle peut provoquer de rares allergies. D'autres compositions renferment également des polymères, utilisés pour leur fonction épaississante mais **nuisibles à l'environnement**, des parfums, des huiles essentielles, des colorants, des ammoniums quaternaires (tensioactifs désinfectants), qui augmentent, eux, le risque d'allergie. Or ces dernières substances ne sont pas forcément indiquées sur l'étiquette. En effet, les gels hydroalcooliques dépendent de la réglementation biocide, et seule la ou les substances actives sont tenues d'être notifiées.

4 ■ Les enfants peuvent-ils utiliser ces gels ?

La mention « Tenir hors de portée des enfants » est indiquée sur la majorité des flacons, pour éviter tout risque de projection dans les yeux, ou ingestion chez les plus jeunes (notamment avant 4 ou 5 ans). Ces gels doivent donc être impérativement utilisés en présence d'un adulte. Bon point : certains de ces produits ne présentent **pas de danger au soleil**. « L'alcool n'est pas photosensibilisant. Ce sont les parfums ou les huiles essentielles qui le sont », explique le Pr Barbaud. Attention, ne pas laisser un gel

hydroalcoolique en pleine chaleur (dans une voiture, par exemple). « *L'alcool va s'évaporer. Dans ce cas, il faudra jeter le produit, même si la durée de conservation après ouverture du flacon est en général de trois mois* », précise le Dr Dananché.

5 ■ Le virus peut-il devenir résistant aux gels hydroalcooliques ?

De même qu'il n'y a aucune résistance au lavage à l'eau et au savon, « *il n'y en a pas davantage à l'alcool* », rassure le Dr Pierre Parneix, médecin de santé publique au CHU de Bordeaux. Mais la situation se révèle plus préoccupante pour les désinfectants de surface, qui sont abondamment pulvérisés depuis le début de l'épidémie. Ils contiennent **des ammoniums quaternaires** ou « quats » (dont le chlorure de benzalkonium), dont l'objectif affiché est de « tuer 99,9 % des bactéries, virus et champignons ». « *Des phénomènes de résistance bactérienne peuvent notamment advenir si le produit est utilisé trop peu*, indique le Dr Parneix. *On sait que cela peut faire émerger des bactéries résistantes aux antibiotiques, que l'on retrouve ensuite dans les eaux usées. Mais ces bactéries sont en général très fragiles et n'ont qu'un rôle minime en matière de propagation des infections.* » ■

SOPHIE COUSIN

LES VIRUCIDES

Gel mains



GEL HYDROALCOOLIQUE PROVITAMINE B5 ET ALOE VERA

• Akiva 2,65 € (26,40 €/l) • tube de 100 ml

NOTRE AVIS Ce gel existe en version rose ou bleue. Une coloration qui permet de cibler des adolescents récalcitrants à l'usage du gel hydroalcoolique. Le fabricant précise l'usage des parfums fruits rouges, vanille et amande « pour celles et ceux qui ne supportent pas les fortes odeurs d'alcool qui restent sur les mains ». Si le produit indique les normes, il ne mentionne pas les colorants et l'ensemble des substances parfumantes, d'où un risque accru d'allergie.



À privilégier

Faute de mieux

À proscrire

Mousse mains



DÉSINFECTANT MAINS DERMAPHEX BABY • Dermaphex

3,60 € (71,80 €/l) • bec pressoir 50 ml

NOTRE AVIS Cette mousse contient du chlorure de benzalkonium, un ammonium quaternaire souvent responsable de dermatites irritatives de contact. De plus, les produits hydroalcooliques sont déconseillés chez les moins de 4 ans, car il existe un risque d'ingestion et d'irritation des yeux. Le lavage des mains à l'eau et au savon doux reste la meilleure option pour les tout-petits.



Gel mains



BACTIDOSE SANS PARFUM HYPOALLERGÉNIQUE

• Laboratoires Gilbert

2,65 € (26,40 €/l) • flacon de 100 ml



NOTRE AVIS Ce gel contient 70 % d'éthanol et des agents hydratants. Pas de parfum, ni d'ingrédient supplémentaire. L'étiquette détaille les normes de virucidie, ainsi que les précautions d'emploi détaillées, ce qui n'est pas le cas pour tous les produits. Il fait partie des gels à privilégier, selon les pharmaciens interrogés.

Gel mains



GEL MAINS DÉSINFECTANT

• Mercurochrome

3,70 € (14,70 €/l) • 250 ml

NOTRE AVIS Il contient 6 % d'éthanol et annonce précisément les normes suivies :



EN 13 624, EN 13 727 et EN 14 476.

Un produit efficace et sûr.

Par ailleurs, sur son site, le fabricant tient à ajouter que l'utilisation d'un gel antibactérien et le lavage de mains sont complémentaires. Il eût peut-être fallu préciser que le gel est à réservé aux situations où il n'y a ni eau ni savon.

Spray mains et surfaces



SPRAY ANTIBACTÉRIEN MAINS ET SURFACES

• Puressentiel 3,70 € (14,70 €/l) • 250 ml

NOTRE AVIS Aucune norme n'est affichée. La combinaison de 3 huiles essentielles (citron, lavandin, tea tree) augmente le risque d'intolérance et d'allergie. Les deux dernières huiles essentielles sont des perturbateurs endocriniens avérés. Produit déconseillé aux enfants de moins de 3 ans et aux femmes enceintes et allaitantes.



Gel mains



GEL HYDROALCOOLIQUE POUR L'ANTISEPSIE DES MAINS

• Vichy 1,30 € (26,40 €/l) • tube de 50 ml

NOTRE AVIS Bon point : la composition suit celle préconisée dans l'arrêté du 13 mars 2020 : alcool dénaturé (65 %), eau et glycérine, et un polymère épaississant, autorisé lui aussi (9 polymères sont autorisés dans l'arrêté). Hormis l'alcool, on ignore les quantités des composants (les fabricants n'étant pas tenus de les indiquer). Et surtout, la norme « NF EN 14476 » n'est pas inscrite sur l'emballage, ce qui interroge sur l'efficacité réelle.



Offre découverte 6 mois

24€



seulement
au lieu de ~~28,80 €~~
Soit 17 % de réduction



Un accès libre au site
www.60millions-mag.com

60
millions
de consommateurs

BULLETIN D'ABONNEMENT OFFRE DÉCOUVERTE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Libre réponse 55166 - 60647 Chantilly Cedex

OUI, je profite de cette offre Découverte pour recevoir 60 Millions de consommateurs pendant 6 mois (soit 6 numéros mensuels papier et numérique) + l'accès au site Internet pour 24 € au lieu de 28,80 € (prix de vente au numéro) soit **17 % de réduction**

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire n° :

Expire fin :

Date et signatures obligatoires

Mes coordonnées : Mme M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/03/2021. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception du 1^{er} numéro. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements Groupe GLI sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au 18, rue Tiphaine, à Paris 75015 – RCS Paris B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (hormis téléphone et e-mail), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse suivante : dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case (Délais de livraison du 1^{er} numéro entre 10 et 30 jours, à réception de votre bulletin d'abonnement.)

+ SIMPLE
+ PRATIQUE
+ RAPIDE



Abonnez-vous en ligne sur
www.60millions-mag.com

Méthodologie et résultats

UN CONSTAT PRÉOCCUPANT

Notre étude a porté sur 132 médicaments et compléments alimentaires vendus sans ordonnance, souvent achetés pour aider à soulager des maux bénins de l'hiver. Effets secondaires en pagaille, interactions, dosage excessif... Peu ont fait la preuve de leur intérêt.

Notre étude exclusive a porté sur 60 médicaments et 72 compléments alimentaires fréquemment achetés pour aider à soulager des **maux sans gravité**, en particulier lors de la période hivernale tels le rhume, la baisse des défenses immunitaires, le mal de gorge, les troubles anxieux ou du sommeil, les maux de ventre, ou encore la fièvre et la douleur.

Notre système de « notation » a été établi avec des rédacteurs de la revue *Prescrire* pour l'étude des médicaments, et avec le Dr Jacques Fricker, nutritionniste, pour l'étude des compléments alimentaires. Notre méthodologie a pointé la présence de substances dangereuses, les risques d'effets secondaires et d'interactions, les dosages excessifs, les allégations fausses,

l'absence de mentions ou de logo signalant des risques et le manque de clarté de la notice.

LA PRÉSENCE DE CERTAINS EXCIPIENTS POSE PROBLÈME

Un grand nombre de produits présentent une balance bénéfices-risques défavorable et sont chaque année à l'origine de problèmes graves, voire mortels. Ainsi, notre étude portant sur les médicaments des pages 36 à 65 a montré que seulement 10 % d'entre eux étaient acceptables. Un constat lié à la présence de substances aux **effets secondaires redoutables**, même sur des personnes en bonne santé. Ainsi, la pseudoéphédrine, destinée à soulager des symptômes du rhume, peut être à l'origine d'infarctus. L'oxomé-



«60» DEMANDE UN CHANGEMENT DE LA RÉGLEMENTATION

Notre étude a pointé des failles qu'il nous semble important de combler en demandant un changement de réglementation imposant aux laboratoires :

- la présence de notices claires et très lisibles dans les boîtes de médicaments sans ordonnance, tout comme dans

celles des compléments alimentaires ;

- des notices de compléments alimentaires qui mentionnent de manière claire et très lisible les effets secondaires des plantes, les interactions possibles ou les excès de vitamines. Ces indications ne sont pas obligatoires à l'heure actuelle ;

- la mention systématique et en caractères gras d'huiles essentielles dans les notices avec les risques associés à leur prise ;
- la présence de logo « interdit aux femmes enceintes » ou « interdit aux enfants » sur les boîtes, flacons, tubes et notices de médicaments ou de compléments alimentaires.



Nombreux sont les médicaments et les compléments alimentaires dont les risques dépassent largement les bénéfices.

mazine utilisée pour contrer la toux peut entraîner une somnolence et des risques de convulsion. Quant au paracétamol, pris en excès (au-delà de 3 g à 4 g par jour selon les personnes adultes) ou associé à l'alcool, **il peut nuire au foie**. La surdose est d'ailleurs la première cause de greffe hépatique d'origine médicamenteuse en France !

Notre étude a aussi pointé la présence d'excipients problématiques tels le E320 (dans Maalox) classé cancérogène possible, le E218, possiblement perturbateur endocrinien (dans Bronchokod sans sucre) le E110, un colorant susceptible de provoquer des réactions allergiques (dans Maxilase)...

LA PREUVE DE LEUR EFFICACITÉ RESTE ENCORE À DÉMONTRER

La deuxième partie de notre étude (des pages 66 à 93) a porté sur les compléments alimentaires. Si 55 % des produits sont à proscrire, 25 % peuvent être utilisés faute de mieux et seulement 20 % conseillés. À l'instar des médicaments, de nombreuses substances en apparence « anodines » peuvent engendrer des effets secondaires sans pour autant avoir démontré la preuve de leur efficacité. C'est **le cas de la mélatonine**, qui peut nuire au rythme circadien ou provoquer des nausées, des vertiges et parfois des convulsions. Le millepertuis, souvent utilisé dans les produits censés favoriser le sommeil ou atténuer le

stress, diminue l'effet des contraceptifs oraux. La rhubarbe, le séné, l'aloès, du fait de leurs effets laxatifs, induisent fréquemment des irritations du colon. Quant aux extraits de pamplemousse, ils perturbent l'action de nombreux traitements de chimiothérapie. Attention également aux surdosages de vitamines, notamment de vitamine D chez les enfants. Ces derniers sont souvent supplémentés via leur médecin (pédiatre), des apports annexes peuvent se révéler excessifs et entraîner un arrêt de la croissance.

DU DEVOIR D'INFORMER CLAIREMENT DES RISQUES

Autant de risques, dont le consommateur n'a pas forcément connaissance : d'abord parce que les notices – souvent peu avenantes – ne sont pas forcément lues, que des mentions concernant les dangers **sont absentes ou noyées** dans un flot d'informations et que les fabricants, via la publicité, banalisent ces produits.

Bien qu'en libre accès, les médicaments sans ordonnance, comme les compléments alimentaires, ne sont pas des bonbons ! Chaque année, des milliers de décès sont à déplorer du fait de leur utilisation. Aux fabricants de ne pas jouer les confiseurs et de donner aux consommateurs les informations nécessaires à un usage éclairé. ■

CHRISTELLE PANGRAZZI

SANS ORDONNA MAIS PAS SANS

De nombreux médicaments vendus sans ordonnance peuvent être à l'origine d'effets secondaires graves... Avec l'aide des experts de la revue *Prescrire*, nous avons passé au crible 60 médicaments parmi les plus couramment utilisés pour combattre le rhume, la toux, les troubles digestifs, le sommeil et le stress, les douleurs et la fièvre... Un verdict en demi-teinte !

pharmacie
vente
risques
médicaments
internet



ISTOCK

NCE DANGER

notice

effets secondaires
excipients



Automédication

TANT DE MENACES MÉCONNUES

Trop souvent banalisés, les médicaments sans ordonnance constituent un marché de grande ampleur dont le malade fait parfois les frais. «60» décrypte les dessous de l'automédication, pour que l'on puisse profiter de leurs bienfaits sans risquer sa santé.

Pratiques, d'usage courant, considérées comme des « petits médicaments », les préparations pharmaceutiques sans ordonnance ne le sont pourtant pas toujours. En cas de surdosage, de mésusage ou de sensibilité particulière, les risques deviennent majeurs : flambée d'infection avec l'ibuprofène, choc anaphylactique avec l'alpha-amylase, atteinte hépatique avec du paracétamol, AVC et infarctus avec la pseudoéphédrine... Les signalements relevés chaque année par les centres régionaux de pharmacovigilance (CRPV) prouvent, s'il le fallait, que sans ordonnance ne veut pas dire sans danger.

L'AUTOMÉDICATION EN CLAIR

- **Automédication :** se soigner grâce à des médicaments à prescription médicale facultative (PMF) non prescrits par un médecin.
- **Mésusage :** utilisation, intentionnelle ou non, d'un médicament de façon non conforme à la posologie officielle.
- **Marque ombrelle :** médicaments différents sous un même nom commercial, qui facilite le marketing des laboratoires. Par exemple, Humex, Fervex, Doli...
- **AMM :** Le dossier d'autorisation de mise sur le marché (AMM) regroupe les preuves de l'efficacité et de la sécurité du médicament.



Huit Français sur dix ont recours à l'automédication pour soigner les maux du quotidien chaque année, majoritairement durant la période hivernale. Antalgiques, inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) contre le reflux gastro-œsophagien, traitement des rhumes et états grippaux sont les plus consommés.

LES FRANÇAIS MOINS VORACES QUE LEURS VOISINS

Les médicaments d'automédication suivent le même parcours d'autorisation de mise sur le marché (AMM) que les autres. Ils sont ensuite classés par l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) en deux catégories : ceux placés derrière le comptoir et qu'il faut demander au pharmacien (médicaments dits de prescription médicale facultative, ou PMF) et ceux autorisés à être mis devant le comptoir (ils sont dits « d'accès direct » ou OTC pour « over the counter »). Certaines molécules (oméprazole, paracétamol...) sont remboursables par la Sécurité sociale si elles sont achetées sur ordonnance et non remboursables sans ordonnance.

En principe, pour les médicaments d'automédication, le nombre de comprimés dans la boîte doit être adapté à la posologie maximale autorisée, et la notice doit être libellée plus clairement pour le patient. Cet ensemble de spécialités constitue un marché particulièrement juteux de 2,1 milliards d'euros annuels. Cependant, contrairement aux idées reçues, les Français ne se ruent pas dans



Les Français ne sont pas les plus gros consommateurs européens de médicaments sans ordonnance.

les pharmacies au moindre bobo, et les chiffres de vente sont à la baisse depuis quelques années : l'automédication représente moins de 10 % des ventes de médicaments en France, contre de 12 % à 20 % dans les pays voisins. L'enjeu pour les laboratoires comme pour les pharmaciens ? Le prix des boîtes proposées en automédication. Car, qui dit **non remboursable dit prix libre**. L'industriel fixe sa marge, augmentée de celle des différents intermédiaires et du pharmacien.

DES PRIX QUI RESTENT EN TRAVERS DE LA GORGE

De plus, la TVA appliquée à ces produits est plus élevée : de 2,10 % quand le médicament est remboursable par la Sécurité sociale, elle passe à 10 % quand il ne l'est pas. Si l'évolution des prix suit globalement l'inflation (+ 9 % sur huit ans en moyenne), certains produits voient leurs tarifs s'envoler : selon l'association Familles rurales, qui a mis en place un observatoire des prix des médicaments, le tarif du Nurofen (un anti-inflammatoire) a bondi de 25 % en huit ans, le Strepsils (un antiseptique sous forme de pastille) de 19 % et le Maalox (contre les brûlures d'estomac) de 12 %. Les écarts de prix selon les pharmacies varient, quant à eux, **du simple au triple**, tandis que les tarifs dans les cyberpharmacies sont trois à quatre fois moins chers (voir page 43). Cependant,

le coût moyen des spécialités d'automédication en France demeure bien au-dessous de la moyenne européenne, à 4,48 € contre 6,67 €.

DES STRATÉGIES MARKETING PLUTÔT AGRESSIVES

Les laboratoires se battent donc pour conserver leurs parts de marché. L'automédication, habilement rebaptisée « *selfcare* » (« se soigner soi-même » ou « prendre soin de soi ») par les fabricants de médicaments sans ordonnance, regroupés au sein de l'Association française de l'industrie pharmaceutique pour une automédication responsable (Afipa), est un secteur où les avancées utiles pour le patient demeurent rarissimes.

L'utilisation de molécules anciennes constitue la norme, tels les antihistaminiques de première génération dans les médicaments contre le rhume. Les « nouveautés » ne sont en général que des déclinaisons de formules éculées. Exomuc, Mucomyst et Fluimucil ? Des sachets à 200 mg d'acétylcystéine (pour fluidifier les sécrétions bronchiques) sous trois appellations différentes. Les marques dites « ombrelles », spécialités différentes sous un même nom commercial, facilitent le marketing. « *Et mettent en danger le consommateur, qui risque la confusion et le surdosage d'une même molécule* », insiste Bruno Toussaint, directeur éditorial de la revue

Prescrire. Mettre en avant la DCI (dénomination commune internationale) plutôt que le nom commercial du médicament offrirait une meilleure sécurité au patient (voir encadré ci-dessous). Mais, pour les laboratoires, il est plus judicieux de communiquer sur les marques bien identifiées, telles Fervex, Humex, et autres Doli... et de les décliner à l'envi. Une pratique dénoncée par l'ANSM, qui demande plus de lisibilité pour protéger les malades, rappelant que « plusieurs erreurs médicamenteuses liées aux noms des médicaments ont donné lieu à des effets indésirables graves, dont certains ont entraîné une hospitalisation, voire une mise en jeu du pronostic vital ».

Mais faire modifier un médicament relève du parcours du combattant. Qu'il s'agisse de son nom, de son mode de prescription, et même de l'ajout d'une ligne sur la notice... Car les forces en présence sont sans commune mesure : budget annuel de fonctionnement de l'ANSM : 123,5 millions d'euros ; chiffre d'affaires de Sanofi (laboratoire pharmaceutique français), 35 milliards... Les CRPV, vigies des risques médicamenteux en France, surveillent et analysent l'ensemble des cas d'effets secondaires nouveaux ou graves



Une même molécule peut se trouver sous des appellations différentes, avec un risque de surdosage.

pour que l'ANSM puisse émettre des alertes. Et parfois, cela fonctionne. L'Agence a mis fin, le 15 janvier 2020, au libre accès en pharmacie du paracétamol et des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) autorisés en automédication.

Une véritable mesure de sécurité sanitaire. Car, même le paracétamol, molécule la plus consommée au monde, présente des risques majeurs, notamment hépatiques, au-delà de 3 g par jour chez l'adulte.

L'AGENCE DU MÉDICAMENT, UN GÉANT AUX PIEDS D'ARGILE

Les avancées comme celle-ci sont rares et souvent lentes à arriver, en raison des contraintes européennes, qui limitent le pouvoir de décision de l'ANSM. Le Dr Jonville-Bera, cheffe du service de pharmacovigilance du Centre-Val de Loire, l'un des 31 centres français, aimeraient « faire repasser les préparations à base d'ibuprofène sur prescription ». Utile lorsqu'il est pris correctement, c'est-à-dire pour certaines douleurs en l'absence d'infection bactérienne (comme la migraine, les règles douloureuses ou les douleurs articulaires...), il peut provoquer des nécroses de la peau en cas de varicelle, des pleurésies en cas de pneumopathie, voire, d'après certaines études, la transformation d'une cystite simple en pyélonéphrite (en masquant les signes d'aggravation tels que la fièvre). Les arguments ne manquent donc pas pour une remise sur prescription. Mais, côté laboratoires, rien ne presse... « Ils exploitent à fond leurs AMM », explique Bruno Toussaint. Alors, quant à interdire un médicament... Exemple flagrant : la pseudoéphédrine (Nurofen

Repères

LA NOTICE À LA LOUPE

- La dénomination commune internationale (DCI) permet de suivre les molécules à la trace, car il est fréquent qu'une molécule, par exemple l'ibuprofène, se cache sous des noms commerciaux différents (Nurofen, Advil...).
- En France, il existe plus de 8 000 noms commerciaux de médicaments, et seulement 2 800 substances (donc 2 800 DCI). Pour Bruno Toussaint, directeur éditorial de la revue Prescrire, « tout le monde devrait apprendre à se familiariser avec cette appellation plutôt qu'avec les noms marketing des médicaments ».
- Repérer la DCI permet de savoir exactement ce que l'on prend. Si elle est clairement affichée sur la plupart des boîtes de génériques, les grands laboratoires lui laissent peu de place au profit des noms commerciaux de leurs marques ombrelles.



rhume, Actifed rhume jour & nuit, RhinAdvil...) est toujours en vente sans ordonnance alors que les signalements sur ses effets secondaires (AVC, infarctus...) se multiplient depuis près de dix ans.

DES RISQUES LATENTS, UN SYSTÈME TROP LENT

Comment expliquer une telle inertie ? En plus du travail de sape des laboratoires, deux problématiques se posent : la Sécurité sociale, en déficit, a peu d'intérêt à voir augmenter les dépenses de remboursement, surtout dans le cas de spécialités **aussi utilisées que l'ibuprofène**. Les AMM sont désormais de plus en plus souvent européennes et non plus uniquement françaises. Cette harmonisation impose à la France de limiter ses décisions à celles adoptées par les autres pays européens : « *Les laboratoires font un peu le forcing, arguant par exemple que la formule est en vente libre en Allemagne pour obtenir la même chose en France* », explique Haleh Bagheri, directrice adjointe du centre de pharmacovigilance de Toulouse, qui a participé à la commission automédication de l'ANSM. Si le service du Dr Jonville-Bera a réussi à faire repasser sur prescription le nifuroxazide (un anti-infectieux intestinal), c'est parce que « *c'est un vieux médicament sous AMM France, explique-t-elle. Maintenant, c'est beaucoup plus compliqué.* »

LES PHARMACIES, EN ÉTAU ENTRE MALADES ET LABOS

À Bruxelles, les lobbies ne lésinent pas sur les moyens pour que les molécules repérées par la pharmacovigilance perdurent : la Fédération européenne des associations et des industries pharmaceutiques (Efpi) est le septième lobby le plus dépensier auprès de l'Union européenne à Bruxelles, avec pas moins de 5,5 millions d'euros par an... Ils recrutent des *keys opinion leaders*, chercheurs ou **médecins influenceurs** sur les dossiers clés. Et leur action se poursuit jusqu'au cœur même des pharmacies, où les achats en gros des médicaments ressemblent fort aux négociations de la grande distribution. François Couchouron, pharmacien bordelais qui a osé le premier afficher son refus de vendre des médicaments à base de pseudoéphédrine, explique le problème des conditions croisées, qu'il subit au quotidien comme ses confrères : « *Les volumes*

SANS ORDONNANCE : LES BONS RÉFLEXES

Quelques précautions doivent précéder la prise de tout médicament d'automédication.
Tour d'horizon en 15 points clés.

- 1 • Réserver le recours à l'automédication aux pathologies bénignes que l'on connaît déjà et aux symptômes simples que l'on a reconnus.**
- 2 • Demander conseil au pharmacien avant l'achat.**
- 3 • Limiter la durée de prise à quelques jours.**
- 4 • Consulter si les symptômes persistent ou s'aggravent.**
- 5 • Lire la notice entièrement et se conformer à la posologie.**
- 6 • Conserver la notice et la boîte des médicaments.**
- 7 • Ne pas négliger les indications telles que « prendre au milieu du repas » afin d'éviter d'éventuels effets secondaires ou une mauvaise absorption des substances actives.**
- 8 • Vérifier les interactions médicamenteuses possibles et faire attention aux contre-indications.**
- 9 • Ne jamais réutiliser des médicaments précédemment prescrits sur ordonnance.**
- 10 • Ne pas donner de médicaments sans ordonnance aux enfants.**
- 11 • Éviter toute automédication si l'on est polymédiqué (sous traitement avec plusieurs médicaments) ou atteint d'une maladie chronique.**
- 12 • Proscrire les médicaments sans ordonnance lorsque l'on est enceinte ou susceptible de l'être, et durant l'allaitement.**
- 13 • Toujours vérifier la date de péremption avant usage.**
- 14 • En cas de nouveau trouble, envisager qu'un médicament en soit la cause (5 % des hospitalisations sont dues à un médicament).**
- 15 • Toujours rapporter à la pharmacie les médicaments non utilisés, même entamés, périmés ou non, afin qu'ils ne soient pas jetés aux ordures ménagères.**

de référencement jouent et l'on est pris au piège du "si vous prenez telle référence, je vous fais un prix sur celle-ci". » Résultat : pour obtenir des tarifs compétitifs, « on se retrouve à référencer des produits que l'on n'aurait pas choisis ». Car les officines sont des lieux de conseil, mais aussi des entreprises qui doivent être rentables.

UN MATRAQUAGE PUBLICITAIRE HABILEMENT ORCHESTRÉ

Le libre arbitre du pharmacien demeure et François Couchouron insiste : « Un pharmacien qui fait bien son travail garde une vraie marge de manœuvre. Chacun peut proposer une offre alternative et se passer des laboratoires leaders tout en déclinant les molécules utiles aux patients. » Et ce sans céder nécessairement à la demande des malades, qui subissent l'influence massive de la publicité, notamment télévisuelle.

Autorisée pour les médicaments non soumis à prescription médicale obligatoire et non remboursables, elle est censée « présenter le produit de façon objective, rappelle l'ANSM, et de façon à favoriser son bon usage ». Deux procédés proprement antinomiques avec la pratique publicitaire elle-même... Résultat, l'influence des

médicaments vantés par affichages géants ou matraquage télé est puissante et « les pharmaciens ont eu longtemps peur de perdre le patient s'ils n'avaient pas les produits vus à la télé, souligne François Couchouron. Je prends le parti d'expliquer mes choix aux patients, et nombre de mes confrères font de même. » Les publicités arrivent aussi directement chez le pharmacien, et les fabricants sont actifs en la matière, quitte à se mettre parfois hors la loi. Urgo Care, par exemple, a diffusé sans autorisation de l'ANSM un courrier promotionnel pour Humex Rhume auprès des pharmaciens. Démarche heureusement sanctionnée en juillet 2019 de 334 799 €. Une somme d'ailleurs majorée car ce médicament contient de la pseudoéphédrine, substance surveillée par la pharmacovigilance...

ÉVALUER LES RISQUES ET S'INFORMER AVANT D'AGIR

Comment, dans ces conditions, se protéger en tant que patient tout en profitant des médicaments utiles proposés en automédication ? Si certaines molécules sont à éviter dans tous les cas, « l'automédication compte finalement beaucoup de médicaments peu efficaces... », souligne Bruno Toussaint. Or, comme il le rappelle, « tous les médicaments, par définition, sont plus ou moins dangereux ». En effet, à partir du moment où l'on utilise une substance active, il faut absolument prendre en compte la balance bénéfices-risques, autrement dit peser le pour et le contre. Un réflexe que l'on aurait rapidement tendance à oublier lorsqu'une toux, une fièvre ou une migraine nous gâche la vie !

Pour le Dr Jonville-Bera, « l'avenir est à l'éducation des patients ». Chacun doit garder en tête les bons réflexes en matière d'automédication, surtout au vu de l'évolution du marché du médicament, désormais ouvert à la vente en ligne (voir page suivante). Finalement, lorsque l'on se trouve en situation de se soigner soi-même, ne faudrait-il pas avant tout s'appliquer la célèbre maxime attribuée à Hippocrate, *primum non nocere*, d'abord, ne pas nuire ? Autrement dit : éviter tout médicament inutile et toute substance dangereuse, mais aussi s'informer de la posologie et des interactions lorsque l'on décide finalement d'avoir recours à un médicament sans ordonnance. ■

Repères

AUTOMÉDICATION ET FEMMES ENCEINTES : TOLÉRANCE ZÉRO



- « Les effets du médicament sur l'enfant à venir sont très peu étudiés, explique Bruno Toussaint, directeur éditorial de la revue « Prescrire ». Les connaissances progressent, mais trop lentement, et souvent à l'occasion de drames comme celui de la Dépakine. »
- Les boîtes de médicaments, en automédication ou pas, présentent souvent le logo d'interdiction pour les femmes enceintes. Il est indispensable de s'y conformer, car les risques sont majeurs : « Les AINS comme l'ibuprofène sont un facteur d'arrêt de la grossesse dans les premiers mois. » Quel que soit le médicament, il vaut mieux s'abstenir d'en prendre ou consulter quand une grossesse est possible ou que l'on est enceinte, quel que soit le trimestre.

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

ISTOCK

VENTE EN LIGNE : DES PRIX BAS MAIS PEU DE GARDE-FOUS

En ligne, pas de comptoir. L'internaute est donc livré à lui-même malgré quelques mesures mises en place par les pharmacies virtuelles. La vigilance doit être de mise avant l'achat.

En France, seule la vente de médicaments délivrés sans ordonnance est possible en ligne, et ce depuis 2013. Pour ouvrir une officine virtuelle, il faut être pharmacien, établi en France et titulaire d'une officine. Cette pratique est très encadrée par le code de la santé publique. Les médicaments que l'on achète sur Internet doivent impérativement être préparés au sein même de l'officine, et non dans des locaux extérieurs.

PAS VRAIMENT DE CONSEIL

« La vente en ligne n'affranchit pas du respect des bonnes pratiques de dispensation et de réalisation du conseil pharmaceutique », insiste Pierre Béguerie, président du conseil central de l'Ordre national des pharmaciens. Même en ligne, « le pharmacien doit s'assurer de l'adéquation de la commande avec l'état de santé du patient, déceler d'éventuelles contre-indications et donner les conseils associés à cette dispensation », explique Pierre Béguerie. Dans les faits, cela se résume souvent à un questionnaire sur l'état du patient (âge, poids, taille, traitements en cours...), parfois une proposition de tchat et, normalement, des recommandations dans le mail suivant l'achat. Selon l'association Famille rurale, 46 % des sites n'exigent toujours pas la confirmation que l'acheteur a bien lu la notice sur l'ensemble des médicaments proposés. Et, concrètement, comment vérifier sans contact direct que le malade a bien compris le bénéfice et les risques du médicament qu'il commande ? « Les sites d'e-commerce ne remplaceront jamais la relation en face à face », reconnaît Pierre Béguerie. Et c'est toute la complexité de la vente en ligne, qui pose question à nombre de pharmaciens.

DE PLUS EN PLUS DE CONTREFAÇONS

Autre écueil possible sur Internet : les contrefaçons. La Commission européenne et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) constatent partout dans le monde

The screenshot shows a search results page for 'rhume' on the Santédiscount website. The top navigation bar includes links for Santé, Hygiène, Visage, Corps, Cheveux, Maquillage & Parfums, Solaire, Bébé & Maman, Nutrition & Ligne, and Bio. A search bar at the top right contains the text 'Rechercher par produits, marques, laboratoires, références...'. Below the search bar, a breadcrumb trail shows 'Accueil > Résultats pour : rhume'. On the left, a sidebar titled 'Filtrer par Catégorie' lists various product categories: Santé, Hygiène, Visage, Corps, Cheveux, Maquillage & Parfums, Solaire, Bébé & Maman, Nutrition & Ligne, Bio & Naturel, Homme, and Sport. A red discount badge '-10%' is visible above the first product thumbnail. The main content area is titled 'Résultats pour "rhume"' and shows three products: 'Stérimar Cuivre Solution Eau de Mer Nez Sujet aux Rhumes 100ml', 'Euvanol Respire+ Spray Nasal Nez Bouché Rhume 20ml', and 'Physiomer Rhume Triple Action 20ml'. Below the products, there is a pagination link '1 2 3 ... 2'.

Avant tout achat en ligne, pour éviter les contrefaçons, il faut vérifier que le site Internet correspond à une pharmacie réelle.

une augmentation des ventes de médicaments falsifiés. Afin de les éviter, il est impératif de vérifier que la pharmacie virtuelle est rattachée à une officine réelle.

UN ACCÈS UN PEU TROP DIRECT ?

Dernier problème lié à la dispensation virtuelle de médicaments : l'absence de comptoir. Car en pharmacie, certains médicaments sont vendus uniquement derrière le comptoir, par exemple l'aspirine ou le paracétamol. Or, en ligne, ils sont disponibles directement, puisque par définition il n'y a pas de comptoir. Il est donc possible de se passer du contact direct avec un pharmacien pour se procurer, éventuellement, du Maxilase, à base d'alpha-amylase (retiré du libre accès), ou de l'Humex Rhume, qui contient de la chlorphénamine et de la pseudoéphédrine, substances surveillées par la pharmacovigilance. Côté prix, on constate globalement des tarifs moins élevés qu'en officine physique, mais attention à la majoration due au prix de livraison (en moyenne, 6,15 €) et au délai d'acheminement. Tout cela vaut-il vraiment la peine de se passer du conseil d'un pharmacien ?

Rhume et état grippal

DES RISQUES PARFOIS GRAVES

DolirhumePro, Humex Rhume et autre Rhinadvil contiennent des substances potentiellement dangereuses, telle la pseudoéphédrine. Autant éviter un grand nombre de produits étudiés, un rhume passant en sept jours avec ou sans traitement.

Les substances qui composent l'essentiel des préparations pharmaceutiques contre l'état grippal et le rhume tiennent dans un mouchoir de poche : pseudoéphédrine, ibuprofène, antihistaminiques atropiniques et quelques dérivés terpéniques (menthol, camphre, niaouli, etc.). Un choix resserré et pourtant... explosif ! Le tout pour des **affections globalement bénignes**. Un adulte en bonne santé attrapera un ou deux rhumes par an, un enfant en moyenne six ou huit. Or « *avec ou sans médicaments, un rhume dure sept jours* », rappelle Margaux Lafaurie, spéci-

liste du risque médicamenteux au centre régional de pharmacovigilance (CRPV) de Toulouse. Tenter de le faire passer plus vite via des médicaments ne réduira pas la durée de la maladie. Un constat partagé même par les industriels puisque certaines notices, comme celles du Dolirhume ou du DolirhumePro, précisent qu'un rhume passe naturellement tout seul !

HYDRATATION, REPOS, ET SURVEILLANCE

Le rhume, affection sans gravité aussi appelée rhinite aiguë, rhinopharyngite ou coryza, provoque, selon les cas, une congestion nasale, des maux de tête, de la fatigue et une fièvre au-dessous de 38,5 °C. Pour mieux y faire face, il faut **simplement s'hydrater**, éviter la fumée de cigarette, utiliser du sérum physiologique, se reposer et, éventuellement, prendre du paracétamol seul (à raison de 3 g par jour au maximum pour les adultes).

En cas de syndrome grippal, qui ajoute aux symptômes du rhume une forte fièvre, des douleurs musculaires, des maux de gorge, des frissons, il est nécessaire de s'hydrater, d'humidifier l'air ambiant, et de recourir une fois encore au paracétamol, dans le respect des doses journalières. Toutefois, certains signes doivent amener à consulter : une **fièvre très élevée** ou persistante, la réapparition des symptômes une à deux semaines après l'affection, difficultés respiratoires, convulsions, raideur de la nuque...

LA NOTICE À LA LOUPE

- **Pseudoéphédrine** : à éviter dans tous les cas pour ses effets secondaires majeurs, parfois vitaux.
- **Ibuprofène** : à prendre sous surveillance médicale du fait du risque de flambée d'infections bactériennes et virales.
- **Doxylamine, chlorphénamine, diphenhydramine, phéniramine** : efficacité limitée. Effets secondaires multiples (somnolence, constipation, hallucination...)
- **Benzododécinium** : faible efficacité. Potentielle irritations et allergies.
- **Eucalyptus, niaouli, camphre...** : dérivés terpéniques sans action sur le rhume. Risques d'allergies et d'effets neurologiques rares mais graves.





Vérifier systématiquement la composition du médicament permet d'éviter les risques de surdosage.

Nombre de spécialités contre le rhume et l'état grippal contiennent de la pseudoéphédrine. Ce vasoconstricteur décongestionnant de la sphère ORL, présent dans Actifed rhume, Humex rhume, Dolirhume, Rhinadvil ou Fervex, sont dans le viseur des centres régionaux de pharmacovigilance depuis 2001, suite à des signalements **d'effets secondaires graves**, notamment neurologiques et cardio-vasculaires. Pourtant, cette substance demeure disponible sans ordonnance. Si la prise sur cinq jours au maximum, dans les doses recommandées et sans associations médicamenteuses, présente un risque limité, le problème provient surtout des **additions de substances**, mésusages et prises prolongées. En effet, il est possible d'avoir la sensation que le nez se rebouche à l'arrêt de la pseudoéphédrine. « *Cela peut tenir à l'effet rebond induit par certains médicaments. Cet effet peut favoriser des prises au long cours et donc augmenter les dangers pour le patient* », explique Séverine Carré-Pétraud, directrice éditoriale adjointe de la revue *Prescrire*.

ÉVITER DE MULTIPLIER LES MÉDICAMENTS

Le marketing des laboratoires est susceptible de favoriser le surdosage de ces substances potentiellement dangereuses : « *Quand on n'est pas*

un spécialiste de la santé, on peut penser que Dolirhume, Fervex et Humex sont des médicaments contenant des substances actives différentes. Or ce sont les mêmes ! Certains patients utilisent deux et parfois trois vasoconstricteurs de marques différentes, mais aux substances actives identiques », alerte Margaux Lafaurie, responsable du rapport sur les vasoconstricteurs par voie orale ou nasale diligenté en 2019 par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

DANS LE COLLIMATEUR DES AUTORITÉS DE SANTÉ

L'actualisation des données de pharmacovigilance réalisée par Margaux Lafaurie révèle qu'en six ans (2012-2018), 307 cas graves ont été notifiés, dont six fibrillations auriculaires, huit accidents ischémiques transitoires (AIT), 25 accidents vasculaires cérébraux (AVC), neuf pancréatites aiguës... et cinq décès, pour certains de patients « jeunes » et sans facteurs de risques. Depuis 2007, tous les vasoconstricteurs nasaux sont **sur prescription médicale** et le comité de pharmacovigilance appelle à appliquer la prescription aux vasoconstricteurs oraux également. Pour Margaux Lafaurie, « *on expose les patients à des effets indésirables inacceptables pour un bénéfice nul. L'idéal serait un retrait pur et simple* ».

de ces médicaments ». Une gageure au regard de la manne économique que représentent ces petites pilules et à la puissance des lobbys pharmaceutiques.

Sans compter que les risques d'effets secondaires se multiplient lorsque la pseudoéphédrine est associée (Actifed états grippaux, Fervex, Actifed rhume jour & nuit...) à un antihistaminique atropinique comme la doxylamine, la chlorphénamine ou la phéniramine... Substances à l'efficacité très relative dans la congestion nasale, mais **aux nuisances potentielles** bien réelles : somnolence, mouvements involontaires, troubles de la vision, sécheresse de la bouche, nausées, constipation, difficultés à uriner, confusion, hallucinations, convulsions, photosensibilisation...

DES ASSOCIATIONS AUX CONSÉQUENCES PERNICIEUSES

La créativité des laboratoires en matière d'associations de molécules délétères ne s'arrête pas là. L'ibuprofène, anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS), fait partie des substances actives du Rhinadvil et du Nurofen rhume. Si, sous surveillance médicale, l'ibuprofène peut remplacer le paracétamol **en cas de forte douleur** et demeure l'anti-inflammatoire le moins problématique (comparé à l'aspirine ou au diclofénac par exemple), il reste risqué en automédication, comme tous

les AINS. Le Dr Annie-Pierre Jonville-Bera, présidente de l'Association française des CRPV, qui travaille depuis de nombreuses années sur cette molécule, a pu constater que les patients qui prenaient de l'ibuprofène en cas de toux ou de fièvre en lien avec une infection bactérienne (infection pulmonaire, abcès, angine, sinusite...) connaissaient plus souvent des aggravations de leur maladie sous forme de pneumopathie graves, de pleurésies...

POURQUOI PAS D'AINS CONTRE LE COVID-19 ?

Les AINS freinent l'action des défenses immunitaires naturelles de l'organisme (processus normal d'inflammation). Comment ? Ils limitent dans un premier temps l'inflammation et donc l'arrivée de certains globules blancs (polynucléaires neutrophiles). Dans un second temps, les AINS empêchent la libération de macrophages (cellules du système immunitaire) sur le lieu de l'inflammation, **pérennisant la réaction inflammatoire** au lieu de la réduire. Depuis la crise sanitaire du coronavirus, les AINS sont déconseillés pour les premiers symptômes de cette maladie. Car, pour infecter son hôte, le coronavirus s'attache à une protéine spécifique que les AINS semblent justement développer (selon des données soulignées par l'équipe du Dr Jonville-Béra). Cette protéine, présente à la surface de certaines cellules et nécessaire à la régulation de diverses fonctions cardio-vasculaires, pulmonaires et rénales, agirait donc comme **une porte d'entrée du virus** dans les cellules. Il est prudent d'envisager que les autres AINS possèdent les mêmes propriétés et de les éviter également pour cette affection.

DES HUILES PAS TELLEMENT ESSENTIELLES...

Vogue du « naturel » oblige, certains fabricants mettent en avant des plantes, comme le pélar-gonium (Belivair Rhume Pélargonium), sans efficacité mais qui expose à des troubles digestifs et des **réactions d'hypersensibilité**, ou l'échinacée pourpre (Echinacée pourpre Humex phyto). Par ailleurs, nombreux fabricants valorisent la présence d'huiles essentielles, sans pour autant toujours alerter suffisamment les sujets fragiles ou allergiques de leur présence. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

ISTOCK

MOLÉCULES CONTRE L'ALLERGIE : MENTION PASSABLE

Derrière les épidémies saisonnières de grippe et de rhume se cache, sous des symptômes parfois proches, une autre affection de taille : la rhinite allergique, qui touche un quart des Français. Une manne régulière pour les laboratoires !

Éternuements en salve, écoulement et obstruction nasale, larmoiements... Lorsqu'un rhume revient, ou devient chronique, il faut s'interroger : et si c'était plutôt une rhinite allergique ? Poils de chats, acariens et pollens de graminées constituent les trois causes principales de cette affection, dont la fréquence a été multipliée par quatre en 30 ans. La panoplie du sans ordonnance contre l'allergie se compose surtout d'antihistaminiques, plus ou moins recommandables. Problème : « *Aucun médicament d'automédication connu ne guérit la rhinite allergique*, insiste Bruno Toussaint, directeur éditorial de la revue *Prescrire*. *S'ils traitent les symptômes, ils ne guérissent pas l'affection. Seule l'évitement de l'allergène est efficace, mais souvent, elle n'est pas faisable.* Quant à la désensibilisation, elle est peu efficace et expose à des réactions, notamment allergiques, plus graves que la rhinite. » Que faire alors pour réduire au moins les symptômes ? À éviter : le recours aux vasoconstricteurs de la sphère ORL, notamment la pseudoéphédrine. Même s'il ne s'agit plus, dans ce cas, d'un « simple rhume », le danger de cette molécule, potentiellement mortelle, est tout aussi grand. Et même augmenté pour des patients qui seraient tentés d'en user tout au long de l'année contre cette affection récurrente.

RISQUES (ET EFFETS) LIMITÉS

Des médicaments sans ordonnance spécifiquement dédiés au traitement de l'allergie existent, au nombre desquels les célèbres Polaramine, Zyrtecset, Actifed Allergie... Tous ne se valent pas. Car, selon l'antihistaminique qu'ils contiennent, ils causent plus ou moins d'effets secondaires dits atropiniques : sécheresse des muqueuses, constipation, palpitations cardiaques, rétention urinaire, confusion mentale, hallucinations... La dexchlorphéniramine, que l'on retrouve dans la Polaramine par exemple, est



Les médicaments sans ordonnance sont parfois efficaces contre les symptômes, pas contre les causes de la rhinite allergique.

un antihistaminique atropinique qui induit également un effet sédatif marqué et un possible syndrome de sevrage. À noter : la cétirizine et la loratadine sortent du lot. Si l'effet de ces antihistaminiques sur la congestion nasale est modeste, ils causent plutôt peu d'effets secondaires. Attention cependant aux surdosages et aux utilisations prolongées qui majorent les risques. Et la vigilance est de mise pour les femmes enceintes au cours du premier trimestre de la grossesse avec la loratadine : un risque (rare mais grave) d'hypospadias, une malformation du pénis, chez l'enfant à naître a été relevé. Cet effet secondaire n'est pas mentionné sur la notice.

MISER SUR DES GESTES SIMPLES

Selon *Prescrire*, avant de recourir aux antihistaminiques, il est judicieux de tenter des lavages de nez avec du sérum physiologique, des solutions nasales de cromoglycate de sodium (chez Sandoz, Mylan, Biogaran...) ou d'azélastine (Allergodil par exemple). Car les médicaments contre l'allergie contiennent parfois dans leurs effets secondaires... des risques d'allergie !

12 PRODUITS RHUME ET ALLERGIE AU BANC D'ESSAI

Rhume



BALSOLÈNE • Cooper

Solution pour inhalation par fumigation (flacon de 100 ml) • 6,80 €

SUBSTANCE ACTIVE Benjoin du Laos, huiles essentielles d'eucalyptus et de niaouli, lévomenthol...



NOTRE AVIS Un composé de trois dérivés terpéniques (eucalyptus, niaouli, lévomenthol) interdits aux femmes enceintes et dangereux pour les enfants. Ils peuvent induire des allergies et se révéler toxiques pour le système neurologique. La notice met en garde pour les enfants, les nourrissons et les femmes enceintes.

Rhume



ÉCHINACÉE POURPRE

HUMEXPHYTO • Urgo Healthcare

20 cp • 4,85 €

SUBSTANCE ACTIVE *Echinacea purpurea* (jus pressé déshydraté de parties aériennes fleuries fraîches)

NOTRE AVIS Cette préparation promet de prévenir et traiter le rhume « à court terme ». Une allégation douteuse puisque le rhume passe seul en sept jours, soit à court terme. Si des études cliniques menées sur l'*Echinacea purpurea* accordent à cette plante une efficacité, elle reste faible et controversée.



Rhume



PRORHINEL RHUME • GSK

20 récipients unidoses stériles de 5 ml • 5,50 €

SUBSTANCE ACTIVE Polysorbate 80 0,200 g, bromure de benzododécinium 0,004 g

NOTRE AVIS Ce produit de la gamme Prorhinel, n'a pas d'efficacité démontrée sur le rhume et expose à des irritations nasales et des allergies. Le sérum physiologique est préférable pour laver le nez, si nécessaire. Attention, privilégier les unidoses aux

solutions nasales en spray, qui exposent à un risque d'arrêt cardio-respiratoire réflexe chez les nourrissons.



Rhume



DOLIRHUMEPRO • Sanofi

16 cp • 6,50 €

SUBSTANCE ACTIVE Paracétamol 500 mg, pseudoéphédrine 30 mg, doxylamine 7,5 mg

NOTRE AVIS Le médicament associe de la pseudoéphédrine, aux effets délétères sur le système cardio-vasculaire entraînant possiblement un risque d'infarctus, et de la doxylamine, un antihistaminique



qui peut assécher les muqueuses ou favoriser la somnolence. La notice, en petits caractères bleu clair est difficilement lisible.

Rhume



Rhume

L52 • Lehning

60 cp • 9,90 €

SUBSTANCE ACTIVE *Aconitum napellus* 3 DH, *Arnica montana* 3 DH, *Belladonna* 3 DH, *Bryonia* 3 DH, *China rubra* 3 DH, *Drosera* 2 DH, *Eupatorium perfoliatum* 3 DH, *Gelsemium* 6 DH, *Senega* 2 DH, *Eucalyptus globulus* TM

NOTRE AVIS Ce médicament homéopathique n'a pas d'effets secondaires hormis pour les intolérants au lactose. Reste à démontrer son efficacité au-delà de l'effet placebo. Ce produit culte des adeptes de l'homéopathie affiche également un prix élevé...



Rhume



Rhume

RHINADVIL • Pfizer

20 cp • 7,50 €

SUBSTANCE ACTIVE Ibuprofène 200 mg, pseudoéphédrine 30 mg

NOTRE AVIS Ce médicament associe pseudoéphédrine et ibuprofène, un anti-inflammatoire non stéroïdien, et multiplie donc les risques d'effets secondaires (infarctus du myocarde, AVC, flambées d'atteintes bactériennes et virales). La mention « indiqué chez l'adolescent (15-17 ans) et l'adulte » est trop floue. Au patient d'en déduire qu'en dessous de 15 ans le médicament est à proscrire.



À privilégier

Faute de mieux

À proscrire

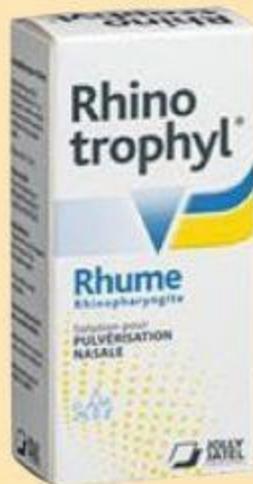
Rhume

RHINOTROPHYL • Jolly-Jatel

Solution pour pulvérisation nasale en flacon de 12 ml • 4,90 €

SUBSTANCE ACTIVE Acide ténoïque
sel d'éthanolamine 3 g

NOTRE AVIS L'acide ténoïque n'a pas démontré son efficacité contre le rhume. Il induit un risque d'irritation nasale, voire d'œdème, d'érythème ou d'urticaire. Sans bouchon de sécurité, ce médicament présente sur la boîte le logo d'une maman avec un enfant et un bébé. Ce produit est pourtant contre-indiqué pour les femmes enceintes et les tout-petits.



Rhume

RHUMAGRIP • Cooper

16 cp • 6,50 €

SUBSTANCE ACTIVE Paracétamol 500 mg, pseudoéphédrine 30 mg

NOTRE AVIS La posologie maximale recommandée pour ce médicament pourrait faire atteindre 3 g de paracétamol, soit la dose maximale recommandée ! La notice indique de prendre du paracétamol si la fièvre pose problème. Un conseil qui peut conduire à des risques de surdosage si le patient comprend qu'il peut ajouter du paracétamol au Rhumagrip, qui en contient déjà !



Rhume

VICKS VAPORUB

• Procter & Gamble

Pommade en pot de 50 g • 6,50 €

SUBSTANCE ACTIVE Camphre 5 g, huile essentielle de térébenthine 5 g, levomenthol 2,75 g, huile essentielle d'eucalyptus 1,5 g, thymol 0,25 g

NOTRE AVIS Sans preuve d'efficacité, ce concentré de dérivés terpéniques (camphre, levomenthol) peut se révéler toxique pour le système neurologique et entraîner des allergies. Le risque augmente avec la quantité appliquée et la durée du traitement.



Allergies

HUMEX ALLERGIE • Urgo

HealthCare 7 cp • 5,90 €

SUBSTANCE ACTIVE Loratadine 10 mg

NOTRE AVIS D'action modeste, la loratadine (comme la cétirizine) est à privilégier dans le traitement de la rhinite allergique. Cette substance peut toutefois entraîner une prise de poids sur la durée qui n'est pas mentionnée clairement. Vigilance pour les femmes enceintes : il existe une suspicion de risque majoré (faible) de malformation du pénis chez l'enfant à naître, non mentionné sur la notice.



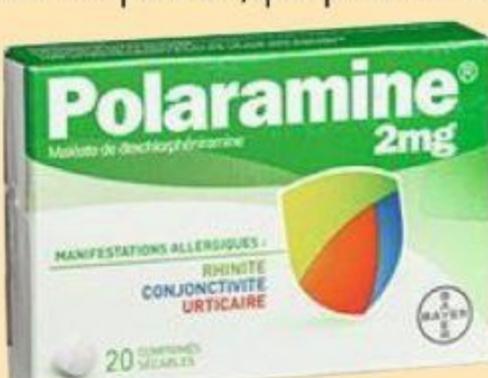
Allergies

POLARAMINE • Bayer

20 cp • 5,90 €

SUBSTANCE ACTIVE Dexchlorphéniramine 2 mg

NOTRE AVIS Ce médicament peu efficace induit un effet sédatif marqué, encore augmenté en cas de prise de boissons alcoolisées. Autres troubles possibles : sécheresse des muqueuses, constipation, palpitations cardiaques, rétention urinaire, confusion mentale, hallucinations, etc. Et paradoxalement... des réactions allergiques.



Allergies

ZYRTECSET 10 MG

• UCB Pharma 7 cp • 6,90 €

SUBSTANCE ACTIVE Cétirizine 10 mg

NOTRE AVIS La cétirizine (comme la loratadine) entraîne moins d'effets secondaires que les autres antihistaminiques dans le traitement de la rhinite allergique, même si son action est modeste. Attention, l'utilisation prolongée majore les risques. Préférer des génériques à base de cétirizine dont le nom de la substance apparaît sur la boîte (marques Sandoz, Mylan...).



Douleurs abdominales DES THÉRAPIES TROP AGRESSIVES

Les maux de ventre sont fréquents, très souvent anodins mais incommodants. La prise de certains médicaments en vente libre peut engendrer de nombreux effets secondaires graves et le remède se révéler alors plus néfaste que le mal.

Constipation, diarrhée, aigreurs, nausées... Les troubles du système digestif de l'adulte sont aussi variés que multiples. Et les pharmacies regorgent de médicaments destinés à les apaiser. Pour autant, selon les experts de la revue *Prescrire*, **tous ne sont pas utiles**. Certains ont même une action très limitée, néanmoins des risques d'effets indésirables graves. Le racécadotril, molécule du Tiorfast, médicament préconisé en cas de diarrhée, peut engendrer de rares mais dangereux angioédèmes (œdème de Quincke). Le Vogalib, un antinauséeux parmi les cinq médi-

caments en accès libre les plus vendus, expose, lui, à des troubles neurologiques et probablement cardiaques (arythmies ventriculaires, morts subites). Antihistaminiques contre les nausées, opioïdes contre la diarrhée, inhibiteurs de la pompe à protons (IPP, réducteurs de l'acidité de l'estomac) pour lutter contre le reflux gastrique doivent être également **pris avec précaution**. « *L'oméprazole, un IPP, possède une bonne balance bénéfices-risques en traitement court* », souligne Haleh Bagheri, directrice adjointe du centre de pharmacovigilance de Toulouse, qui a participé à la commission automédication de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). « *Mais, à long terme (plus d'un mois), on risque des troubles métaboliques, des hypomagnésémies (baisse du taux de magnésium dans le sang, ndlr), parfois des insuffisances rénales ou la diminution de l'absorption du calcium et l'augmentation des fractures chez le sujet âgé...* »

LA NOTICE À LA LOUPE

- **Lopéramide** Opioïde. Antidiarrhéique. Risque de stagnation des selles et donc d'infection. Troubles immuno-allergiques et cutanés parfois graves et rétention urinaire.
- **Métopimazine** Antiémétique. Possibles troubles neurologiques et probablement cardiaques en cas de surdosage.
- **Racécadotril**. Antidiarrhéique. Sans effet démontré sur la déshydratation. Effet modeste sur la diarrhée. Cas d'angioédème.
- **Diménhydrinate et diphenhydramine** Antihistaminiques. Risques cardiaques graves en cas de surdosage.
- **Oméprazole et pantoprazole**. Antiacides. Risqués en usage à long terme. Préférer un antiacide sans argile en première intention.



IDENTIFIER LES MOLÉCULES POUR ÉVITER LES SURDOSAGES

Les médicaments contre les nausées contiennent des antihistaminiques, substances utilisées contre l'allergie (diphenhydramine dans le Nautamine, diménhydrinate dans le Mercalm et le Nausicalm). Or, si l'on prend déjà un autre antihistaminique **pour soigner un rhume** des foins, une rhinite ou soulager des nausées, les doses s'additionnent, avec de possibles troubles



En cas de spasmes digestifs, préférez les traitements simples et, surtout, de courte durée.

cardiaques et neurologiques. Attention également au Diaretyl, Diastrolib, ImodiumLingual, Indiaral... Ces médicaments contiennent des opioïdes, qui, en cas de surdosage, peuvent engendrer de graves troubles cardiaques. Toutefois, le prix et surtout le nombre limité de gélules dans certaines boîtes d'automédication peuvent amoindrir les risques. Le Mopralpro – deuxième IPP en vente sans ordonnance – et ses copies (Biogaran, Mylan, Sandoz et Teva) se présentent en boîtes de **sept ou quatorze gélules** seulement, correspondant *a priori* à la prise recommandée en automédication. Quant au prix, il est plutôt dissuasif : 14,90 € les 14 gélules de Mopralpro et 7,87 € en moyenne pour ses copies.

PRIVILÉGIER LES SOLUTIONS LES PLUS SIMPLES

Méfiance avec les argiles telles l'attapulgite ou la diosmectite contenues dans le Smectalia, qui peuvent, elles, renfermer des résidus de métaux lourds et de plomb. En août 2019, Prescrire lançait une première alerte : « *Le plomb a des effets toxiques neurologiques, hématologiques, rénaux, cardio-vasculaires et reprotoxiques, dont la plupart augmentent avec la dose d'exposition.* » Leur conclusion est sans appel : « *Étant donné l'intérêt très limité de ces médicaments, autant s'en passer, quels que soient l'âge et la situation*

clinique. » Alors, que faire en cas de reflux gastrique, constipation, diarrhée, ballonnements et autres spasmes **incommodes** ? Tout d'abord, mettre en place des solutions simples et des **traitements courts aux risques limités**. Pour une diarrhée ou des vomissements, dus à une gastro-entérite notamment, penser à l'hydratation. Contre le reflux gastro-œsophagien sans complication, limiter les repas trop riches, l'alcool et le tabac, surélever la tête de lit et, si nécessaire, prendre un antiacide sans argile en traitement de courte durée et à dose modérée, comme le Gaviscon.

SYMPTÔMES PERSISTANTS : RENDEZ-VOUS CHEZ LE MÉDECIN

Quelques signes doivent alerter et pousser à consulter, comme la déshydratation en cas de diarrhée ou de vomissements, des selles ou des glaires sanguines, un amaigrissement inexplicable, une fièvre persistante, une chronicité des symptômes... Autre réflexe important : **faire le bilan des médicaments** que l'on prend déjà. Car ils sont régulièrement en cause dans les « maux de ventre ». Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), comme l'ibuprofène, peuvent notamment induire des diarrhées sanguines. Conclusion : aux petits maux, les petits remèdes, et aux grands maux... le médecin ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

12 PRODUITS DIGESTION AU BANC D'ESSAI

Digestion

CITRATE DE BÉTAÏNE • Upsa

20 cp • 4,70 €



SUBSTANCE ACTIVE Citrate de bêtaïne 2 g

NOTRE AVIS Au-delà de 4 g/j (soit 2 comprimés) le citrate de bêtaïne peut augmenter le taux de cholestérol sanguin. Des réactions allergiques – urticaire, angioédème et éruption cutanée – ont été



rapporées. En cas de difficulté à digérer mieux vaut favoriser la prise de bicarbonate de sodium seul, ou un antiacide simple composé d'alginate et de bicarbonate.

Antiacide

GAVISCON • Reckitt

Benckiser Healthcare France

24 sachets • 3 €



SUBSTANCE ACTIVE Alginate de sodium 500 mg, bicarbonate de sodium 267 mg

NOTRE AVIS Ce médicament, préconisé dans le traitement du reflux gastrique œsophagien (RGO), apporte 57 % des apports maximaux recommandés en sodium. Il diminue l'absorption de nombreux médicaments en cas de prises rapprochées. Respecter un délai de 2 h.



Antiacide

MAALOX MAUX D'ESTOMAC

• Sanofi 40 cp • 7,50 €



SUBSTANCE ACTIVE Hydroxyde d'aluminium 400 mg, hydroxyde de magnésium 400 mg

NOTRE AVIS Chaque comprimé contient plus d'aluminium que la dose maximale recommandée par l'Autorité européenne de sécurité des aliments. L'excès d'aluminium peut être toxique pour les sujets âgés ou souffrant d'insuffisance rénale. Parmi les

excipients, le E320 est classé cancérogène possible par le Centre international de recherche sur le cancer.



Laxatif

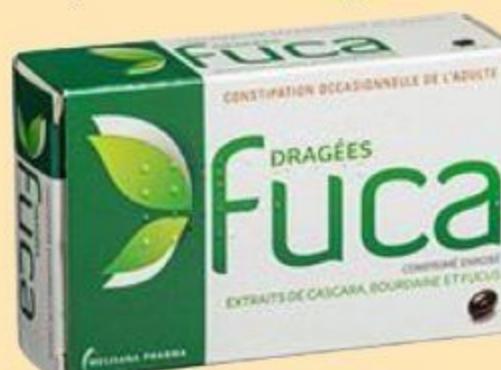
FUCA DRAGÉES • Melisana

Pharma 45 cp • 7,90 €



SUBSTANCE ACTIVE Cascara, bourdaine, fucus

NOTRE AVIS Ce mélange de trois plantes contient des molécules aux effets laxatifs très puissants. La bourdaine peut, à fortes doses, entraîner des troubles de l'hydratation et une baisse du taux de potassium sanguin. Des cas d'atteinte du foie et des reins ont également été rapportés. Le nombre de comprimés par boîte (45) ne va pas dans le sens d'un traitement de courte durée.



Antidiarrhéique

IMODIUM LINGUAL • Johnson

& Johnson Santé beauté France



12 cp orodispersibles • 6 €

SUBSTANCE ACTIVE Chlorhydrate de lopéramide 2 mg

NOTRE AVIS La rétention des selles augmente le risque de développement des bactéries. Un surdosage de cet antidiarrhéique expose, entre autres, à des troubles cardiaques. Cette préparation orodispersible compte plus de 20 excipients, contre la moitié pour la version en gélule.



Ballonnements

METEOSPASMYL • Mayoly

Spindler 20 capsules • 3,80 €



SUBSTANCE ACTIVE Citrate d'alvérine, siméticone

NOTRE AVIS Ce médicament, qui associe l'alvérine, antispasmodique, et la siméticone, silicone à effet de pansement gastrique, ne présente pas d'efficacité au-delà de l'effet placebo. En revanche, les potentiels effets secondaires sont nombreux et graves : atteinte hépatique cytolytique, angioédème, urticaire, choc anaphylactique... Un risque disproportionné par rapport au service médical rendu (SMR).



À privilégier

Faute de mieux

À proscrire

Antisécrétoire gastrique

MOPRALPRO • Bayer

14 cp • 14,90 €

SUBSTANCE ACTIVE Oméprazole 20 mg

NOTRE AVIS Cet inhibiteur de la pompe à protons (IPP) expose à un effet rebond à l'arrêt du traitement qui pousse à en reprendre. Or les études montrent de potentiels effets indésirables graves et une



augmentation de la mortalité au-delà d'un mois de prise. Mopalpro diminue l'absorption de certains médicaments.



Antiémétique

NAUSICALM • Les laboratoires Nogues

14 gélules • 5,90 €

SUBSTANCE ACTIVE Dimenhydrinate 50 mg

NOTRE AVIS Ce médicament est un antihistaminique atropinique. Attention au risque de surdosage si l'on prend un autre médicament contre les allergies. Cet antinauséeux peut induire



un effet sédatif aux doses usuelles. Des troubles neurologiques et cardiaques sont possibles en cas de surdosage. Le talc présent comme excipient est à éviter.



Antidiarrhéique

SMECTALIA • Ipsen

18 sachets • 4,90 €

SUBSTANCE ACTIVE Diosmectite 3 g

NOTRE AVIS La diosmectite est une argile blanche qui plâtre la muqueuse digestive. Elle peut contenir des résidus de métaux lourds toxiques comme le plomb. Quels que soient l'âge et la situation clinique, mieux vaut se passer de ce produit. Les médicaments doivent être pris à distance de ce traitement pour ne pas minorer leur action.



Antispasmodique

SPASFON-LYOC • Teva Santé

10 cp orodispersibles • 2,45 €

SUBSTANCE ACTIVE Phloroglucinol hydraté 80 mg

NOTRE AVIS Son action n'est pas plus efficace qu'un placebo. Pourtant, un nouveau dosage à 160 mg par comprimé est disponible. Il s'ajoute à celui de 80 mg déjà commercialisé. Le service médical rendu pour soulager les voies biliaires est jugé « insuffisant » par la Haute Autorité de santé (HAS). Avec un bénéfice nul pour le patient et des risques d'effets secondaires augmentés (de rares mais graves réactions cutanées et allergiques), ce médicament est à éviter.



Antidiarrhéique

TIORFAST • Mylan

10 gélules • 5,50 €

SUBSTANCE ACTIVE Racécadotril 100 mg

NOTRE AVIS Ce médicament n'a qu'un effet modeste sur la diarrhée, n'a pas d'effet démontré sur la douleur ni sur l'inconfort abdominal, et ne prévient pas la déshydratation. En revanche, il peut induire une constipation et des céphalées, voire des réactions cutanées ou un œdème. La priorité en cas de diarrhée doit être la réhydratation.



Antiémétique

VOGALIB • Teva Santé

8 cp orodispersibles • 7,90 €

SUBSTANCE ACTIVE Métopimazine 7,5 mg

NOTRE AVIS Guère plus efficace qu'un placebo, la métropimazine expose probablement à des troubles cardiaques graves. Attention aux troubles de la vigilance si l'on prend aussi des sédatifs ou des antidépresseurs. En cas de vomissements, l'idéal est de prendre de petites quantités de boisson souvent et régulièrement.



Stress et troubles du sommeil DES EFFETS À DORMIR DEBOUT

Trouver des solutions à une anxiété ou à des insomnies répétées relève du parcours du combattant. Faut-il pour autant se précipiter sur la panoplie XXL des médicaments proposés sans ordonnance ? Zoom sur douze spécialités parfois efficaces, souvent risquées.

Un Français sur deux serait sujet au stress, un sur cinq souffrirait d'insomnie, un sur dix aurait recours à un médicament pour dormir. Une aubaine financière pour **les laboratoires et les pharmacies** dont les rayons en libre-service foisonnent de spécialités contre les états anxieux, la nervosité et autres troubles légers du sommeil. Et les fabricants ne manquent pas de créativité pour tirer leur épingle du jeu : antihistaminiques, plantes, oligoéléments, vitamines... Tout est bon, semble-t-il, pour apaiser

et aider à l'endormissement. Vraiment ? Aucun doute sur l'efficacité des somnifères à base d'antihistaminiques délivrés sans ordonnance (telle la doxylamine [Donormyl], voir encadré ci-dessous) : leurs propriétés sédatives ne sont plus à démontrer. En revanche, leurs effets s'étirent parfois trop dans le temps. Il faut compter dix heures pour que la concentration de la substance active diminue de moitié dans l'organisme.

ANTIHISTAMINIQUES, PAS PLUS DE CINQ JOURS

Une contrepartie plus ou moins gênante, qui peut devenir dangereuse si l'on prend sa voiture ou son vélo, par exemple. D'autant que ces antihistaminiques sont susceptibles de provoquer des troubles cognitifs et de la performance psychomotrice, engendrant des sensations de vertige qui **peuvent conduire à des chutes**. En principe, la durée de ces traitements d'appoint est de deux à cinq jours au maximum. Pourtant, une étude réalisée par l'équipe du Pr Anne Roussin, du service de pharmacologie du CHU de Toulouse, a montré que 72,2 % des utilisateurs en consomment quotidiennement et 61,5 % depuis plus de six mois. Ce mésusage de la doxylamine (antihistaminique) peut entraîner une dépendance psychologique non négligeable.

Quid des plantes utilisées pour soulager la tension nerveuse et les troubles mineurs du sommeil ? Valériane, aubépine et millepertuis peuvent parfois aider et n'entraînent ni accoutu-

LA NOTICE À LA LOUPE

- **Doxylamine** : effet sédatif prolongé, qui peut induire une perte de vigilance et des sensations de vertige.
- **Millepertuis** : nombreuses interactions médicamenteuses. Cet inducteur enzymatique diminue l'effet des certains médicaments, dont les contraceptifs oraux.
- **Ballote** : potentielle hépatotoxicité. Prudence.
- **Valériane** : effet modeste sur la qualité ressentie du sommeil. A priori dépourvue d'effets indésirables.
- **Vitamine B6** : en cas de prise prolongée, risque de troubles neurologiques (fourmillements, difficultés de coordination des mouvements, troubles de l'équilibre...).



Les antihistaminiques induisent parfois une somnolence qui perdure au moins 20 h après la prise.

mance ni somnolence. Mais elles ne sont pas anodines pour autant. Attention, par exemple, aux **interactions entre le millepertuis** et plusieurs médicaments. Cette plante possède en effet un inducteur enzymatique qui peut diminuer l'effet d'un certain nombre de substances, dont les contraceptifs oraux, et exposer de fait à des risques de grossesse inattendue...

Autre plante dont l'innocuité reste à prouver, la ballote, qui entre dans la composition de l'Euphytose. Cette variété de la famille des labiées aromatiques, **comme le thym ou la sauge**, est soupçonnée depuis la fin des années 1990 d'exposer à des atteintes hépatiques. Un cas d'hépatite fulgurante nécessitant une transplantation du foie chez un enfant de 13 ans a été rapporté dans les mêmes années. Prudence, donc. Quant à l'aubépine, présente dans quatre des spécialités que nous avons étudiées, rien n'indique qu'elle puisse avoir une quelconque action sur le stress au-delà de l'effet placebo.

DES DOSES PARFOIS TROP FAIBLES POUR ÊTRE EFFICACES

Utilisé dans le traitement des troubles bipolaires, le lithium est le plus ancien des thymorégulateurs. Il est pourtant sans effet dans les formulations disponibles en automédication car sa concentration est trop faible : « Pour obtenir une lithiémie

(taux de lithium dans le sang) satisfaisante avec du citrate de lithium, les doses sont de l'ordre de 1 g à 3 g par jour, alors qu'une ampoule de Granions renferme 1 mg, explique Bruno Toussaint, de la revue Prescrire. Soit 1 000 fois moins que le bas de la fourchette. » Probablement pas efficace au-delà de l'effet placebo à cette dose, le lithium offre l'avantage d'exposer le patient à peu de risques.

LA VITAMINE B6, ATTENTION AU SURDOSAGE

Ce n'est pas le cas de la vitamine B6, qui peut engendrer des troubles neurologiques en cas de surdosage : des fourmillements, des difficultés de coordination des mouvements, des troubles de l'équilibre... Des atteintes parfois invalidantes qui régressent la plupart du temps à l'arrêt du traitement. « Mais des séquelles définitives ont été observées », précise Bruno Toussaint, qui rappelle que « d'une façon générale, une surdose de vitamines est toxique. » L'abus de vitamine B6 est donc clairement **dangereux pour la santé**. Par ailleurs, une étude menée par une équipe de chercheurs de l'université de l'Ohio a mis en évidence une augmentation du risque de cancer des poumons chez l'homme en cas de trop forte consommation de cette vitamine. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

12 PRODUITS SOMMEIL AU BANC D'ESSAI

Stress

BIOMAG • Lehning

90 cp • 7,45 €

SUBSTANCE ACTIVE *Magnesia muriatica* 1 DH, *Magnesia bromate* 4 DH, *Magnesia phosphorica* 1 DH, *Plumbum metallicum* 8 DH, *Kalium phosphoricum* 5 DH, *Ambra grisea* 8 DH



NOTRE AVIS Pas d'effets indésirables connus avec les médicaments homéopathiques. Reste à savoir s'ils ont une réelle action au-delà de l'effet placebo sur les manifestations d'anxiété... À l'appréciation de chacun.



Troubles du sommeil

DONORMYL • Upsa

10 cp • 3,50 €

SUBSTANCE ACTIVE Doxylamine 15 mg

NOTRE AVIS Effets indésirables atropiniques (troubles visuels, constipation, bouche sèche, troubles cognitifs) et sédatifs, avec risque de troubles de la performance psychomotrice. En clair, il est possible de se sentir « vaseux » et peu réactif sur le plan moteur le lendemain. Attention à la conduite, aux activités sportives et à l'emploi de machines au travail ou pour bricoler.



Etat dépressif

ELUSANES MILLEPERTUIS

• Pierre Fabre 30 gélules • 6,35 €

SUBSTANCE ACTIVE Millepertuis 300 mg

NOTRE AVIS Peu d'effets indésirables. Mais attention aux interactions médicamenteuses nombreuses (avec les immunodépresseurs, les anticoagulants, les antiviraux...) aux conséquences parfois graves, notamment hémorragiques. Ne jamais l'associer avec un contraceptif oral car il peut en réduire les effets. Cette info est noyée dans la notice et non mentionnée sur la boîte.



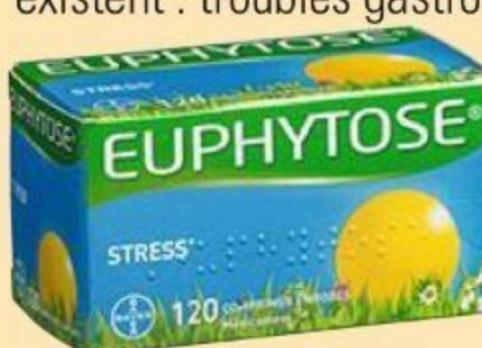
Stress

EUPHYTOSE • Bayer

120 cp • 11 €

SUBSTANCE ACTIVE Valériane, passiflore, aubépine, ballote

NOTRE AVIS Une potentielle efficacité modeste pour cette spécialité, grâce à la présence de valériane. Les autres plantes n'ont pas d'efficacité démontrée au-delà de l'effet placebo. Des risques d'effets indésirables existent : troubles gastro-intestinaux, réactions allergiques cutanées (prurit, éruption, urticaire) et atteintes hépatiques graves en cas de surdose, liées à la présence de ballote.



Troubles du sommeil

GRANIIONS DE LITHIUM

• Granions 30 ampoules • 7 €

SUBSTANCE ACTIVE Lithium 1 mg / 2 ml

NOTRE AVIS L'efficacité préventive du lithium sur les accès maniaques ou dépressifs des personnes atteintes de bipolarité est démontrée. Mais ici, les doses sont très faibles, certainement trop pour générer un quelconque effet apaisant, semble-t-il... À savoir : le lithium cause des malformations fœtales aux doses utilisées en psychiatrie, il est fortement déconseillé aux femmes enceintes, quelle que soit sa concentration. Prudence.



Troubles du sommeil

L72 • Lehning

Solution buvable, 30 ml • 5,40 €

SUBSTANCE ACTIVE *Asa foetida* 6 DH, *Avena sativa* TM, *Chamomilla vulgaris* 3 DH, *Cicuta virosa* 3 DH, *Hyoscyamus niger* 1 DH, *Ignatia amara* 3 DH, *Nux vomica* 3 DH, *Staphysagria* 4 DH, *Sumbulus moschatus* 6 DH, *Valeriana officinalis* 2 DH



NOTRE AVIS Pas d'efficacité démontrée au-delà du placebo. La posologie de 10 gouttes au coucher pour un enfant à partir de 30 mois équivaut à 85 mg d'éthanol, soit 2,12 ml de bière...



À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Stress, troubles du sommeil



MAGNÉVIE B6 • Sanofi

60 cp • 7 €

SUBSTANCE ACTIVE Magnésium 100 mg, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6) 10 mg

NOTRE AVIS Attention au surdosage : une utilisation prolongée de vitamine B6 et/ou une consommation à forte dose pendant plusieurs mois peut provoquer des troubles neurologiques : fourmillements, difficultés de coordination des mouvements, trouble de l'équilibre...



La plupart de ces atteintes régressent à l'arrêt du traitement mais des séquelles définitives ont néanmoins été observées.

Troubles du sommeil



OMEZELIS • Biocodex

120 cp • 8 €

SUBSTANCE ACTIVE Aubépine, mélisse, calcium, magnésium

NOTRE AVIS Aucune des substances utilisées ici n'a d'efficacité démontrée dans les troubles du sommeil au-delà de l'effet placebo. Le colorant jaune orangé S expose à un risque d'eczéma, d'urticaire, et de photosensibilisation... La notice indique que « le traitement ne doit pas être prolongé sans avis médical ». Mais qu'entend-on par « prolongé » : une semaine, un mois ? Au patient de le deviner.



Stress



SPASMINE • Jolly-Jatel

60 cp • 8 €

SUBSTANCE ACTIVE Valériane 120 mg, aubépine 100 mg

NOTRE AVIS Lactose, sucre, sel, alcool... Pas moins de 21 excipients pour cette spécialité, dont 5 à effet notoire ! Pas ou peu d'effets indésirables connus pour les deux substances actives. Une action modérée pour la valériane et pas d'effet démontré au-delà de l'effet placebo pour l'aubépine. Avec le risque d'intolérance à l'un des nombreux excipients !



Etat dépressif



MILDAC • Mediflor

40 cp • 11 €

SUBSTANCE ACTIVE Millepertuis 300 mg

NOTRE AVIS Peu d'effets indésirables avec le millepertuis, mais de nombreuses interactions médicamenteuses. Avec les immunodépresseurs, les antiviraux ou encore les anticoagulants. Risque d'hémorragies. Autre contre-indication majeure, peu mise en avant par le labo :



ne surtout pas le prendre avec un contraceptif oral, dont il réduit les effets, augmentant le risque de grossesse.

Stress, troubles du sommeil



SÉDATIF PC • Boiron

90 cp • 12 €

SUBSTANCE ACTIVE *Aconitum napellus* 6 CH, *Belladonna* 6 CH, *Calendula officinalis* 6 CH, *Chelidonium majus* 6 CH, *Abrus precatorius* 6 CH, *Viburnum opulus* 6 CH



NOTRE AVIS « Sans somnolence dans la journée », « Sans accoutumance », dit le labo. Aucune étude n'a à ce jour démontré son efficacité au-delà de l'effet placebo. Ce que l'on constate généralement avec les médicaments homéopathiques.

Stress



Stress, troubles du sommeil

TRANQUITAL

• Glaxosmithkline 100 cp • 4,40 €

SUBSTANCE ACTIVE Aubépine 37,80 mg, Valériane 34,6 mg

NOTRE AVIS Grâce à la présence de valériane aux propriétés sédatives et calmantes, cette spécialité n'est pas sans intérêt thérapeutique. Autre avantage ? Pas ou peu d'effets indésirables (possibles maux de tête, nausées, douleurs abdominales, vertiges). Et moitié moins d'excipients que chez son faux jumeau Spasmine...



Médicaments antidouleurs

ATTENTION AU MAUVAIS USAGE

Paracétamol, ibuprofène, aspirine... Ces médicaments présents dans les armoires à pharmacie pour contrer les petits bobos du quotidien peuvent vite se transformer en dangers. Ils sont à utiliser avec précaution et sur avis du médecin ou du pharmacien.

Lésions irréversibles du foie, accidents cardio-vasculaires, complications rénales graves... Les antidouleurs **disponibles en automédication** ne sont pas des médicaments anodins. À la demande de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), le paracétamol, l'ibuprofène et l'acide acétylsalicylique (plus connu sous le nom d'aspirine) sont passés, depuis janvier, derrière le comptoir. Toujours accessibles sans ordonnance, ils sont délivrés par le pharmacien afin de limiter les risques de mésusage et de surdosage. Le paracétamol, antalgique le plus vendu en France,

unique antidouleur recommandé aux femmes enceintes, conseillé en premier choix pour ses effets indésirables faibles comparés à ceux de l'aspirine et de l'ibuprofène, peut se révéler extrêmement nocif en cas de surdosage. La mauvaise utilisation du paracétamol est la première cause de **greffe hépatique** d'origine médicamenteuse en France : « *Une greffe par semaine en moyenne* », précise le Pr François Chast, président honoraire de l'Académie nationale de pharmacie.

ALCOOL-PARACÉTAMOL : UN COCKTAIL EXPLOSIF !

À 3 g par jour au maximum avec des prises espacées de quatre à six heures, le paracétamol est **métabolisé par le foie** et éliminé. « *Mais lorsqu'il est consommé en quantité excessive, explique le Pr Bruno Mégarbane, chef de service de réanimation médicale toxicologique à l'hôpital Lariboisière, le foie sature et ne parvient plus à traiter la molécule. Elle se transforme alors en une substance toxique qui détruit les cellules hépatiques, jusqu'à entraîner des lésions sévères et irréversibles.* » **L'ibuprofène est lui aussi à risque** « *pris à plus de 800 mg par jour au-delà de cinq jours, avec de possibles conséquences rénales, cardiaques et digestives graves* », insiste le Pr Chast. Mais à moins de 1 200 mg par jour, il reste le moins dangereux des anti-inflammatoires (au regard du diclofénac ou de l'aspirine) ! Depuis mars 2020, les boîtes de médicaments contenant du paracétamol comportent un message

LA NOTICE À LA LOUPE

■ **Paracétamol** : le plus « recommandable ». Mais risque d'insuffisance hépatique sévère en cas de surdosage.

Éviter de l'associer avec l'alcool.

■ **Ibuprofène** : risques de troubles digestifs et rénaux, accidents cardio-vasculaires, etc. À proscrire pendant toute la grossesse.

■ **Aspirine** : important risque hémorragique. Réactions allergiques fréquentes, détresse respiratoire. Interdit pendant la grossesse.

■ **Caféine** : pas d'efficacité démontrée. Troubles digestifs, insomnies, céphalées...

■ **Diclofénac** : augmentation du risque de troubles cardiaques et d'infarctus du myocarde, même à faible dose. À ne pas utiliser pendant la grossesse.





Une surdose de paracétamol présente des risques graves, notamment hépatiques.

d'alerte du type « Surdosage = danger – Ne pas prendre un autre médicament contenant du paracétamol ». En effet, le paracétamol est présent dans plus de 200 médicaments commercialisés en France, souvent combiné à d'autres molécules. Le décongestionnant nasal disponible sans ordonnance Flustimex associe ainsi un antihistaminique et 500 mg de paracétamol par sachet. L'Ixprim combine, lui, du paracétamol et du tramadol. Il n'est donc pas rare d'atteindre, voire de dépasser, la dose journalière autorisée sans le savoir. Avaler un Doliprane, un Efferalgan ou un Dafalgan un lendemain de « cuite » n'est pas sans danger. Le risque est d'autant plus grand que les quantités de paracétamol et d'alcool consommées sont importantes. « Une prise répétée ou aiguë d'alcool, associée à une dose importante ou chronique de paracétamol, peut conduire à une insuffisance hépatique sévère », relève le Pr Chast. Il est toujours prudent d'examiner de près la composition des médicaments, exprimée en DCI (dénomination commune internationale).

GARE AUX ASSOCIATIONS DANGEREUSES

Autre écueil courant et dangereux : les mauvaises associations médicamenteuses. Prendre des médicaments contre l'hypertension ou des antidépresseurs avec des anti-inflammatoires non

stéroïdiens (AINS), tels que l'aspirine ou l'ibuprofène, peut avoir des conséquences graves, dont l'insuffisance rénale aiguë. Parmi les substances à forts effets indésirables : l'aspirine. Des essais ont démontré qu'une « faible dose d'aspirine est associée à un risque annuel d'AVC hémorragique de 1 pour 10000 sujets ». L'aspirine « fluidifie » le sang, ce qui est dangereux, et n'est utile que dans certains cas précis, comme après un infarctus, résume la revue *Prescrire*. À cela, il faut ajouter le risque de réaction allergique pouvant aller jusqu'à l'œdème de Quincke.

« LA DOSE LA PLUS FAIBLE, LE MOINS LONGTEMPS POSSIBLE »

Quid des médicaments en application cutanée visés par notre enquête ? S'ils diffusent moins de substance active dans l'organisme, les crèmes et autres gels antidouleurs ne sont pas exempts d'effets plus au moins gênants et graves (photosensibilisation et brûlures chimiques étant les plus courants), pour une efficacité très relative. D'où l'importance de respecter les doses, les étendues d'application et les durées de traitement. Autant de risques potentiels qui doivent conduire à transformer les recommandations de l'ANSM en véritable mot d'ordre : « La dose la plus faible, le moins longtemps possible. » ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

12 PRODUITS ANTIDOULEURS AU BANC D'ESSAI

Douleurs et fièvre



ADVILCAPS • Pfizer

14 capsules molles • 3,75 €

SUBSTANCE ACTIVE Ibuprofène 400 mg

NOTRE AVIS Moins dangereux que les autres anti-inflammatoires non stéroïdiens, en dessous de 1200 mg par jour, l'ibuprofène expose à plus d'effets indésirables – troubles digestifs, risques cardio-vasculaires, rénaux, etc. – que le paracétamol. Bref, privilégier le paracétamol en première intention.

Même si la mention « Ne pas utiliser chez la femme enceinte à compter du 6^e mois de grossesse » figure sur la notice, à proscrire dès le début de la grossesse.



Douleurs et fièvre



ASPIRINE • Upsa

20 cp effervescents • 3,70 €

SUBSTANCE ACTIVE Acide acétylsalicylique 1 000 mg

NOTRE AVIS Mêmes efficacité et effets indésirables que pour l'ibuprofène, mais 2 risques majeurs en plus : l'allergie, qui toucherait 10 % des personnes asthmatiques, et l'hémorragie par son effet fluidifiant (risque plus fréquent en cas de prise d'un autre anti-coagulant). Autre point noir : sa forte teneur en sodium, 460 mg par comprimé (1 g de sel de table). Un danger pour les insuffisants cardiaques.



Douleurs et fièvre



DAFALGAN TABS • Upsa

8 cp pelliculés • 1,30 €

SUBSTANCE ACTIVE Paracétamol 1 000 mg

NOTRE AVIS Le paracétamol est l'antalgique de 1^{re} intention, car il expose à moins d'effets indésirables que l'aspirine et l'ibuprofène. Mais il n'est pas sans danger. Un surdosage peut avoir de graves conséquences sur le foie et même être fatal. Pas plus de 3 g/j avec des prises espacées d'au moins 4 h. La présentation pelliculée compte 3 additifs dont 2 controversés, le dioxyde de titane et le propylène glycol.



Douleurs



ADVILMED • Pfizer Gel • 4,25 €

SUBSTANCE ACTIVE Ibuprofène 5 %

NOTRE AVIS Mieux que le diclofénac, présent dans d'autres crèmes et gels anti-inflammatoires, l'ibuprofène n'est pas sans risque, même par voie cutanée. Moins fréquents que par voie orale, les effets indésirables ne sont pas nuls. Idem pour l'efficacité soumise à une grande variabilité selon les personnes. Prudence donc, notamment pour les femmes enceintes ou susceptibles de l'être. Absence du logo « Interdit aux femmes enceintes » sur le tube, et aucune mention sur la boîte et le tube de l'âge à partir duquel on peut utiliser ce médicament (15 ans).



Douleurs



BAUME SAINT-BERNARD

• Merck Crème • 4,50 €

SUBSTANCE ACTIVE Salicylate d'amyle, camphre racémique, lémomenthol, oléorésine de capsicum

NOTRE AVIS Allergiques à l'aspirine, s'abstenir : le salicylate d'amyle appartient à la même famille (salicylés). Des réactions sévères (brûlures chimiques) ont également été constatées chez certains sujets. En cause, les dérivés terpéniques (lémomenthol, camphre), à même aussi « d'abaisser le seuil épileptogène », précise la boîte. En moins sibyllin, ces substances végétales peuvent favoriser les crises d'épilepsie.



Douleurs et fièvre



DOLIPRANE TABS • Sanofi

8 cp • 1,50 €

SUBSTANCE ACTIVE Paracétamol 500 mg

NOTRE AVIS Antalgique le plus vendu dans le monde, le paracétamol n'est pas anodin : il expose à de graves lésions du foie, un risque d'hépatites et de décès en cas de surdosage. Privilégier le dosage 500 mg en blisters unitaires clairement nommé. Pas le cas de la forme

1 000 mg (pas plus d'1 cp par prise) : le nom du médicament n'apparaît plus que sur 1 comprimé sur 2, une fois découpé, favorisant confusion et mésusage.



À privilégier

Faute de mieux

À proscrire

Douleurs et fièvre

EFFERALGAN • Upsa

8 cp effervescents • 1,90 €

SUBSTANCE ACTIVE Paracétamol 1 000 mg

NOTRE AVIS Bémol de ce médicament plébiscité pour son effervescence, le sodium : 370 mg par comprimé. Pour les hypertendus et insuffisants cardiaques privilégier du paracétamol en comprimé non effervescent ou en gélules. Regrettable : la mise en avant de l'arôme fruits rouges (rappelle dangereusement les dentifrices pour enfants) tandis que la contre-indication aux moins de 50 kg est à peine lisible, au dos de la boîte.



Douleurs et fièvre

NUROFENFLASH • Reckitt

Benckiser 12 cp pelliculés • 3,80 €

SUBSTANCE ACTIVE Ibuprofène 400 mg

NOTRE AVIS Une concentration sérique maximale (présence dans le sang à son plus haut niveau) à 1/2 h pour cette version « flash » contre 1 h 30 pour les formulations classiques : plus vite absorbé, plus vite soulagé ? Une étude sur 300 personnes n'a pas montré de différence significative entre l'ibuprofène classique et le lysinate d'ibuprofène utilisé dans les versions rapides : l'effet analgésique se produit dans les mêmes délais. Plus cher.



Douleurs et fièvre

IPRAFÉINE • Sanofi

12 cp • 3,15 €

SUBSTANCE ACTIVE Ibuprofène 400 mg, caféine 100 mg

NOTRE AVIS L'ajout de caféine à l'ibuprofène, au paracétamol ou à l'aspirine n'a pas d'efficacité démontrée sur la douleur. Mais un comprimé d'Ipraféine (soit une tasse de 200 ml de café) expose aux effets indésirables de la caféine (troubles digestifs, agitation, insomnies...). Avec un risque de surdosage favorisé par le conditionnement : 12 cp quand la posologie est de 3 cp/j, pour 3 jours max.



Douleurs et fièvre

SPEDIFEN • Zambon

12 cp pelliculés • 3 €

SUBSTANCE ACTIVE Ibuprofène 400 mg

NOTRE AVIS Une énième forme de l'ibuprofène, un anti-inflammatoire non stéroïdien, utilisé en cas de fièvre, de maux de tête ou de douleurs après un traumatisme. À prendre uniquement sur avis médical. Bémol pour la présentation en 400 mg. Il aurait pu être proposé en 200 mg ou 100 mg, pour éviter les risques de surdosage.



Douleurs

VOLTAREN ACTIGO

• Glaxosmithkline Gel • 4,90 €

SUBSTANCE ACTIVE Diclofénac de diéthylamine 2 %

NOTRE AVIS Par voie orale et en doses fortes et prolongées, le diclofénac augmenterait le risque d'accidents cardio-vasculaire. Risques moindres, mais pas nuls, par voie cutanée. Prudence donc, et surtout ne pas dépasser la posologie. La concentration à 2 % de principe actif au lieu de 1 % pour la version classique n'a pas démontré sa valeur ajoutée. Préférer l'ibuprofène gel, aussi efficace et moins dangereux. Informations peu lisibles et logo « Interdit aux femmes enceintes » non repris sur le tube.



Toux, mal de gorge

INEFFICACES À EN RESTER SANS VOIX

Nombre de substances utilisées dans les antiseptiques, anesthésiques et fluidifiants bronchiques peuvent entraîner de sévères problèmes, sans avoir pour autant fait la preuve de leur efficacité. Une balance bénéfices-risques souvent très défavorable.

Pas un seul médicament de notre liste n'est recommandable, ni même conseillé faute de mieux. Qu'elles soient préconisées dans le traitement de la toux ou le soulagement de la gorge, les 12 spécialités de notre sélection sont toutes à écarter. La raison ? Une balance bénéfices-risques totalement déséquilibrée, avec des substances actives qui n'ont jamais démontré leur efficacité et un large éventail d'effets indésirables, parfois graves, voire mortels. Certes, toutes les substances actives des médicaments spécial petits bobos de l'hiver ne sont pas dangereuses. Cer-

taines sont tout simplement inutiles, leur efficacité clinique n'ayant jamais été démontrée. C'est le cas des antiseptiques locaux aux noms barbares de amylmétacrésol, alcool 2,4-dichlorobenzylque, chlorhexidine, hexamidine, bictotymol, que les laboratoires associent souvent à un anesthésique dans des pastilles ou des collutoires supposés soulager les maux de gorge. Mais, au-delà de l'effet placebo des antiseptiques, aucune action sur la douleur à la déglutition ou sur l'accélération de la guérison n'a été prouvée.

LIDOCAÏNE ET TÉTRACAÏNE, DES RISQUES DE FAUSSE ROUTE

Une efficacité douteuse mais avec peu de risques d'effets indésirables sévères. Un moindre mal au regard de certaines substances loin d'être anodines, largement utilisées dans ces médicaments. Parmi elles, la lidocaïne et la tétracaïne, des anesthésiques locaux, qui, par leur action même, représentent un danger : leur pouvoir anesthésiant du carrefour oropharyngé (langue et pharynx) expose à un risque de fausse route et d'étouffement. Sans parler des effets indésirables disproportionnés en cas de surdose : convulsions, troubles cardio-vasculaires... Tout cela pour se débarrasser d'un simple mal de gorge, qui peut souvent s'atténuer avec des gestes simples, « boire des boissons chaudes et sucer des confiseries au miel ou au citron par exemple », indiquent les spécialistes de la revue *Prescrire*. L'alpha-amylase, autre substance souvent pré-

LA NOTICE À LA LOUPE

- **Alpha-amylase** : efficacité non démontrée au-delà de l'effet placebo. Effets indésirables cutanés et allergiques parfois graves.
- **Lidocaïne, tétracaïne** : risque de fausse route par anesthésie de la langue et du pharynx.
- **Oxomémazine** : effets indésirables disproportionnés dans la toux (somnolence, convulsions, vertiges...). Ne pas associer à un autre neuroleptique.
- **Ambroxol** : risque de réactions cutanées graves, voire mortelles.
- **Acétylcystéine, carbocisteine** : risque de réactions allergiques graves.





Pour atténuer un simple mal de gorge, boisson chaude et miel suffisent le plus souvent.

sente dans les préparations pour lutter contre le mal de gorge ne fait pas mieux. Entre 1985 et 2017, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a recensé 474 cas d'effets indésirables, dont la moitié était grave (urticaires, difficultés respiratoires, gonflement de la face...) et trois mortels. En 2013 et 2017, deux cas de choc allergique sévère **ont concerné des jeunes**, et un adulte d'une cinquantaine d'années est décédé en 2017. En 2018, la commission chargée de la réévaluation des médicaments à l'ANSM a conclu à une balance bénéfices-risques défavorable. En conséquence, ces spécialités ont été supprimées de la liste des médicaments en accès libre dans les pharmacies à compter du 15 janvier 2020.

LA PRESSION DU LOBBYING PHARMACEUTIQUE

Difficile pour autant de retirer l'alpha-amylase du marché européen. Même combat pour l'ambroxol, fluidifiant bronchique, autorisé pour ses propriétés anesthésiantes dans le traitement du mal de gorge et qui **peut provoquer des réactions** d'hyper-sensibilité immédiate potentiellement graves (choc anaphylactique, arythmie cardiaque...). En 2014, l'Agence européenne du médicament (EMA) a initié une réévaluation du rapport bénéfices-risques de ce médicament. Résultat ? Balance posi-

tive selon les experts, qui ont tout de même recommandé une modification du résumé des caractéristiques du **produit (RCP)** et de la notice pour **mieux informer les professionnels** et les patients. Une mesure en demi-teinte décriée par la France et huit autres pays européens qui ne semblent malheureusement pas faire le poids face aux lobbys pharmaceutiques...

QUID DES ANTITUSSIFS ET EXPECTORANTS ?

L'acétylcystéine et la carbocisteïne, deux fluidifiants bronchiques, n'ont pas non plus démontré leur efficacité mais exposent à troubles gastro-intestinaux et des réactions allergiques graves de la peau et du tissu sous-cutané. Les antitussifs à base d'oxomémazine, un antihistaminique aux propriétés neuroleptiques, peuvent engendrer des troubles du mouvement, des problèmes de régulation thermique, des convulsions, des vertiges, des **comportements suicidaires** ou violents... Avec un risque augmenté lorsque ce neuroleptique « caché » est combiné à un deuxième neuroleptique, tels ceux prescrits dans le traitement des troubles psychiques, mais aussi à d'autres neuroleptiques « cachés » contenus dans certains antivomitifs, antimigraineux ou médicaments contre les insomnies. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

12 PRODUITS GORGE ET TOUX AU BANC D'ESSAI

Toux

BRONCHOKOD SANS SUCRE

• **Sanofi** Solution buvable 250 ml • 2,40 €

SUBSTANCE ACTIVE Carbocisteïne 5 %

NOTRE AVIS La carbocisteïne n'a pas d'efficacité sur la toux. Elle expose à des réactions allergiques cutanées et d'hypersensibilité qui peuvent aller jusqu'au choc anaphylactique. Son rôle dans la survenue d'effets indésirables cutanés est sous-estimé en raison de sa coprescription fréquente avec un antibiotique. Ce médicament contient un parabène (E218), possiblement perturbateur endocrinien.



Maux de gorge

DRILL • Pierre Fabre

24 pastilles • 3,30 €

SUBSTANCE ACTIVE Chlorhexidine, tétracaïne

NOTRE AVIS Cette association d'un anesthésique local (tétracaïne) et d'un antiseptique (chlorhexidine) ne présente pas d'intérêt thérapeutique. Attention au risque de fausse route. Les deux édulcorants présents favorisent l'envie de sucre. La boîte de 24 pastilles – alors que la prise maximale ne devrait pas excéder 20 pastilles – encourage la prise prolongée...



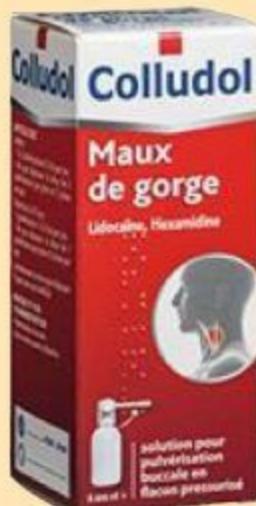
Maux de gorge

COLLUDOL • Cooper

Collutoire 30 ml • 3,40 €

SUBSTANCE ACTIVE Lidocaïne, hexamidine

NOTRE AVIS Ce médicament associe un antiseptique (hexamidine), qui n'a pas d'efficacité démontrée, et un anesthésique local (lidocaïne) susceptible de provoquer des fausses routes par anesthésie du carrefour oropharyngé. L'absorption d'une forte dose de lidocaïne expose à des intoxications graves, notamment chez les enfants, avec risque de convulsions et de troubles cardio-vasculaires !



Toux

FLUIMUCIL • Zambon

10 sachets • 4 €

SUBSTANCE ACTIVE Acétylcystéine 600 mg

NOTRE AVIS 600 mg d'acétylcystéine par sachet : la substance active est trois fois plus dosée que chez son cousin Mucomyst. Plus efficace ? Non. Ce fluidifiant bronchique n'a jamais montré son efficacité quel que

soit le dosage. La boîte indique « adultes », la notice « contre-indiqué chez les enfants de moins de 2 ans » puis « ne doit pas être utilisé chez les enfants et les adolescents ». Cherchez l'erreur !



Maux de gorge

HEXASPRAY • Bouchara-

Recordati Collutoire 30 g • 3,60 €

SUBSTANCE ACTIVE Biclotymol

NOTRE AVIS Pas moins de 11 excipients pour ce collutoire dont l'efficacité n'a jamais été prouvée (déremboursé depuis 2006 après avis de la Haute Autorité de santé). Comme l'ensemble des antiseptiques présents dans les préparations locales, le biclotymol n'a pas d'effet démontré au-delà de l'effet placebo, ni pour soulager les maux de gorge ni pour accélérer la guérison.



À privilégier

Faute de mieux

À proscrire

Toux

HUMEX TOUX SÈCHE • Urgo

Solution buvable 150 ml • 3 €

SUBSTANCE ACTIVE Oxomémazine 0,33 mg/ml

NOTRE AVIS L'oxomémazine expose à de nombreux effets indésirables : somnolence, troubles du mouvement, convulsions, comportements suicidaires ou violents... Des risques accrus si la prise est prolongée. Or la posologie n'est pas claire : « Le traitement doit être court (quelques jours) ». On déplore l'absence de logo à l'attention des conducteurs. À noter : la présence de maltitol, une substance laxative.



Maux de gorge

LYSOPAÏNE MAUX DE GORGE AIGUS • Sanofi 18 pastilles • 4,40 €

SUBSTANCE ACTIVE Ambroxol 20 mg

NOTRE AVIS Les propriétés anesthésiques locales de l'ambroxol ne sont pas prouvées. Cette substance entraîne des réactions allergiques et cutanées graves, parfois mortelles. L'information sur la durée maximale de traitement – 3 jours – ne figure pas sur l'emballage mais uniquement sur la notice.



Un manque de clarté regrettable qui peut laisser croire que ces pastilles peuvent être prises durant 5 jours comme les Drill et les Strepsils...



Maux de gorge

MAXILASE • Sanofi 30 cp • 3,30 €



SUBSTANCE ACTIVE Alpha-amylase 3000 U.CEIP

NOTRE AVIS Pas moins de 12 excipients dont le très controversé dioxyde de titane et le colorant jaune orangé S (E110), susceptible de provoquer des réactions allergiques. Plus grave : des effets indésirables sévères, et parfois mortels, liés à l'alpha-amylase. Autre point noir : le conditionnement. Une fois découpés, les alvéoles contenant les



comprimés ne mentionnent plus le nom du médicament, favorisant confusion et mésusage.

Toux

MUCOMYST • Upsa

18 sachets en poudre • 2 €

SUBSTANCE ACTIVE Acétylcystéine 200 mg

NOTRE AVIS L'acétylcystéine n'a pas d'efficacité démontrée sur la toux. Des réactions d'hypersensibilité, avec parfois un choc anaphylactique, peuvent survenir. Ce fluidifiant bronchique expose aussi à des effets indésirables cutanés, peut-être sous-estimés car souvent pris en association avec un antibiotique... Cette formulation contient également du sucre et du sodium.



Toux

STODAL • Boiron

Sirop 200 ml • 4 €



SUBSTANCE ACTIVE *Antimonium tartaricum, Bryonia, Coccus cacti, Drosera, Ipecac, Rumex crispus, Spongia tosta, Sticta pulmonaria*

NOTRE AVIS Un médicament dont l'efficacité n'a jamais été prouvée au-delà de l'effet placebo. Chaque dose de 15 ml équivaut à plus de deux morceaux de sucre. La posologie autorise jusqu'à cinq prises par jour... L'intérêt de ce cocktail sucre-alcool est d'autant plus problématique chez les enfants.



Maux de gorge

STREPSILS • Reckitt

Benckiser 24 pastilles • 5 €

SUBSTANCE ACTIVE Lidocaïne, amylmétacrésol, alcool 2,4-dichlorobenzyllique

NOTRE AVIS Ces 3 substances n'ont pas d'efficacité au-delà de l'effet placebo sur le soulagement des maux de gorge. La lidocaïne favorise les fausses routes du fait de son action anesthésante. À forte dose, elle peut entraîner des troubles du système nerveux cardiaques avec risque de convulsions.

Chaque pastille contient 2,5 g de sucre (soit une demi-cuillerée à café environ).



COMPLÉMENTS LES NOUVELLES PILULES MIRACL

French-Books.org

danger
allégations
gélules



ALIMENTAIRES : vitamines ES ?

fraudes
interactions

Épidémie de coronavirus oblige, le marché des compléments alimentaires ne s'est jamais aussi bien porté. Pourtant, ces produits, considérés comme des remèdes de grand-mère, sont loin d'être anodins. Notre étude, qui a porté sur plus de 70 compléments à destination des adultes et des enfants, montre à quel point ils ne sont pas inoffensifs.

additifs

ISTOCK

Compléments alimentaires UN SUCCÈS PAS VRAIMENT JUSTIFIÉ

Plus que jamais plébiscités par les Français, les compléments alimentaires sont moins encadrés que les médicaments. Ils peuvent pourtant entraîner des effets secondaires tout aussi dévastateurs. Tout ce qu'il faut savoir pour éviter le pire.

14 mars 2020. L'épidémie de Covid-19 s'étend et les Français s'apprêtent à se confiner. Le directeur général de la santé, Jérôme Salomon, met alors en garde contre la prise, en cas de douleur, d'aspirine, de médicaments à base d'ibuprofène et, plus généralement, d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Ils peuvent masquer une infection au coronavirus et aggraver l'état des

malades. Trois semaines plus tard, rebondissement. Cette fois, ce sont des compléments alimentaires qui sont dans le viseur. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) alerte les Français **contre le curcuma**, la racine de réglisse et la liane du Pérou, « réputés pour leurs propriétés anti-inflammatoires ». Ils ne doivent pas être considérés comme une alternative « sans danger » aux AINS.

De fait, la crise sanitaire a marqué un pic de consommation des compléments alimentaires dédiés aux défenses immunitaires : entre le 24 février et le 30 avril, ce segment a enregistré **un bond des ventes de 221 %** par rapport à la même période, en 2019, selon le syndicat des compléments alimentaires (Synadiet). Mais attention au mirage, car l'Anses est formelle : aussi anodins qu'ils puissent paraître, ces produits peuvent « *interférer avec la réponse immunitaire et inflammatoire* », au même titre que les AINS, et compliquer le traitement des patients atteints de Covid-19.

COMME DES MÉDICAMENTS MAIS SANS ORDONNANCE

Apparence du médicament, contenu *a priori* naturel et, surtout, achat sans ordonnance en pharmacie et disponibilité dans les supermarchés : les compléments alimentaires ont tout pour plaire. Et d'ailleurs ils séduisent les Français. En 2014-2015, ils étaient 29 % chez

TROIS SUPPLÉMENTATIONS LÉGITIMES

■ **La vitamine D** favorise la minéralisation osseuse en aidant à la fixation du calcium. Elle est conseillée aux nourrissons et aux enfants, aux femmes enceintes et aux femmes ménopausées à risque d'ostéoporose, ainsi qu'aux personnes âgées, à condition d'éviter la surdose, qui est dangereuse.

■ **La vitamine B9 (acide folique)** est utile aux femmes enceintes, car elle intervient dans la formation du système nerveux du fœtus.

■ **La vitamine B12** est utile aux personnes dont le régime alimentaire est végétalien (végan). Dépourvu de produits animaliers, celui-ci ne fournit pas cette vitamine indispensable au fonctionnement du système nerveux et à la production de globules rouges, et risque de provoquer une déficience.





Les Français achètent en premier lieu des compléments pour stimuler l'immunité.

les 18-79 ans à déclarer en consommer, toutes allégations confondues, rapporte l'étude Inca3 (qui analyse les consommations et les habitudes alimentaires des Français), soit deux fois plus qu'en 2006-2007. Le chiffre d'affaires généré par le secteur en 2019 s'élève à 2 milliards d'euros, ce qui représente une progression de près de 3 % par rapport à l'année précédente.

LE SOUCI DE LA SANTÉ AVANT CELUI DE LA BEAUTÉ

Si les Français consomment avant tout des compléments alimentaires pour consolider leur immunité (41 %), ils en prennent aussi pour retrouver la forme (38 %), le sommeil (27 %) ou lutter contre le stress (20 %), les trois autres grandes motivations santé, loin devant la beauté et la minceur, secteurs en perte de vitesse.

Alors qu'ils sont vendus comme des alliés au quotidien, leur composition doit pourtant appeler à **la plus grande méfiance**. En avril dernier, l'Anses a émis un avis concernant un complément alimentaire minceur à base de levure de riz rouge et de *Garcinia cambogia*. Acheté par une Française en Italie, consommé sans avis ni contrôle médical pendant trois mois (au lieu des trois semaines préconisées par le fabricant), le complément Slim Metabol est, en effet, soupçonné d'avoir entraîné une hépatite

fulminante et le décès de la femme. Si ce type d'accident reste heureusement rare, il montre bien que la prise de compléments alimentaires n'est pas forcément sans danger.

ENCADREMENT MINIMALISTE POUR LA MISE SUR LE MARCHÉ

Les professionnels de santé sont d'ailleurs loin d'être unanimes concernant leurs effets et leur utilité. Si certaines plantes, souvent issues de la pharmacopée traditionnelle (ail, curcuma, valériane...), font bel et bien état d'un usage établi et **d'une relative sécurité**, d'autres ont une activité tout à fait hypothétique. C'est le cas, par exemple, du fucus, censé favoriser l'élimination des graisses, du nopal, qui diminuerait le glucose dans le sang, ou du guggul, plante ayurvédique (issue de la médecine traditionnelle hindoue) supposée être hypcholestérolémiant.

Ces substances figurent toutefois en bonne place dans les linéaires et sur Internet. Et pour cause : contrairement à l'industrie pharmaceutique, soumise à une très stricte procédure de demande de mise sur le marché, « *les fabricants de compléments alimentaires ne sont pas tenus de prouver leur efficacité avant leur commercialisation* », explique le Dr Jacques Fricker, médecin nutritionniste à l'hôpital Bichat, à Paris. Ils doivent uniquement s'assurer que

les ingrédients qu'ils contiennent sont autorisés en France. Les compléments alimentaires se rangent dans **la catégorie des aliments** et leur mise sur le marché est contrôlée par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF), et non par l'Agence nationale de sécurité du médicament. Selon la définition donnée par l'Union européenne (UE) en 2002, un complément alimentaire est une « *denrée alimentaire dont le but est de compléter un régime normal et qui constitue une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique, commercialisée sous forme de dose (gélule, pastille, comprimé, pilule, sachet de poudre) ou de préparation liquide (ampoule, flacon munis de compte-gouttes)* ». Il peut contenir une **grande variété d'ingrédients**, qui vont des plantes aux vitamines et aux minéraux en passant par les oligo-éléments, les protéines, les champignons et les probiotiques, sans omettre les arômes et les conservateurs.

PETITS ARRANGEMENTS AVEC LES ALLÉGATIONS

Les emballages doivent obligatoirement mentionner le nom des catégories de nutriments présents, l'apport journalier recommandé (AJR) (*lire page 72*) et des avertissements pour éviter que les compléments ne se substituent à une alimentation équilibrée. Ils peuvent aussi mettre en avant des allégations de santé en lien avec l'un des ingrédients présents dans la composition, telles que « Le magnésium contribue à réduire la fatigue ». Pour pouvoir afficher pareille affirmation, le fabricant doit avoir obtenu l'autorisation de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa), sur la base d'au moins deux études cliniques conduites dans la population visée, avec un **haut niveau de preuve**. Résultat, à ce jour, l'Efsa n'a autorisé qu'un peu plus de 200 allégations santé sur les 44 000 dossiers transmis par les autorités sanitaires des pays membres de l'Union européenne.

L'industriel qui obtient cette allégation pour une substance donnée peut l'utiliser en exclusivité pendant cinq ans. Passé ce délai, n'importe quel fabricant de l'UE peut l'employer, dès lors que sa formulation contient ledit ingrédient. Pour rendre son produit plus attractif, il n'est donc pas rare

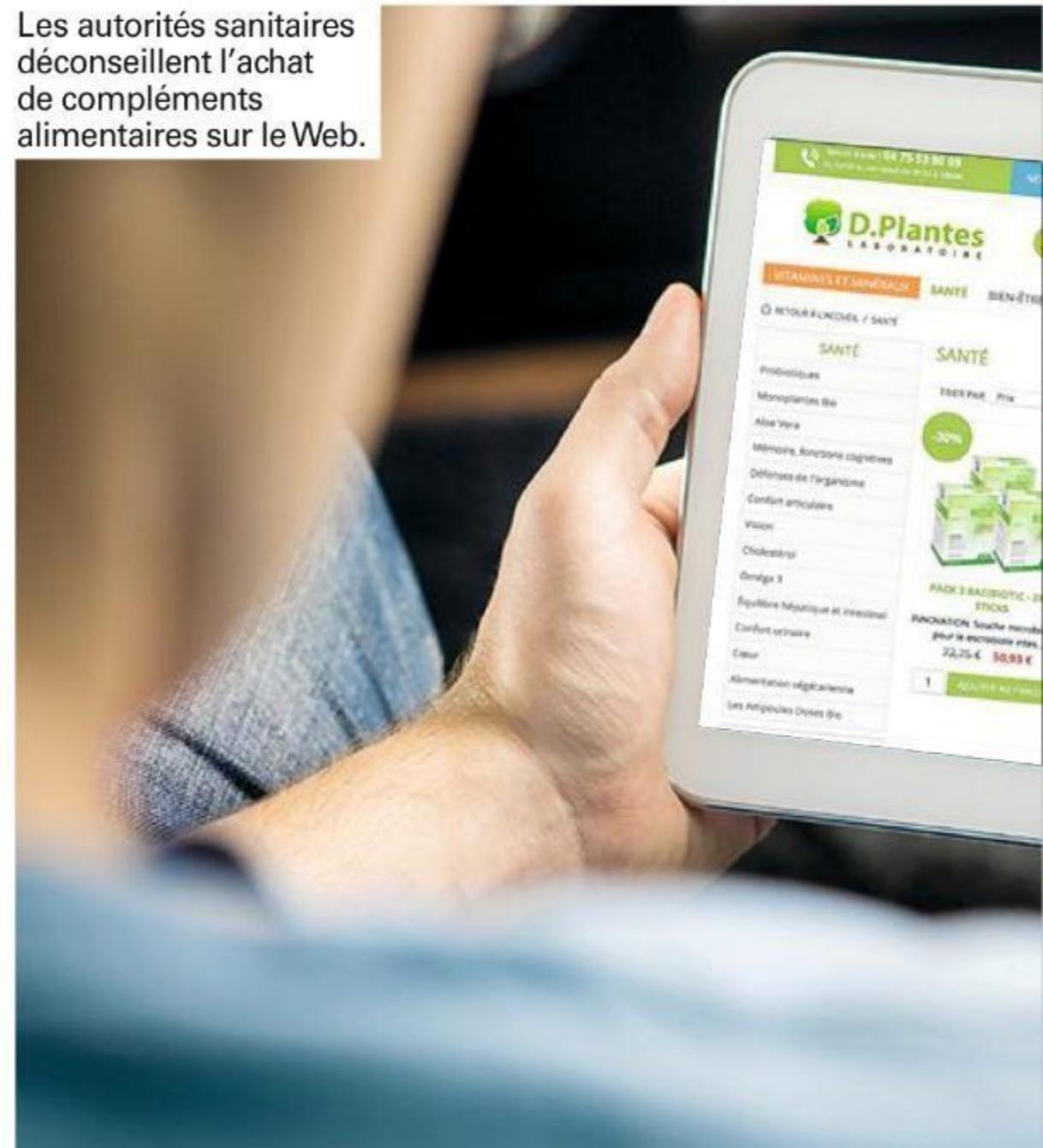
qu'un industriel associe une plante, sans allégation santé, mais à l'image rassurante, à de la vitamine C, forte de sa caution scientifique, avec son précieux « contribue au fonctionnement normal du système immunitaire » !

TENDANCE À L'AMALGAME AVEC LES MÉDICAMENTS

D'autres fabricants, moins scrupuleux, affichent des allégations non validées, telle « la canneberge prévient les infections urinaires ». En 2016, une enquête menée par la DGCCRF sur **des sites Internet spécialisés** a révélé 80 % de non-conformité dans les allégations santé. Une défaillance corrigée depuis par la moitié des sites. Aucune allégation santé ne peut comporter de mention thérapeutique promettant la prévention d'une maladie ou sa guérison. Le législateur entend ainsi faire la distinction entre médicaments et compléments alimentaires. Côté consommateurs, hélas, l'amalgame reste fréquent.

« *Le fait que certains médicaments soient en vente libre lisse la différence entre médicaments et compléments alimentaires, observe le Dr Aymeric Dopter, adjoint au chef de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition à l'Anses. En outre, ils ont les mêmes formes galéniques (comprimés, gélules, ampoules), ce qui renforce le risque de confusion.* » Or, en cas de maladie ou de symptômes (diarrhée, fatigue prolongée, cystites récurrentes, etc.), avoir

Les autorités sanitaires déconseillent l'achat de compléments alimentaires sur le Web.



recours aux compléments alimentaires au lieu de consulter un médecin peut retarder le diagnostic et constituer une perte de chance.

En outre, en dehors de toute prescription médicale, l'utilisation d'un complément alimentaire est laissée à l'appréciation du consommateur, contrairement à celle du médicament. Alors que certains ingrédients présents dans ces produits **sont clairement déconseillés** à des catégories spécifiques de la population, telles que les femmes enceintes, les personnes souffrant d'hypothyroïdie ou sous traitement anticoagulant. Si certains fabricants l'indiquent sur l'emballage, ce n'est pas le cas de tous. Les informations sur la boîte sont parfois lacunaires et la durée d'utilisation rarement mentionnée.

AVEC OU SANS TRAITEMENT, LE RISQUE DE SURDOSAGE

Bien sûr, ces produits contiennent, en général, des principes actifs en petite quantité. Mais si les prises sont trop fréquentes ou associées à d'autres compléments alimentaires, voire à un **traitement médicamenteux** aux effets similaires, « *on risque le surdosage* », avertit le Dr Dopter. Avec, à la clé, des conséquences parfois graves. « *C'est ce qui peut se passer avec la levure de riz rouge, par exemple, qui contient une statine, c'est-à-dire un anticholestérol.* » Associer cette substance à un traitement tel que le Zocor (simvastatine) additionne les effets



AU BONHEUR DES PHARMACIENS

**Plus rentables que les médicaments,
les compléments alimentaires deviennent
une spécialité pour certaines officines.**

Les pharmacies réalisent près de la moitié des ventes de compléments alimentaires pour adultes et 78 % de celles des compléments pour enfants, selon l'Agence nationale de sécurité de l'alimentation (Anses).

Si, en se fournissant dans une officine, le consommateur a davantage de chances de recevoir un conseil d'utilisation, le pharmacien y trouve aussi son compte. « *Les compléments alimentaires permettent une marge de 25 à 40 %, contre 22,4 % pour un médicament remboursé et 30 % environ pour un médicament non remboursé* », explique Lucien Bennatan, président du groupement PHR, qui réunit 1500 pharmacies en France.

MARQUES PERSONNALISÉES ET FORMATION

Le groupe PHR a développé sa propre marque de compléments alimentaires, Inovya, qui lui assure 32 % de marge. Un développement qui s'accompagne du déploiement de diététiciennes dans ses officines. Leur mission : conseiller les consommateurs et alerter les pharmaciens sur les choix qu'ils peuvent faire sous la pression marketing ou commerciale. Des formations en la matière sont d'ailleurs proposées par certains groupements de pharmacies (PHR, Gipharm). Un enseignement loin d'être superflu. Le Conseil national de l'Ordre des pharmaciens a ainsi sanctionné en 2016 un pharmacien qui avait vendu dix mois de traitement de Lixifor à une patiente « *sans aucun conseil ni contrôle* ». Ce complément alimentaire contient deux plantes connues pour leurs propriétés laxatives.



ANC, AJR, COMMENT S'Y RETROUVER ?

■ Pour chaque nutriment, les chercheurs ont défini un « apport nutritionnel conseillé » (ANC), censé couvrir les besoins de 97,5 % de la population. Un consommateur qui les atteint est assuré de ne pas avoir de carence. Au-delà, il s'expose à un risque de toxicité.

■ Cet apport, régulièrement mis à jour depuis son élaboration en 1981, est parfois remplacé sur les étiquettes

par l'« apport journalier recommandé » (AJR ou AR). Utilisée pour les vitamines et les minéraux, cette valeur ne prend pas en compte les différences liées à l'âge et au sexe.



secondaires des statines (*lire encadré page ci-contre*). Mais même hors traitement, il convient de rester prudent. D'autant que, le plus souvent, rien ne justifie la prise de compléments alimentaires de type **cocktails vitaminiques**. L'Anses est catégorique : les Français ne souffrent pas de déficiences nutritionnelles nécessitant une supplémentation, à quelques exceptions près (vitamines C et B6, sélénium, calcium, magnésium et potassium, en particulier chez les plus de 75 ans ou les personnes atteintes de certaines maladies chroniques). L'adoption d'un régime alimentaire équilibré suffit à éviter toute déficience nutritionnelle.

LA PRÉSENCE D'INGRÉDIENTS INTERDITS A ÉTÉ OBSERVÉE

Le choix d'une supplémentation, en revanche, n'est pas dénué de risques, dont celui d'un excès de nutriments potentiellement dangereux. « *Des apports excessifs de vitamine A peuvent entraîner des symptômes neuropsychiatriques. L'excès de vitamine C est responsable de calculs rénaux chez les sujets prédisposés. De fortes doses de bêta-carotène augmentent le risque de cancer du poumon chez les fumeurs* », écrivent le Pr Luc Cynober et le Dr Jacques Fricker dans leur livre *Tout sur les compléments alimentaires*

(éd. Odile Jacob, 2017). Outre le problème des interactions, les produits eux-mêmes peuvent être délétères pour la santé.

En 2009, la DGCCRF a publié une étude réalisée auprès de 500 entreprises spécialisées : 12,5 % des produits **présentaient des anomalies** (pratiques commerciales trompeuses ou problèmes d'étiquetage). Une des fraudes les plus graves est l'adultération, pratique qui consiste à ajouter dans le produit des ingrédients interdits, sans évidemment en faire mention.

SUR INTERNET, DES FRAUDES PLUS FRÉQUENTES

Exemple récent, celui du Chewell (Irem Naturel), vendu sur Facebook : son puissant pouvoir amaigrissant (perte de poids supérieure à 500 g par jour) ne s'expliquait pas par l'efficacité des plantes qui entraient dans sa composition officielle (guarana, thé vert, piment), mais par la **présence de deux médicaments** anti-obésité interdits en France : la sibutramine, un anorexigène, et la phénolphthaléine, un laxatif soupçonné de provoquer des cancers. Ce type d'adultération a aussi été observé dans des compléments destinés à stimuler l'érection – qui contenaient le principe actif du Viagra sans signaler sa présence ni ses contre-indications – et dans des produits pour sportifs, constitués d'anabolisants stéroïdiens ou de benzodiazépines, à même d'entraîner une dépendance.

L'Anses conseille d'éviter de s'approvisionner en compléments alimentaires sur Internet. Nombre de produits vendus par ce biais sortent en effet du circuit de contrôle de la DGCCRF, notamment parce que le fabricant n'est pas domicilié en France. Cette précaution s'ajoute à une longue **liste de réflexes à adopter** si l'on tient absolument à avoir recours à des compléments alimentaires. « *Il faut avant tout prendre conseil auprès d'un médecin, d'un pharmacien ou d'un diététicien*, explique Gwenn Vo Van-Regnault, responsable de la mission nutrивigilance à l'Anses. *Ensuite, privilégiez les formulations simples, avec peu d'ingrédients, évitez d'associer différents compléments alimentaires entre eux et de les prendre de façon trop prolongée ou trop répétée au cours de l'année. Enfin, fuyez les produits qui vantent des propriétés miracles.* » ■

SOPHIE COISNE

INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES : ATTENTION DANGER

Médicaments et compléments alimentaires font rarement bon ménage.

Les risques d'interactions sont bien connus et potentiellement nocifs.

Tour d'horizon des principales associations délétères.

« Avant toute prise de complément alimentaire, il est nécessaire de demander l'avis d'un professionnel de santé, surtout si l'on est déjà sous traitement », prévient le Dr Aymeric Dopter, adjoint au chef de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition à l'Anses. De fait, nombre de compléments alimentaires interagissent avec les médicaments courants.

MANIFESTATIONS MULTIPLES

Pour certains, le principe actif est même capable de bloquer l'enzyme responsable de la dégradation du médicament. La concentration de celui-ci augmente alors dans l'organisme et l'un des effets indésirables du médicament peut survenir brutalement. L'orange amère stimule l'activité de certains bêtabloquants et de la cyclosporine, un immunosuppresseur. Inversement, d'autres compléments alimentaires peuvent renforcer l'action de l'enzyme de dégradation du médicament, réduisant son effet. Ainsi du millepertuis, réputé pour moduler l'humeur. Il atténue, par exemple, l'effet de la pilule contraceptive et retarde l'apparition d'une anesthésie. Combiné avec des antidépresseurs, il peut provoquer un surdosage qui induit tremblements, diarrhées et confusion. Il diminue aussi l'effet de la warfarine (anticoagulant), exposant à un risque de caillot. « D'une manière générale, si vous êtes sous anticoagulants, évitez de prendre des compléments alimentaires », avertit le Dr Dopter. Nombre de plantes

interagissent avec ces traitements. Le ginseng diminue l'effet de la warfarine, et le thé vert rend la warfarine et l'aspirine moins efficaces.

EFFETS SUR LES CHIMIOTHÉAPIES...

À l'inverse, l'effet du ginkgo biloba s'additionne à celui de la warfarine, augmentant le risque d'hémorragie (il est déconseillé avant une opération chirurgicale). Pris en grande quantité (450 mg/j), il diminue l'efficacité de la radiothérapie et majore la toxicité de certaines chimiothérapies. Les compléments à base de pamplemousse doivent être évités en cas de prise de statines, prescrites contre l'excès de cholestérol, dont l'agrume ralentit la dégradation, provoquant des effets secondaires. Il interagit également avec les traitements contre l'hypertension et certaines chimiothérapies. La mélatonine, par augmentation des effets sédatifs, accentue l'action des benzodiazépines, comme la zopiclone, et les effets hypnotiques de certains médicaments. Enfin, la vitamine B9 interagit avec la phénytoïne, un antiépileptique, et déclenche des crises d'épilepsie. Tous les cas d'interactions n'étant pas déclarés, il est difficile de savoir combien de personnes en sont victimes en France. Aux États-Unis, des chercheurs estiment que 2,2 millions d'Américains de plus de 65 ans risquent d'être confrontés à une interaction médicamenteuse grave, dont la moitié à cause de la prise d'un complément alimentaire.



Fatigue

LES SUPPLÉMENTS NE SERVENT À RIEN

Prendre des compléments à base de vitamines et de minéraux ne présente aucun intérêt, si aucune carence n'a été identifiée, y compris pour la vitamine C. Sans bénéfice, le surplus de ces substances peut même avoir des effets négatifs sur le long terme.

« Trop c'est trop : arrêtez de gâcher votre argent dans les compléments alimentaires à base de vitamines et de minéraux » : c'est par cette introduction que des éditorialistes de la revue scientifique américaine *Annals of Internal Medicine* ouvraient, en 2013, leur dossier sur les suppléments vitaminiques. Plusieurs études ont cherché à établir le bénéfice des cocktails de vitamines et de minéraux dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et du cancer chez les personnes en bonne santé, l'amélioration des fonctions cognitives masculines et la récidive d'infarctus. Aucune

n'avait montré de bénéfice clair. Sept ans plus tard, le constat reste vrai. « Prendre un complément alimentaire lorsqu'on n'a pas de carence identifiée et qu'on mange mal, c'est un pansement sur une jambe de bois », appuie Irène Margaritis, chef de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition à l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

L'EFFET PLACEBO ENTRE EN LIGNE DE COMpte

Parfois, pourtant, la prise d'un complément vitaminique semble faire du bien. Comment l'expliquer ? « D'une part, l'effet placebo existe, explique Marie-Christine Boutron-Ruault, médecin, directrice de recherche à l'Inserm, auteure de plusieurs études sur l'impact des compléments alimentaires sur la santé. D'autre part, le consommateur peut tomber juste et son complément vitaminique combler un déficit effectif, comme un manque de vitamine C. Mais si l'épuisement ressenti est lié à autre chose, cette vitamine ne servira absolument à rien. En ce sens, l'allégation "réduit la fatigue" est presque mensongère : elle ne vaut que si la dose de vitamine apportée restaure un déficit. » S'il n'y a pas de carence, « la prise d'un complément alimentaire provoque un surplus de vitamines ou de minéraux qu'aucun argument scientifique ne permet de considérer comme bénéfique ». Pas d'intérêt donc à prendre des compléments alimentaires affichant 300 % des valeurs nutritionnelles de référence pour une vitamine. Inversement,

LA NOTICE À LA LOUPE

- **Le bêta-carotène** (précurseur de la vitamine A) accroît les risques de cancer du poumon chez les fumeurs. Ces derniers doivent éviter les compléments alimentaires qui en contiennent.
- **Les cocktails de vitamines et de minéraux** sont déconseillés aux femmes enceintes en dehors des prescriptions médicales, car un apport excessif en fer, iodé ou vitamine D peut être toxique pour l'enfant à naître.
- **À forte dose, la vitamine E** interagit avec les anticoagulants.
- **Le calcium, le zinc, l'aluminium et le fer** diminuent l'absorption de nombreux antibiotiques.





Il est inutile de se ruiner en vitamines pour réduire une fatigue passagère.

un tel surplus est-il dangereux ? Le dispositif de nutrивigilance de l'Anses n'a pas fait remonter de cas préoccupants. « *Hormis des cas d'hypercalcémie chez des nourrissons supplémentés en vitamine D, il est très rare que les vitamines et les minéraux provoquent des effets de nature à être signalés car, s'ils existent, leurs effets toxiques sont plutôt au long cours. Or la nutrивigilance a été paramétrée pour la toxicité aiguë* », note Irène Margaritis. Qui dit absence d'alerte au niveau de l'Anses ne signifie pas absence d'effets délétères.

DE RARES MAIS POSSIBLES RISQUES POUR LA SANTÉ

En mai 2018, un rapport de la Haute Autorité de santé (HAS) rappelait que la vitamine C ne présente aucun risque toxique aux doses classiquement recommandées (1 g/jour). Mais un risque (controversé) de **formation de calculs rénaux** peut apparaître à des doses supérieures à 2 g/jour. En outre, note Marie-Christine Boutron-Ruault « *des arguments expérimentaux montrent que la vitamine C devient pro-oxydante à forte dose. Notre étude menée sur 57 000 femmes ménopausées entre 1995 et 2008 suggère que celles qui prennent un complément alimentaire à base de vitamine C plus de trois fois par semaine, alors que leur apport par l'alimentation est déjà élevé, auraient un risque de cancer du sein aug-*

menté ». Prise en très grande quantité, la vitamine B6 entraîne, elle, des troubles neurologiques (engourdissements, problèmes cognitifs...) qui peuvent apparaître des mois après le début de la prise et qui disparaissent à l'arrêt de la supplémentation. En mai 2019, une étude menée sur 75 000 femmes ménopausées a montré que la prise de compléments alimentaires associant de fortes doses de vitamines B6 et B12 augmentait le risque de **fracture de la hanche**. Prudence aussi avec la vitamine D. Contrairement aux vitamines B, qui s'éliminent dans les urines en cas de surplus, la vitamine D s'accumule dans les graisses en cas de supplémentation excessive, causant maux de tête, nausées, fatigue intense...

À CHACUN SON TAUX IDÉAL DE NUTRIMENTS

« *Pour chacun d'entre nous, il existe un taux optimal de vitamines et minéraux, au-dessus et en dessous duquel il peut y avoir des risques pour la santé* », explique Marie-Christine Boutron-Ruault. En l'absence de bilan sanguin, il est impossible de savoir à quel taux nous nous situons. Pour éviter d'induire **des déséquilibres potentiels**, difficilement décelables, la meilleure méthode reste encore une alimentation équilibrée, afin d'avoir le bon dosage de nutriments, en toute sécurité. ■

SOPHIE COISNE

24 PRODUITS FATIGUE AU BANC D'ESSAI

Fatigue

ACEROL C • Nutergia

60 cp • 12 €



COMPOSITION Vitamine C, extrait d'orange douce, édulcorant (sorbitol), antiagglomérant, arôme naturel

NOTRE AVIS La promesse de ce produit ? Participer à diminuer la fatigue, ce qui est cohérent avec la dose de vitamine C contenue par comprimé (150 % des VNR pour 1 cp/j). Le sorbitol provoque une accélération du transit mais seulement à forte dose, ce qui n'est pas le cas ici.



Sans promesse santé

ACÉROLA 500 BIO • Superdiet

12 cp • 4 €



COMPOSITION Acérola (dont vitamine C), sucre de canne, maltodextrine, antiagglomérants

NOTRE AVIS Un comprimé journalier apporte 106 % des valeurs nutritionnelles de référence en vitamine C. Une dose raisonnable. Mais le consommateur ne sait pas à quoi elle sert puisque aucune recommandation n'est affichée. Par ailleurs, le nom du produit prête à confusion : Acérola 500 ne signifie pas 500 % des apports de vitamine C couverts ni 500 mg de vitamine C par comprimé.



Fatigue

ACÉROLA 1000 BIO

• Diétaroma 24 cp • 14 €



COMPOSITION Acérola (dont vitamine C), sucre de coco et de raisin, agent de charge (gomme d'acacia)

NOTRE AVIS Ce complément promet de contribuer à la réduction de la fatigue. Il présente une dose de vitamine C raisonnable (150 % des valeurs nutritionnelles de référence [VNR] pour 1 cp/j), mais qui ne correspond pas à ce que le nom du produit indique : il n'y a pas 1 000 mg de vitamine C par comprimé.



Fatigue intense

ACÉROLA BIO 1000

• Phyto-Actif 26 cp • 13 €



COMPOSITION Acérola (dont vitamine C), cynorrhodon, chicorée, gomme d'acacia

NOTRE AVIS Ce complément prétend contribuer à réduire la fatigue, accroître l'absorption du fer et soutenir le système immunitaire. La vitamine C couvre 212,5 % des VNR pour 1 cp/jour. Un dosage qui pousse à une utilisation temporaire, en cas de fatigue intense, même si, scientifiquement, le lien entre intensité de la fatigue et forte dose n'est pas établi.



Fatigue

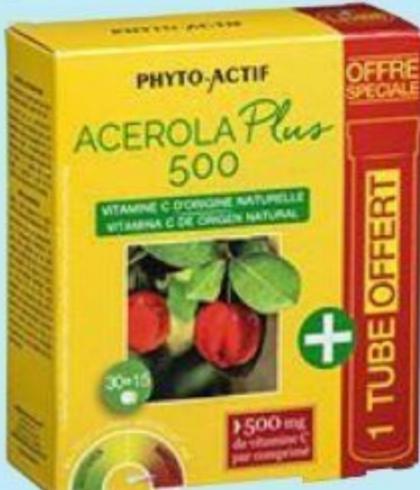
ACÉROLA PLUS 500

• Phyto-Actif 30 cp • 9,50 €



COMPOSITION Acérola (dont vitamine C), cynorrhodon, écorce de citrus, sucre de betterave, dextrose, arôme cassis

NOTRE AVIS Ce produit vise à réduire la fatigue et participer au bon fonctionnement du système immunitaire. Un quart de comprimé par jour couvre 150 % des valeurs de référence, ce qui le rend économique. Les comprimés sont facilement sécables.



Sans promesse santé

BLOCKEUR FORTE CHITOSAN

• Biocyte nutricosmetic 120 cap • 23 €



COMPOSITION Chitosan, vitamine C, gélatine

NOTRE AVIS Aucune promesse n'est faite sur ce complément, qui pourrait appartenir aux « capteurs de graisse ». Le chitosan (3 g pour 6 gél/jour) entraîne les lipides dans les selles. Mais les études ont montré qu'entre 4 et 5 g par jour ne font perdre que 11 g de graisses quotidiennement, soit... 10 calories ! Inutile dans cette indication, la vitamine C est de surcroît en quantité élevée (296 % des VNR).





À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Fatigue et immunité

C BIANE ACÉROLA • PiLeJe

60 cp • 13 €

COMPOSITION Acérola (dont vitamine C), arôme naturel, sucre inverti, saccharose et fructose

NOTRE AVIS Tout en contribuant au fonctionnement normal du système immunitaire et à atténuer

la fatigue, ce produit promet également de protéger les cellules du stress oxydatif, ce qui a effectivement été montré *in vitro* pour la vitamine C (ici, 150 % des VNR pour 1 cp/jour). Il contient toutefois beaucoup de sucres.



Fatigue intense et épuisement

CYTOCORE • NHCO

56 gélules • 25 €

COMPOSITION Créatine, L-glutamine, magnésium, extrait de bois de chêne, éléuthérocoque, mangue, rhodiola, vitamines C et B6, L-théanine, acétyl L-carnitine

NOTRE AVIS « Soutient les capacités mentales et physiques dans des situations de fatigue intense ou d'épuisement » affiche des promesses difficiles à tenir du fait de ses composants dont un grand nombre peinent à montrer leur utilité. Fatigue intense et épuisement sont des motifs de consultation.



Fatigue et système nerveux

FORMAG MAGNÉSIUM MARIN • PiLeJe

90 cp • 15 €

COMPOSITION Magnésium, vitamine B6, taurine

NOTRE AVIS Ce complément prétend participer au fonctionnement normal du système nerveux et à la réduction de la fatigue. L'intérêt du magnésium (40 % des VNR pour 1 cp/jour) a été suggéré par quelques études, sans vraiment convaincre. Son effet placebo peut parfois jouer. La vitamine B6 (71 % des VNR pour 1 cp/jour) favorise l'entrée du magnésium dans les cellules.



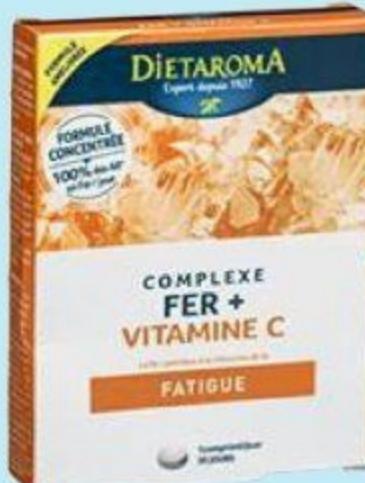
Fatigue

COMPLEXE FER + VITAMINE C

• Diétaroma 30 cp • 11 €

COMPOSITION Cynorrhodon (dont vitamine C), fructo-oligosaccharide, fer, vitamines B2, B5, B6 et B9

NOTRE AVIS Ce produit, qui promet de contribuer à la réduction de la fatigue et au bon fonctionnement du système immunitaire, est bien dosé en vitamine C (125 % des VNR). Il devrait mieux définir sa cible : végétariens, femmes ayant des règles. Les compléments en fer sont en effet déconseillés aux autres personnes car le fer, pris en excès, est pro-oxydant.



Fatigue

FLORAVITAL FER + PLANTES

• Salus Flacon de 250 ml (16 doses) • 11 €

COMPOSITION Hibiscus, camomille, fenouil, épinard, jus de fruits concentré, vitamines C, B6, B2, B1, B12, fer

NOTRE AVIS Ce produit, qui prétend diminuer la fatigue, mise sur les plantes aux effets « traditionnellement établis » pour séduire. Les taux de vitamines sont bons (15 % des VNR pour la vitamine C et 117 % pour la B1). Attention, le fer (100 % des VNR) n'est conseillé qu'aux femmes ayant des règles, aux végétariens et aux personnes au déficit avéré, qui devraient privilégier un médicament.



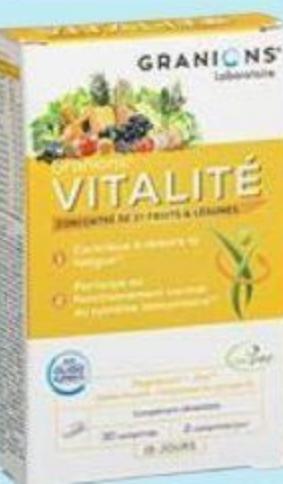
Fatigue et immunité

GRANIONS VITALITÉ

• Granions 30 cp • 14 €

COMPOSITION Gelée royale, acérola (dont vitamine C), magnésium, vitamine E, zinc, sélénium, vitamines B9, PP, B5, B8, B12, D3, B6, B1, D, B2

NOTRE AVIS Ce produit, qui dit contribuer à réduire la fatigue, couvre 100 % des VNR en vitamines. Il peut être intéressant si l'alimentation est monotone. Ne pas le coupler à la vitamine D3 déjà prescrite par le médecin. La gelée royale, traditionnellement utilisée contre la fatigue, peut être à l'origine d'allergies.



24 PRODUITS FATIGUE AU BANC D'ESSAI

Fatigue

ISOXAN ADULTE • Menarini NHS 20 cp • 9 €

COMPOSITION Vitamines C, E, B5, B6, B2, B1, B9, B12, bétacarotène, magnésium, zinc, fer, manganèse, cuivre, sélénium, calcium ; cellulose, acide stéarique

NOTRE AVIS Ce produit, relativement bien dosé, promet d'atténuer la fatigue et de protéger les cellules du stress oxydatif : 1 comprimé représente

100 % des valeurs nutritionnelles de référence pour la vitamine C et pour les autres vitamines de 60 % (B12) à 143 % (B6) des VNR.



Tonus

MULTIBIANE GÉLULE ÂGE PROTECT • PiLeJe 120 gél • 17 €

COMPOSITION Zinc, sélénium, chrome, ginseng, vitamines A, C, D, E, B1, B3, B6, B9, B12, B5, B8, antiagglomérant (stéarate de magnésium)

NOTRE AVIS Ce produit vise au bon fonctionnement du système immunitaire et à favoriser le tonus. Il contient des doses correctes de ginseng (125 mg), déconseillé aux enfants, et de vitamines (100 % des VNR pour toutes). Les vitamines A et D ne doivent pas être cumulées avec celles prescrites par le médecin.



Tonus

MULTIVIT LIPOSOMAL • Biocyte Longevity 60 gél • 25 €

COMPOSITION Vitamines C, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, magnésium, zinc, cuivre, manganèse, sélénium, chrome, molybdène, colorant (oxyde de fer)

NOTRE AVIS Ce produit, destiné à renforcer l'organisme, contient des doses raisonnables de vitamines (entre 50 et 100 % des VNR) mais il est cher. La présence de vitamine K ne pose de problème qu'aux patients sous anticoagulant antivitamine K car les surdosages apparaissent à des doses plus élevées.



Sans promesse santé

MULTI I • Solgar 30 cp • 16 €

COMPOSITION Six additifs, dont acide citrique et phosphate dicalcique, calcium, magnésium, vitamines C, E, fer, bore, cuivre, manganèse, sélénium, biotine, vitamines D2, B9, B6, B1, B2, B12, chrome, bétaine, rutine, choline, bioflavonoïdes d'agrumes



NOTRE AVIS Les dosages en vitamines (100 % des VNR pour 1 cp/jr) et minéraux de ce produit dépourvu de promesse sont raisonnables. Mais le fer n'est pas destiné à tous. La supplémentation en choline n'a pas d'intérêt. L'apport en rutine et flavonoïdes serait davantage bénéfique s'il était fait par des fruits et légumes.



Sans promesse santé

MULTIMINÉRAUX • Vit'all+

80 cp • 17 €

COMPOSITION Calcium, magnésium, bétaine, zinc, manganèse, chrome, sélénium, acide stéarique, stabilisant (croscamellose)



NOTRE AVIS Dépourvu de recommandation pour le consommateur, ce complément renferme trop de manganèse (165 % des VNR pour 1 cp/j), ce qui risque de limiter l'assimilation des autres minéraux. Par ailleurs, il y a compétition entre le calcium et le magnésium, qui ne peuvent être assimilés simultanément.



Fatigue et immunité

NORMALITÉ 1000 • Codifra

30 gél • 9 €

COMPOSITION Magnésium, ginseng, acérola (dont vitamine C), vitamines B3, E, B5, D3, B6, B2, B1, B8, B9, B12, iode, sélénium, zinc, antiagglomérant

NOTRE AVIS Visant à réduire la fatigue et à aider au bon fonctionnement du système immunitaire, ce complément contient minéraux, vitamines (80 % des VNR pour la vitamine C, 100 % pour les autres). La présence de ginseng (200 mg) en fait un produit déconseillé aux enfants. Ne pas le combiner à la vitamine D3 prescrite par le médecin.





À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Sans promesse santé

PHYSTANDARD ÉCHINACÉE • PiLeJe 20 gél • 10 €

COMPOSITION Fibres d'acacia, échinacée (racine), poudre de bambou, huile de colza bio

NOTRE AVIS Le fabricant a choisi de ne pas afficher de promesse, ce qui laisse le consommateur sans information quant au rôle de l'échinacée (272 mg pour 2 gél). On lui confère un effet stimulant sur l'immunité, reposant sur une longue utilisation en herboristerie. Les preuves sont fragiles scientifiquement.



Stress et système nerveux

SUPRADYN MAGNÉSIA • Bayer 30 cp • 10 €

COMPOSITION Vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, calcium, magnésium, zinc

NOTRE AVIS Pas moins de 10 additifs sont présents dans ce complément, qui affiche la promesse de contribuer au fonctionnement normal du système nerveux, à réduire la fatigue, et mieux résister au stress. Dommage car les dosages de vitamines et minéraux sont cohérents avec la recommandation.



Sans promesse santé

VITAMINE B COMPLEXE AVEC VITAMINE C • Solgar 100 cp • 15 €

COMPOSITION Vitamine C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, inositol, choline, dioxyde de titane

NOTRE AVIS On ne sait par où commencer avec ce produit dépourvu de promesse. Le dioxyde de titane, bientôt interdit car susceptible de contenir des nanoparticules ? Les quantités de vitamines par comprimé non sécable (313 % des VNR pour la vitamine C, 833 % pour la B5, plus de 300 % pour les B1, B2, B3, B6 et B12) ? Des doses excessives qui diminuent les défenses de l'organisme.



Fatigue

SUPRADYN BOOST GUARANA • Bayer 20 cp • 10 €

COMPOSITION Vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, calcium, magnésium, zinc, guarana (dont caféine)

NOTRE AVIS Avec son « action coup de fouet », ce complément se veut contribuer à « supprimer » la fatigue. Au mieux, il peut la réduire. On déplore la présence de 6 additifs. La caféine (40 mg/cp, soit l'équivalent en caféine de presqu'une tasse de café) en fait un produit déconseillé aux personnes sujettes aux troubles du rythme cardiaque ou souffrant d'insomnie.



Tonus et immunité

TVS 500 VITAMIN22 • Ineldea

500 ml • 20 €

COMPOSITION Acérola (dont vitamine C), baie de goji, pépin de pamplemousse, curcuma, ginseng, saule, kola, échinacée, guarana, chlorelle, épinard, brocoli, spiruline, papaye, propolis, acacia, vitamines B6, B9, B12, cuivre, manganèse, magnésium, fer

NOTRE AVIS Promettant vitalité et soutien des défenses naturelles, ce produit mise sur l'effet traditionnel de 15 plantes, (pas de preuve scientifique pour autant). Dosage en vitamines et minéraux correct (100 % des VNR). Le pamplemousse expose à des interactions médicamenteuses.



Fatigue et immunité

VITAMINE C ESTER 1000 • Vit'all+ 50 cp • 30 €

COMPOSITION Vitamine C ester, bioflavonoïdes, hespéridine, agent de charge

NOTRE AVIS Ce produit d'un prix élevé dit contribuer à réduire la fatigue, à aider au fonctionnement normal du système immunitaire et à protéger les cellules du stress oxydatif. Mais, à une telle dose (1 000 mg, soit 1 250 % des VNR par comprimé !), cette vitamine C de synthèse expose à long terme aux coliques néphrétiques. Et son effet cellulaire devient oxydant : le contraire de ce qui est promis !



Enfants

DES COMPLÉMENTS SOUVENT INUTILES

Un enfant sur cinq consomme des compléments alimentaires en France. Cette pratique, qui rassure peut-être les parents, est d'autant plus inutile que les carences sont rares à cette période de la vie. En revanche, elle peut exposer à un risque de surdosage.

Les compléments alimentaires ne sont pas qu'une affaire d'adultes. De plus en plus de parents en donnent à leurs enfants. La dernière étude de référence sur ce sujet, l'enquête Inca3, publiée par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), a montré que 19 % des enfants âgés de 3 à 17 ans avaient consommé des compléments alimentaires ou des « médicaments sources de micronutriments » en 2014-2015. Ils étaient 12 % en 2006. Des **produits spécifiques dédiés** à cette tranche d'âge sont désormais en vente : sucettes contre le mal de gorge, compléments à base de plantes qui favorisent l'endormissement, cocktails de vitamines et minéraux en forme d'ourson, qui « contribuent à réduire la fatigue » et optimisent « le bon développement osseux ». Ces allégations confortent les parents sur le bien-fondé de leur

démarche. Pourtant, médecins et nutritionnistes sont très réservés quant à l'utilisation de compléments alimentaires pour les enfants. Dans leur majorité, **ils n'en ont pas besoin** : l'alimentation des petits Français, contrôlée par les parents et complétée par la cantine, comble les apports recommandés en vitamines et minéraux.

UNE PRESCRIPTION MÉDICALE DANS DE RARES CAS

Les risques de carences, bien identifiés et soutenus par des études épidémiologiques solides, font l'objet d'une supplémentation spécifique, prescrite par le médecin traitant. C'est le cas de l'apport en vitamine D3, qu'on trouve rarement en quantité suffisante dans l'alimentation, et dont les modalités d'administration seront réévaluées cet automne par la Société française de pédiatrie. C'est aussi le cas des supplémentations destinées aux **enfants végétaliens (végans)**. « Cinq éléments habituellement apportés par les produits animaliers leur sont nécessaires : le fer, le calcium, les vitamines D et B12, et le DHA, un acide gras important pour le développement cérébral, note le Dr Patrick Tounian, chef du service de nutrition pédiatrique à l'hôpital Trousseau (Paris). Dans toutes les autres situations, les compléments vitaminiques et minéraux sont inutiles. »

Le Dr Jacques Fricker, médecin nutritionniste à l'hôpital Bichat, à Paris, est plus nuancé. Déconseillés aux moins de 3 ans, « les cocktails de vitamines et de minéraux sont intéressants si l'enfant mange

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Le ginseng est déconseillé aux enfants.
- Les gommes à dosage élevé sont à éviter. En cas de déficit en fruits et légumes, privilégier plutôt les faibles dosages, de façon à pouvoir moduler la quantité de vitamines et de minéraux en fonction de l'âge de l'enfant.
- Gare aux sucres, souvent très présents. Leur consommation doit être limitée.





Dans certains cas, une supplémentation se justifie, mais uniquement sur avis médical.

très peu de fruits et légumes », estime-t-il. À partir du collège, les jeunes ont tendance à désérer les cantines scolaires et avoir une préférence pour les fast-food. Les apports en fruits et légumes diminuent, pouvant entraîner parfois des déficits.

PRUDENCE ET VIGILANCE À L'ADOLESCENCE

« La prise de compléments vitaminiques peut se justifier, même s'il vaut mieux, bien sûr, que l'adolescent mange équilibré », précise le Dr Fricker. Mais attention à ce que cela ne pousse pas l'adolescent(e) à élargir l'usage des compléments à ceux destinés à renforcer la masse musculaire ou favoriser la minceur. Lorsqu'ils sont achetés hors des circuits traditionnels, notamment sur Internet, ils peuvent contenir des substances illégales et dangereuses, telles que des anabolisants ou des anorexigènes.

L'inutilité des compléments alimentaires infantiles est justifiée par la pauvreté des preuves scientifiques de leur efficacité. Des essais randomisés ont bien montré l'impact physiologique d'une supplémentation en fer et/ou en vitamine D, en cas de carence avérée. Mais ils ne l'ont pas prouvé chez l'enfant en bonne santé, qui reçoit déjà les apports suffisants grâce à l'alimentation. « Ce n'est pas parce qu'une carence entraîne des problèmes délétères pour l'organisme que

l'excès de la vitamine en question va améliorer la santé », souligne le Pr Tounian. De fait, la prise de compléments alimentaires peut être problématique. **Premier risque : le surdosage.** « En cas de prise de cocktail vitaminique, il faut veiller à ce que l'apport de vitamine D3 ne soit pas concomitant de celui donné par le pédiatre », met en garde le Dr Fricker. Dans les cas extrêmes, un surdosage peut provoquer une surabsorption du calcium et augmenter les calculs urinaires. Plus rare, le surdosage de vitamine A peut, lui, provoquer vomissements et hypertension intracrânienne.

AVANT TOUT, DES HABITUDES DE VIE À CORRIGER

Par ailleurs, l'utilisation d'un complément ne doit pas retarder le recours au médecin. Une fatigue persistante, un problème de sommeil de l'enfant doivent être évoqués avec le pédiatre ou le médecin traitant, qui prescrira, si nécessaire, une analyse plus approfondie. Enfin, le réflexe parental qui consiste à répondre à une fatigue par la prise d'une gélule n'aide pas l'enfant à apprendre à modifier ses habitudes. Il est plus judicieux de lui faire comprendre qu'en consommant davantage de fruits lorsqu'il est fatigué ou, en réduisant son exposition aux écrans, en cas d'insomnie, il se sentira en meilleure forme. ■

SOPHIE COISNE

12 PRODUITS ENFANTS AU BANC D'ESSAI

Immunité

ACTIRUB ENFANT

• Santé Verte 125 ml • 8,90 €

COMPOSITION Coquelicot, guimauve, plantain, propolis, cassis, églantier, sapin commun, argousier, acérola, orange douce, miel d'eucalyptus, miel de châtaignier, sirop de fructose



NOTRE AVIS Censées contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire, aucune des plantes contenues dans ce produit ne remplit pourtant cette promesse : le coquelicot agirait contre l'anxiété, la guimauve et l'églantier contre la diarrhée, le cassis sur la fragilité veineuse...



Croissance

BIANE ENFANT • PiLeJe

150 ml • 13,90 €

COMPOSITION Vitamine D3, B6, B9, magnésium, mélisse, passiflore

NOTRE AVIS Les dosages de ce complément promettant de contribuer à la croissance et au développement osseux normaux chez l'enfant sont raisonnables (de 30 à 50 % des valeurs nutritionnelles de référence, VNR). Ces vitamines et le magnésium peuvent parfois être déficitaires chez l'enfant. Mais ce produit contient beaucoup de sucres (sirop de glucose, d'agave, fructose) et d'additifs.



Immunité

ERGYPHILUS ENFANTS

• Nutergia 14 sachets • 8,90 €

COMPOSITION Vitamine D3, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus fermentum*, *Bifidobacterium infantis*

NOTRE AVIS Ce complément promet de contribuer au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants, grâce à trois souches bactériennes. Il n'y a toutefois pas de réelle preuve scientifique de l'effet des ferments lactiques sur le système immunitaire. Vigilance aussi quant à la vitamine D3, qui ne doit pas remplacer celle prescrite par le médecin ni faire doublon.



Mal de gorge

JUNIOR-ANGIN SUCETTES

• Melisana Pharma 8 sucettes • 5,50 €

COMPOSITION Mousse islandaise, vitamines C et B5

NOTRE AVIS Ces sucettes promettent de lutter contre le mal de gorge et de protéger les muqueuses de la bouche et de la gorge. Les vitamines C et B5 n'ont cependant pas d'utilité dans cette indication.



Quant à la mousse islandaise, elle peine à montrer ses effets dans les essais. Enfin, la combinaison de sirop de glucose et d'acide citrique est une catastrophe pour les dents.



Fatigue et croissance

KIDACTIFS • SynActifs

30 gummies • 10,90 €

COMPOSITION Vitamines A, C, E, B5, B6, B9, B12, D3, calcium, magnésium, zinc, iodé, inositol, sirop de glucose, sucre

NOTRE AVIS Réduire la fatigue, stimuler son immunité et assurer une bonne croissance, promet ce complément. En définitive, le dosage astronomique de la vitamine D3 est dangereux, et les quantités de calcium et de magnésium si faibles qu'elles ne devraient pas être mentionnées.



Immunité

LACTIBIANE ENFANT • PiLeJe

30 sachets • 25,40 €

COMPOSITION Huile de colza, ferments lactiques, vitamine D, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus helveticus*, *Lactococcus lactis*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, vitamine D3.

NOTRE AVIS Sans présenter de risque connu, ce produit (qui dit contribuer au fonctionnement normal du système immunitaire de l'enfant) n'apporte pas de bénéfices flagrants : prises sous forme de compléments alimentaires, les bactéries peinent à faire leurs preuves.



À privilégier

Faute de mieux

À proscrire

Fatigue

9 VITAMINES • Nat&Form junior+ 60 gommes • 7 €

COMPOSITION Vitamines A, C, D3, E, B3, B6, B8, B9, B12

NOTRE AVIS Ce produit ne fait pas de promesses particulières. Sa composition est intéressante, mais les concentrations en vitamines, notamment D3 (100 % des VNR), sont élevées. Attention à ce qu'elles ne s'additionnent pas à celles éventuellement prescrites par le médecin, provoquant un surdosage. À noter : beaucoup de sucres et d'additifs.



Fatigue et immunité

PEDIAKID GOMMES MULTIVITAMINÉES • Ineldea

60 oursons • 7,50 €

COMPOSITION Vitamines A, C, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, sélénium, zinc

NOTRE AVIS Ce produit, qui annonce réduire la fatigue et soutenir l'immunité, peut convenir aux enfants et adolescents mangeant peu de légumes. Le faible dosage en vitamines permet de moduler la quantité en fonction de l'âge. Le zinc a des effets sur la croissance. Attention : sirop de glucose plus sucre de canne égale risque de caries.



Immunité et flore intestinale

PEDIAKID IMMUNO-FORT • Ineldea 125 ml • 9 €

COMPOSITION Fibres d'acacia, vitamine C, cuivre, manganèse, extrait de cynorrhodon, de brocoli, de ginseng, d'échinacée, de propolis et d'acérola



NOTRE AVIS Ce produit promet de contribuer à l'entretien des défenses de l'organisme et au rééquilibrage de la flore intestinale. À ce jour, l'échinacée n'a pas montré d'effet contre les infections, et, côté prébiotiques (acacia), une demi-pomme par jour en apporte autant. Enfin, le ginseng est déconseillé aux enfants : il provoque diarrhées et insomnies.

Sommeil

SIROP DOUCE NUIT ENFANT • Puressentiel 125 ml • 12 €

COMPOSITION Camomille, tilleul, passiflore, coquelicot, jus concentré de citron

NOTRE AVIS Il y a une cohérence entre les plantes présentes ici, les promesses du produit (favoriser l'apaisement, faciliter un meilleur sommeil naturel et sain) et leur utilisation traditionnelle pour diminuer l'anxiété et favoriser l'endormissement. À prendre avant le lavage des dents pour éviter l'effet cariogène du miel et du sirop d'agave, ce qui devrait être précisé dans la notice.



Immunité

SIROP FORTIFIANT JUNIOR BIO • Arkopharma 140 ml • 7,70 €

COMPOSITION Propolis, miel, gelée royale, baie d'acérola

NOTRE AVIS Ce sirop est censé aider à réduire la fatigue et à maintenir les défenses naturelles de l'organisme. Si les produits de la ruche inspirent confiance, ils n'ont aucun effet démontré sur la fatigue. En revanche, la propolis peut induire des réactions cutanées, respiratoires, voire des insuffisances rénales. En outre, ce sirop est trop riche en sucres (miel, sucre de canne, sirop de blé).



Immunité

SYMBIOSIS DEFIBABY NOURRISSON • Biocodex 8 ml • 15 €

COMPOSITION *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium lactis*, huile végétale de maïs

NOTRE AVIS L'absence de promesse sur l'emballage pose problème. Comment le consommateur peut-il savoir à quoi ce produit est destiné ? En général, ces bactéries sont proposées en cas de diarrhées ou pour renforcer l'immunité. Mais on obtient le même résultat en donnant des yaourts à son enfant.



Immunité

UN LÉGER EFFET DES PLANTES

Depuis l'épidémie de coronavirus, les compléments alimentaires destinés à stimuler l'immunité sont plébiscités. Si certains peuvent présenter un faible intérêt, d'autres, au contraire, sont inutiles et à l'origine d'effets indésirables parfois graves.

En ces temps de Covid-19, gare aux allégations fallacieuses ! Au printemps, certains ont carrément proposé sur Internet des compléments alimentaires censés protéger contre cette maladie, voire la guérir. C'est faux, bien sûr. Et des allégations comme « booste le système immunitaire » ou « prévient les infections virales et du système respiratoire » sont **infondées et illégales**.

Mais, au-delà de ces cas de fraude caractérisée, qu'attendre des produits figurant au rayon « immunité » ? On y recense trois grandes catégories d'ingrédients : les extraits de plantes,

les bactéries lactiques et les produits de la ruche. Avec aussi, très souvent, de la vitamine C ou D, du cuivre ou du zinc. Et pour cause : ces vitamines et minéraux ayant une allégation validée par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa), les produits qui en contiennent en quantité suffisante peuvent afficher qu'ils « contribue[nt] au fonctionnement normal du système immunitaire ».

UNE EFFICACITÉ PAS TOUJOURS DÉMONTRÉE

Gelée royale, miel, propolis et pollen n'ont pas d'efficacité cliniquement démontrée pour soulager les petites pathologies hivernales, même si leur utilisation traditionnelle est documentée. Pas de données fiables non plus pour les bactéries. En revanche, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) **a répertorié des risques** : pour les produits de la ruche de sévères allergies (en raison de la présence de pollen et de propolis) ; pour les bactéries, la survenue d'endocardites chez des personnes présentant des facteurs de risque spécifiques (valvulopathie, immunosuppression). Concernant les plantes, la situation est hétérogène : certaines atténueraient les symptômes du rhume. Il s'agit notamment de **trois espèces d'échinacée** (de la famille des Astéracées) : *Echinacea purpurea*, *Echinacea pallida* et *Echinacea angustifolia*. Les deux dernières sont utilisées sous forme d'extraits racinaires,

LA NOTICE À LA LOUPE

- **Les extraits des parties aériennes d'*Echinacea purpurea* sont les seuls dont l'effet, bien que faible, soit validé (atténuation des symptômes du rhume).**
Attention aux risques d'allergies.
- **Les produits de la ruche ont beau être traditionnellement utilisés, ils n'ont pas d'effet démontré. Quant aux bactéries lactiques, elles ne peuvent même pas se targuer d'un usage traditionnel.**
Attention aux risques d'allergies.
- **Les vitamines C et D, le cuivre, le zinc sont sans intérêt si l'alimentation est équilibrée. Attention aux éventuels surdosages, en particulier de vitamine D.**





La plupart des produits auxquels on a recours traditionnellement n'ont pas d'efficacité.

et *E. purpurea* sous forme d'extraits des parties aériennes. Au niveau européen, ces extraits sont autorisés comme « spécialité pharmaceutique à base de plante » et garantissent, à la différence des compléments alimentaires, une certaine **qualité pharmaceutique**. Les extraits de parties aériennes d'*E. purpurea* sont préférables. « *Ils ont fait l'objet d'études cliniques qui montrent un (léger) raccourcissement de la durée du rhume*, souligne Pierre Champy, professeur de pharmacognosie à l'université Paris-Saclay. *Les extraits de racine n'ont presque pas été évalués. Leur reconnaissance s'appuie seulement sur l'usage traditionnel.* » Les allergies peuvent être très sévères, comme avec toutes les Astéracées. La prise, elle, ne doit pas durer tout l'hiver, contrairement aux préconisations de certains fabricants, mais se limiter à dix jours. Enfin, l'Anses recommande de ne pas consommer l'échinacée en cas de symptômes avérés de Covid-19 afin d'éviter toute interférence avec les défenses de l'organisme.

UTILISÉE EN MÉDECINE AYURVÉDIQUE MAIS SUSPECTE

S'il est une plante à éviter, c'est bien l'andrographis (*Andrographis paniculata*), pourtant très souvent employée. « *Cette plante est utilisée en médecine ayurvédique [médecine indienne traditionnelle], entre autres pour les infections*

respiratoires, explique Thierry Hennebelle, professeur de pharmacognosie à l'université de Lille. *Mais elle n'a pas d'utilisation traditionnelle en Europe, et les résultats des quelques essais cliniques dont elle a fait l'objet sont contrastés.* L'Agence nationale de sécurité du médicament l'a placée sur la « liste B » des plantes médicinales de la pharmacopée française, celles dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu. » Ses substances actives, quand elles sont sous forme d'extraits concentrés, sont suspectées d'être toxiques pour le foie.

LE PÉPIN DE PAMPLEMOUSSE ? UNE IDÉE REÇUE QUI PERDURE

« *Une sinistre blague* » pour Thierry Hennebelle, « *un scandale* » pour Pierre Champy. « *Les extraits de pépin de pamplemousse n'ont aucune activité, ni immunostimulante ni antivirale, et l'activité antibactérienne qu'on leur a attribuée il y a des années était due à l'ajout de produits antiséptiques* », s'offusquent les deux professeurs. En 2011, l'Efsa a invalidé toute allégation suggérant que les flavonoïdes (classe à laquelle appartiennent certains composés du pépin de pamplemousse) pourraient « contribuer au maintien d'un système immunitaire en bonne santé »... ■

CÉCILE KLINGLER

12 PRODUITS IMMUNITÉ AU BANC D'ESSAI

Immunité



CURCUMIN FORTE X185

- Biocyte Longevity

30 capsules • 24,80 €

COMPOSITION

Extrait de curcuma, vitamine E

NOTRE AVIS Traditionnellement, le curcuma est davantage utilisé pour faciliter la digestion, même si des allégations dans d'autres domaines sont tolérées en attente de leur évaluation. Ce produit ne présente que peu d'intérêt pour atténuer les petits maux de l'hiver.



Immunité



EPP 800 POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE • Santé Verte

Flacon compte-gouttes de 50 ml • 10 €

COMPOSITION Extraits de pépins et de fruits de pamplemousse, huiles essentielles d'orange, de rameaux fleuris de thym, de feuilles d'arbre à thé, vitamine C

NOTRE AVIS Un condensé de ce qu'il vaut mieux éviter : des extraits de pépins de pamplemousse, d'une part, des huiles essentielles dont l'utilisation n'est pas recommandée, d'autre part, et la vitamine C, qui ne présente qu'un intérêt limité.



Immunité



GELÉE ROYALE BIO 1500 MG

- Superdiet

300 ml • 20 ampoules • 16,80 €

COMPOSITION Gelée royale, jus concentré de poire, sirop d'agave, miel d'acacia, pollen



NOTRE AVIS La présence de pollen accroît les risques d'allergie et le dosage en gelée royale (1 500 mg par ampoule) justifierait de réserver le produit aux adultes. Par ailleurs, l'allégation affichée, « Le pollen soutient les défenses naturelles », n'est pas autorisée.

Immunité



ECHINAFORCE FORTE

- A. Vogel 30 cp • 1 cp/jour pour les 6-12 ans ; 2 cp/j pour les plus de 12 ans • 14,80 €

COMPOSITION Extraits de parties aériennes et extraits de racines d'*Echinacea purpurea*

NOTRE AVIS Un produit composé d'un seul extrait qui présente une efficacité dans le traitement du rhume. Mais la proposition d'emploi pour les enfants de 6 à 12 ans est contraire aux recommandations de l'Agence européenne du médicament. La promesse de « santé de l'appareil respiratoire » est incongrue.



Immunité



GELÉE ROYALE ARKOGÉLULES

- Arkopharma 150 gélules • 25 €

COMPOSITION Gelée royale lyophilisée bio, fibres de pomme bio, gomme d'acacia bio

NOTRE AVIS Un produit dont l'ingrédient principal n'a pas démontré son efficacité. Attention aux risques d'allergie, tant à la gelée royale qu'à la gomme d'acacia (gomme arabique). Certes signalés, ces risques mériteraient d'être explicitement détaillés, par ingrédient.



Immunité



GELÉE ROYALE BIO 1500 MG

- Vitaflor 300 ml • 20 ampoules • 8,90 €

COMPOSITION Jus concentré d'ananas, gelée royale

NOTRE AVIS Sans efficacité prouvée, ce produit, n'est pas dangereux, hormis pour les personnes allergiques aux produits de la ruche, comme



indiqué dans les conseils d'utilisation. Il est exclusivement réservé à l'adulte.



À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Immunité

IMMUNACTIFS • SynActifs

30 gélules • 13 €



COMPOSITION Propolis verte du Brésil, parties aériennes d'*Echinacea purpurea* et racines d'*Echinacea angustifolia*, éléuthérocoque, shiitaké, huile essentielle de ravintsara, vitamines C et D3, zinc, manganèse, cuivre



NOTRE AVIS Les plantes ne présentent pas d'intérêt pour stimuler le système immunitaire. L'ingestion d'huile essentielle de ravintsara n'est pas recommandée. Les risques d'allergie mériteraient d'être détaillés.

Immunité

MICROBIOTE IMMUNITÉ

• Biocyte Longevity
20 comprimés • 26,50 €



COMPOSITION 16 souches de bactéries lactiques, extrait de parties aériennes d'*Echinacea purpurea*, vitamine C, zinc



NOTRE AVIS Un produit qui accumule une longue liste de souches bactériennes. Mais peu utile si l'on mange équilibré (yaourts inclus). Et il est regrettable que le risque non négligeable d'allergie aux astéracées (appelées auparavant composées) ne soit pas indiqué.

Immunité

URITIS DÉFENSE DU SYSTÈME URINAIRE • NHCO

20 comprimés • 12,90 €



COMPOSITION Extraits de feuilles de romarin, de fruits de cranberry, de feuilles de cassis, de racines de pissenlit, de parties aériennes d'*Echinacea purpurea*, vitamine C



NOTRE AVIS L'allégation qui vise à rapprocher bonne santé du système immunitaire et du système urinaire est plutôt douteuse. Ce produit peut pousser à une consommation qui risque de retarder le traitement d'une infection urinaire.

Immunité

IMMUNITÉ FORT • Nutrigée

60 comprimés • 21 €



COMPOSITION Extraits d'andrographis, de griffe du chat, de pépins de pamplemousse, de maca, de noix de kola, d'éléuthérocoque, vitamines C et D3, zinc, cuivre

NOTRE AVIS Beaucoup de plantes, dont plusieurs sans intérêt et une, l'andrographis, dont la balance bénéfices-risques est défavorable. Un dosage en vitamine D3 élevé, avec risque de surdose pour qui en prendrait par ailleurs. Et une lacune réglementaire avec l'absence de mention (nano) pour le dioxyde de silicium.

Immunité

SYMBIOSYS DEFENCIA

ADULTE • Biocodex 30 sticks • 14 €



COMPOSITION Trois souches de bactéries lactiques, vitamine C

NOTRE AVIS Un intérêt limité, mais ce produit plutôt anodin présente un défaut majeur, il pousse trop à la consommation : « Prendre pendant toute la période hivernale. » On relève par ailleurs une lacune réglementaire, avec l'absence de mention (nano) pour le dioxyde de silicium.



Immunité

VITAMINE D3 ++ HUILE (400 UI)

Immunité

• D.Plantes
Flacon compte-gouttes de 20 ml • 18,50 €



COMPOSITION Huile vierge de colza, vitamine D3 (issue de la lanoline)



NOTRE AVIS Une seule goutte de ce produit fournit 200 % des apports recommandés, le risque de surdosage est donc très élevé. Qui plus est, ce produit n'est même pas réservé à l'adulte ! Sa concentration est telle qu'il ne devrait pas être disponible comme complément alimentaire.

Sommeil

SANS SUIVI, PAS DE MÉLATONINE

Les compléments alimentaires supposés améliorer le sommeil sont parmi des plus vendus. Pourtant, ils ne peuvent que venir en renfort à d'indispensables changements de comportement et ne sont pas non plus dépourvus d'effets secondaires.

Les experts sont unanimes : il est vain d'espérer résoudre les troubles du sommeil si l'on n'adopte pas certains comportements. Par exemple, proscrire **l'usage tardif des écrans** à lumière bleue (Smartphone, ordinateur), dormir dans l'obscurité, dîner à sa faim mais sans excès, en privilégiant les glucides. Les compléments alimentaires ne peuvent, au mieux, que donner un coup de pouce. Qu'en est-il de la mélatonine, substance star de nombre de préparations, seule ou en combinaison avec des plantes ? Cette hormone de synthèse, identique à la mélatonine que notre

corps produit, « *a un léger effet soporifique, car elle entraîne une vasodilatation des vaisseaux périphériques*, explique le Dr Pierre Geoffroy, de l'hôpital Bichat, à Paris. *Cela favorise une baisse de la température corporelle, et donc le sommeil. Mais son rôle principal est de synchroniser les cycles veille-sommeil.* »

Un médicament tirant parti de cet effet, le Circadin, disponible depuis 2007 sur prescription médicale, est destiné spécifiquement aux personnes de plus de 55 ans. À cet âge, la capacité à produire de la mélatonine diminue, ce qui peut entraîner **des problèmes de décalage** de phases de sommeil. Le Circadin, dosé à 2 milligrammes (mg) de mélatonine par comprimé, vise à compenser le déficit de production endogène.

LA NOTICE À LA LOUPE

■ Valériane, passiflore, eschscholtzia, aubépine...

Seule la valériane a démontré un effet modeste au-delà du placebo.

■ La mélatonine est à éviter dans les produits dont le dosage est supérieur à 1 mg par prise, car ceux-ci sont trop délicats à manier sans suivi médical.
■ La vitamine B6, le magnésium ou le tryptophane contenus dans les compléments alimentaires pour le sommeil n'ont pas spécialement d'intérêt. Pour réduire les risques d'interactions médicamenteuses, choisir un complément qui contient un nombre limité de substances actives.



L'UTILISATION DE LA MÉLATONINE PARFOIS CONTRE-PRODUCTIVE

Dans les compléments alimentaires, la réglementation européenne autorise les fabricants à afficher les allégations : « Contribue à atténuer les effets du décalage horaire » à partir de 0,5 mg de mélatonine par comprimé et « contribue à réduire le temps d'endormissement » à partir de 1 mg. La **dose journalière autorisée diffère** selon les pays : en France, elle doit être inférieure à 2 mg, et de nombreux fabricants proposent un dosage de 1,85 mg ou 1,9 mg. Mais la limite est de 0,3 mg en Belgique et de 0,28 mg en Allemagne, la mélatonine étant interdite au Royaume-Uni, au Danemark et en Suisse. « De 0,5 mg à 1 mg



Une thérapie est plus indiquée que la prise d'un complément pour traiter l'insomnie.

de mélatonine suffit pour l'effet chronobiotique, tandis que l'effet soporifique apparaît plutôt au-dessus de 2 mg et augmente avec la dose, indique le Dr Geoffroy. De plus, il faut adapter à la fois la dose et l'horaire de prise à l'effet visé. » Cela rend l'utilisation de la mélatonine délicate, et potentiellement contre-productive.

CONTRE L'INSOMNIE, PRIORITÉ AUX THÉRAPIES COGNITIVES

« En population générale, la mélatonine, qui plus est sans supervision médicale, n'est pas du tout indiquée pour les insomnies, encore moins les insomnies chroniques, souligne Sarah Hartley, médecin spécialiste de la prise en charge des troubles du sommeil à l'hôpital de Garches et co-coordonatrice du Réseau Morphée. Les deux experts insistent sur le fait qu'en cas d'insomnie chronique il faut en priorité se tourner vers les thérapies cognitives et comportementales.

Du côté des risques, l'analyse des notifications d'effets indésirables a conduit l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) à formuler en 2018 plusieurs recommandations. En particulier, « en cas de traitement médicamenteux, ne pas utiliser de compléments alimentaires contenant de la mélatonine sans l'avis d'un médecin, en raison des nombreuses interactions [...] possibles ».

Et du côté des plantes ? « Deux catégories sont proposées pour l'insomnie, celles qui ont fait l'objet d'études scientifiques et celles pour lesquelles on a seulement un recul historique », explique Sarah Hartley. La première comprend une unique plante, la valériane : « Les études menées semblent indiquer une certaine efficacité sédatrice et calmante. » La seconde comprend la passiflore officinale (contre le stress), l'eschscholtzia (effet anxiolytique et sédatif) et l'aubépine, toutes inscrites à la Pharmacopée française.

LES PLANTES EN PARTIE UTILES MAIS PAS SANS INNOCUITÉ

Pour autant, leur utilité est partielle : « Elles peuvent aider en cas d'insomnie aiguë, mais ont peu d'intérêt en cas d'insomnie chronique », précise Sarah Hartley. Les substances actives sont mal identifiées, mais on sait que l'utilisation de ces plantes n'est pas synonyme d'innocuité, surtout en cas de prise de certains médicaments. Le Vidal indique que la valériane et la passiflore pourraient augmenter le risque de somnolence induit par les tranquillisants, les antiépileptiques ou les antidépresseurs. Toutes sont déconseillées en cas de traitement anticoagulant. Alors, valent-elles le coup, sachant que travailler sur son comportement a des chances d'être infiniment plus efficace ? ■

CÉCILE KLINGLER

12 PRODUITS SOMMEIL AU BANC D'ESSAI

Endormissement, sommeil

ARKORELAX SOMMEIL

FORT 8H • Arkopharma 15 cp • 12,50 €



COMPOSITION Mélatonine, valéiane, passiflore, eschscholtzia

NOTRE AVIS Le principe de libération en deux temps de la mélatonine est intéressant, mais le dosage total de 1,9 mg est trop élevé pour un usage sans supervision médicale.

Dommage. À éviter donc, même si la présence d'une notice détaillée et la courte durée de prise (15 jours) sont des points très positifs.



Relaxation, sommeil

DÉTENTE-SOMMEIL

• Arkopharma 20 ampoules • 12,30 €



COMPOSITION Aubépine, passiflore, feuille d'oranger amer, fleur de lavande

NOTRE AVIS Un produit sans allégations excessives : on comprend bien que ses éventuels effets favorisant le sommeil doivent découler de l'effet relaxant de l'aubépine et de la passiflore. Les conseils d'utilisation tiennent compte du fait que l'aubépine est aussi utilisée pour réguler les troubles légers du rythme cardiaque dus au stress.



Sevrage aux somnifères

GRANIIONS SOMDOR+

• Granions 60 cp • 13,90 €



COMPOSITION Mélisse, aubépine, passiflore, houblon, valéiane, magnésium, tryptophane, vitamine B6

NOTRE AVIS L'accompagnement du sevrage aux somnifères est un argument attractif, mais potentiellement à risque si l'utilisateur continue à en prendre en parallèle. Par ailleurs, l'autorisation d'utiliser l'additif E171 (dioxyde de titane) est suspendue en France depuis janvier 2020 !



Endormissement, décalage horaire

CHRONOBIANE IMMÉDIAT

• PiLeJe Spray de 20 ml • 12,10 €



COMPOSITION Mélatonine, extrait d'aubépine

NOTRE AVIS Ce complément joue la sobriété avec deux composés actifs (auxquels s'ajoutent 2 stabilisants et 2 conservateurs). Les précautions d'emploi sont complètes, mais l'administration par spray (1 ou 2 pulvérisations selon le résultat visé de 0,5 mg ou 1 mg de mélatonine) peut rendre le dosage approximatif. À réserver au décalage horaire.



Endormissement, décalage horaire

FORTÉNUIT MÉLATONINE

1000 • Forté Pharma 30 cp • 8,40 €



COMPOSITION Mélatonine

NOTRE AVIS Le fabricant joue la carte de la clarté avec une seule substance active, la mélatonine, au dosage de 1 mg par comprimé. Potentiellement utile pour se remettre d'un décalage horaire, si ce complément est bien employé. On regrette en revanche la présence de nombreux excipients.



Endormissement, sommeil

MÉLA-SOMMEIL • Alvityl

30 gélules • 6,70 €



COMPOSITION Mélatonine, passiflore, mélisse, camomille, vitamine B6

NOTRE AVIS Le dosage en mélatonine (1,85 mg par gélule) est excessif pour un usage sans surveillance médicale. Le fabricant se targue de l'absence de dioxyde de titane : pas de quoi s'extasier, étant donné que son utilisation en France est suspendue depuis janvier 2020.





À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Sommeil

NOCTIGEM GC 11 BIO

• **HerbalGem** 50 ml • 18 €



COMPOSITION Extraits de bourgeons de tilleul et de figuier

NOTRE AVIS Pas grande chance de s'endormir avec les composés présents. Surtout, les mises en garde sont inexistantes, notamment celles concernant les femmes enceintes, allaitantes, ou encore les enfants, alors même que le soluté est constitué de 30 % d'alcool.



Sommeil

PHYTO SOMMEIL • Nutrigée

60 cp • 20,80 €



COMPOSITION Aubépine, tilleul, mélisse, tryptophane, vitamines B6 et B9, magnésium, 3 huiles essentielles...



NOTRE AVIS Beaucoup de composés, des extraits de plantes qui ne sont pas les plus appropriées pour le sommeil, et une posologie laissée bizarrement à l'appréciation de l'utilisateur (1 ou 2 comprimés avant le coucher). L'ensemble laisse perplexe.

Endormissement, sommeil

SOMACTIFS • SynActifs

30 gélules • 13 €



COMPOSITION Mélatonine, valériane, mélisse, magnésium, vitamine B6, 5-HTP, huiles essentielles de lavande fine et de mandarine



NOTRE AVIS Le dosage en mélatonine est raisonnable (1 mg pour 2 gélules), et la valériane peut aider à dormir, bien que présente en faible quantité. Il est toutefois curieux de laisser la posologie, même si elle est raisonnable (1 ou 2 gélules par jour), au choix du consommateur.



Sommeil

SOMMEIL • Dietaroma

20 ampoules • 15,80 €

COMPOSITION Valériane, passiflore, eschscholtzia

NOTRE AVIS Le plus simple de cette série de compléments alimentaires : des extraits aqueux de 3 plantes, dont les effets sont traditionnellement réputés pour favoriser le sommeil, et c'est tout. Ni stabilisant ni conservateur. Il manque toutefois une mise en garde vis-à-vis des femmes allaitantes.



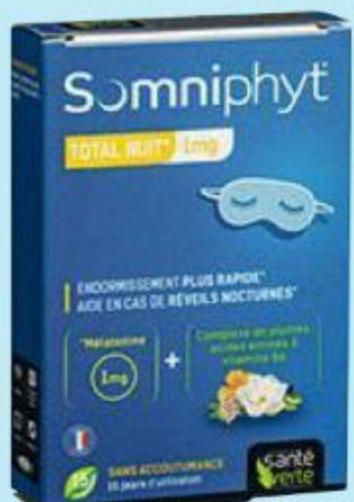
Endormissement, réveil nocturne

SOMNIPHYT TOTAL NUIT

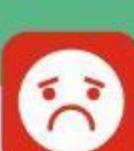
1 MG • Santé Verte 15 cp • 9,90 €



COMPOSITION Mélatonine, extraits secs de valériane, d'eschscholtzia, de griffonia, de magnolia, plusieurs acides aminés, vitamine B6...



NOTRE AVIS De la mélatonine à un dosage pas trop élevé (1 mg), de la valériane et de l'eschscholtzia, plantes traditionnellement utilisées pour favoriser le sommeil, tout le reste est inutile. D'où vient l'allégation d'aide en cas de réveils nocturnes ? Bon point : la courte période d'utilisation.



Endormissement

SUPER MÉLATONINE • Solgar

60 cp • 17,50 €

COMPOSITION Mélatonine

NOTRE AVIS Le fait qu'il n'y ait qu'un composé actif serait plutôt bienvenu, si la présentation et le dosage ne jouaient la carte « médicament » : 1,9 mg de mélatonine par comprimé ! C'est trop pour un usage sans supervision médicale. D'autant plus que l'étiquetage, microscopique, est illisible.



Système digestif

DES PILULES QUI NE PASSENT PAS

Artichaut, carvi, romarin, mélisse... La pharmacopée traditionnelle est riche de plantes ciblant le système digestif. Mais, entre efficacité non démontrée et effet délétère, les compléments alimentaires vraiment utiles et sûrs restent rares.

Soutien des fonctions hépatiques et biliaires, aide à la digestion ou réduction du ballonnement... Toutes les affections digestives bénignes

semblent trouver remède au rayon compléments alimentaires. Mais ces produits sont-ils efficaces et, surtout, sans danger ? Pas toujours.

Concernant l'efficacité, « *la plupart des plantes contenues dans ces compléments sont reconnues pour leur usage séculaire* », note le Dr Jacques Fricker, médecin nutritionniste à l'hôpital Bichat, à Paris, qui a passé en revue les compléments alimentaires évoqués dans ce numéro. Leur efficacité est alors considérée comme « traditionnellement établie ». C'est le cas du chardon-marie pour sa capacité à « soulager les troubles digestifs d'origine hépatique ». Le fenouil,

la mélisse, le carvi... bénéficient eux aussi de ce regard bienveillant lié à des siècles d'utilisation et à leur usage dans l'alimentation.

Cependant, l'évaluation clinique de ces plantes est faible, voire inexistante. Fragiles méthodologiquement, les essais menés sur le chardon-marie ne permettent pas de conclure à son utilité dans la prévention des maladies hépatiques, par exemple. Le curcuma montre, chez l'animal, un effet sur la production et la sécrétion de la bile, mais **pas vraiment chez l'homme**. Les probiotiques n'ont pas davantage fait preuve de leur utilité : aucune allégation nutritionnelle ou de santé n'est autorisée en la matière, pour aucune souche bactérienne.

LA PRUDENCE S'IMPOSE AVEC LES PLANTES LAXATIVES

À l'inverse, certaines plantes peuvent avoir un effet physiologique si marqué que leur emploi dans un complément alimentaire, vendu hors prescription médicale, pose problème. Deux des douze compléments que nous avons passés en revue se trouvent pour cette raison classés « à proscrire ». C'est le cas notamment d'Hygiaflore bio transit (Superdiet), qui contient de la racine de rhubarbe. En 2019, l'Académie nationale de pharmacie **s'inquiétait de la présence** de cette plante laxative stimulante dans certains compléments alimentaires. Car, même dans des conditions normales d'utilisation, elle peut provoquer diarrhée et douleurs abdominales.

LA NOTICE À LA LOUPE



■ **Charbon végétal** : proscrire son usage en cas de prise de médicament, y compris un contraceptif oral, ou décaler la prise de deux heures après celle du complément alimentaire.

■ **Rhubarbe, bourdaine, aloès, séné, etc.** : Attention aux plantes laxatives stimulantes, qui induisent des irritations du colon.

■ **Levure *Saccharomyces boulardii* (Ultra-Levure)** : peut exposer à un risque d'allergies et d'urticaire.



En cas de maux de ventre persistants, mieux vaut consulter que se tourner vers l'automédication.

Et il en va de même pour l'aloès (écorce), le cascara (écorce) et le séné (fruit, foliole). Sans compter que leur utilisation prolongée expose à une dépendance : l'intestin devient paresseux et il faut des quantités de plus en plus grandes de ces plantes pour aller à la selle.

Enfin, en cas d'association avec un traitement médicamenteux, le consommateur s'expose à **un risque d'interaction** s'il prend plus de 20 à 30 mg de ces végétaux par jour. Dose qui se trouve parfois contenue dans une seule gélule. Pour l'Académie nationale de pharmacie, racine de rhubarbe, aloès, séné... devraient être réservés uniquement aux médicaments « *compte tenu de leur action pharmacologique marquée, entraînant une irritation du colon* ».

TROP DE RISQUES POTENTIELS SANS BÉNÉFICE AVÉRÉ

Ces plantes seraient alors soumises à la régulation de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et nécessiteraient une surveillance médicale de leur emploi. « *On peut accepter qu'un médicament présente un risque s'il y a un réel bénéfice à la clé, parce qu'il prévient ou soigne une maladie*, explique Irène Margaritis, chef d'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition à l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation

(Anses). Ce n'est pas le cas des compléments alimentaires, dont le bénéfice est parfois inconnu ou supposé. Or ils entrent dans la catégorie des aliments et, à ce titre, ne doivent présenter aucun risque pour la santé. »

REPÉRER ET CORRIGER LES ERREURS ALIMENTAIRES

D'où l'importance de prendre l'avis d'un diététicien nutritionniste ou d'un médecin avant toute prise de complément alimentaire. « *La première intervention en cas de troubles digestifs est de modifier son alimentation, de boire plus et d'augmenter son activité physique car elle facilite le transit*, insiste le Dr Jacques Fricker. Souvent, la personne commet des erreurs élémentaires : elle mange trop de légumes et pas assez de féculents, par exemple, ou elle a des difficultés à digérer les fruits, à cause d'une sensibilité au fructose. Il suffit alors de manger des fruits cuits ou mélangés à une banane pour qu'elle se sente mieux. » Le médecin met également en garde contre **le risque d'automédication** : « *Avoir des gaz, le ventre qui gonfle, c'est physiologique et normal. Mais, si des douleurs, des crampes ou des brûlures apparaissent sans changement d'alimentation, il faut absolument consulter son médecin*. » ■

SOPHIE COISNE

12 PRODUITS DIGESTION AU BANC D'ESSAI

Confort intestinal



BIOPROTUS INTÉGRAL

• Carrare 14 sachets • 16 €

COMPOSITION Ferments lactiques (dont levure *Saccharomyces boulardii*), gomme d'acacia, maltodextrine, acide ascorbique, talc

NOTRE AVIS Des vertus survendues pour ce complément qui assure un « maintien complet de l'équilibre intestinal ». Cette promesse est bien trop ambitieuse : ces levures sont susceptibles d'agir sur la flore, mais avaler des yaourts ou du lait fermenté produirait le même effet. En outre, la levure expose à des allergies.



Confort intestinal



CHARBON VÉGÉTAL SUPER ACTIVÉ + Myrtille • SFB

120 gélules • 10 €

COMPOSITION Charbon végétal super activé issu de noix de coco, myrtille



NOTRE AVIS Le charbon végétal aurait une action sur les gaz et les ballonnements. Son association avec la myrtille est cohérente, car ce sont tous deux des antidiarrhéiques. Attention, le charbon modifie l'absorption des médicaments : il doit être pris à distance de 2 h au moins, ce que la notice ne précise pas.

Digestion



CHARDON-MARIE DIGESTION

• A. Vogel Extrait de plante 50 ml • 11,90 €

COMPOSITION Extrait hydroalcoolique de chardon-marie, alcool

NOTRE AVIS Ce dépuratif, qui vante un effet protecteur des fonctions hépatiques, contient de l'alcool... Même si le chardon-marie est utilisé de longue date (bon absorbant des gaz, antidiarrhéique), la preuve de cet effet n'a pas été apportée scientifiquement. Cette plante modifie l'absorption des médicaments (prendre à distance de 2 h au minimum), ce que la notice ne précise pas.



Digestion



CONCENTRÉ BITTER • Wala

Solution à boire 180 ml • 12 €

COMPOSITION Extrait de racine de gentiane, d'absinthe, de gingembre, de calamus, de grains de poivre, sucre de canne



NOTRE AVIS Cette solution, qui promet « une aide remarquable » à la digestion, contient deux plantes convulsivantes à forte dose : l'absinthe et le calamus. Il est gênant que ces substances soient associées dans un même produit. De plus, on retrouve du sucre de canne, inutile et délétère pour les diabétiques notamment.

Digestion



ERGYPAR • Nutergia

Solution à boire 250 ml • 13,50 €

COMPOSITION Sélénum, molybdène, chrome, gingembre, noyer, gentiane, grande aunée, thym, mauve

NOTRE AVIS Ce produit combine deux promesses : une action sur le transit grâce aux plantes et un effet sur la protection de l'organisme grâce aux oligoéléments. Si le consommateur ne remarque pas cette seconde allégation, il risque le surdosage en prenant un complément protecteur par ailleurs. Il serait plus prudent qu'il n'y ait qu'une indication.



Minceur et diététique



GLUCOLIGHT • Aragan

20 sachets • 29,50 €

COMPOSITION Myo-inositol, ferments lactiques (*Bifidobacterium breve Bro3*), extraits secs d'orthosiphon, d'artichaut, de gymnema, de cannelle

NOTRE AVIS La composition est centrée sur le bien-être du foie, alors que le fabricant promet un amaigrissement. En effet, le myo-inositol est réputé hépato-protecteur, la cannelle antidiarrhéique, deux actions sans rapport avec la perte de poids.



À privilégier

Faute de mieux

À proscrire

Confort digestif

HÉPACTIF BIO – BIEN-ÊTRE DU FOIE • Fitoform 20 ampoules • 12,50 €



COMPOSITION Fenouil, feuilles sèches de romarin, curcuma, boldo, chardon-marie, jus de racine de radis noir, artichaut, jus de citron concentré



NOTRE AVIS Ce complément alimentaire propose une action sur le foie (curcuma, radis noir, artichaut) et sur le tube digestif. Le fenouil est plutôt destiné à la digestion et aux gaz, le romarin agit sur les spasmes. Les doses sont raisonnables.

Digestion

MICROBIOTE DIGESTION

• Biocyte Longevity 20 comprimés • 22 €



COMPOSITION 16 types de bactéries : 10 espèces de *Lactobacillium*, 5 espèces de *Bifidobacterium*, *Streptococcus thermophilus*, extrait de graines de carvi, L-glutamine



NOTRE AVIS Pas de danger connu avec cette formulation. Reste à savoir si les micro-organismes arrivent bien vivants jusqu'au tube digestif. La L-glutamine est supposée aider au maintien de l'intégrité de la paroi intestinale et à l'équilibre acido-basique de l'organisme.

Système digestif

OLIOSEPTIL, GASTRO-INTESTINAL (GÉLULES) • Ineldea

15 gélules • 7,90 €



COMPOSITION Basilic, carvi, thym, menthe poivrée, arbre à thé, cannelle, girofle

NOTRE AVIS Ce complément promet de participer au bon fonctionnement du système digestif. Le carvi faciliterait la digestion, la menthe poivrée agirait sur la vésicule biliaire... Seule la présence de girofle, réputé avoir un effet sur les douleurs dentaires, interroge.



Transit

HYGIAFLORE BIO TRANSIT

• Superdiet 60 gélules • 12,50 €



COMPOSITION Racine de rhubarbe et de chicorée, guimauve, artichaut, basilic, coriandre

NOTRE AVIS Formule qui promet un bon transit (...) et un bien-être digestif. Autant de promesses fondées sur des vertus traditionnellement attribuées à ces plantes sans effets scientifiquement démontrés. Il est déconseillé de dépasser 30 mg par jour de racine de rhubarbe, or une gélule en contient 171 mg.



Digestion

NECTALOE • Santé Verte

20 sticks • 8 €



COMPOSITION Racine de guimauve, écorce d'orme rouge, aloe vera, stabilisants, gomme d'acacia, conservateurs, édulcorants



NOTRE AVIS L'orme rouge agirait au niveau de la vésicule, la guimauve sur les selles molles, l'aloë vera sur le transit. La composition de ce produit est donc cohérente avec sa promesse, même si la notion de « soutenir le système digestif » est vague. Il vise plutôt à l'accélérer.

Bien-être du foie

RADIS NOIR, ARTICHAUT

• Superdiet 90 gélules • 13 €



COMPOSITION Radis noir, artichaut

NOTRE AVIS Ces deux plantes agiraient sur le foie. Les revendications sont donc plutôt cohérentes et les doses suffisantes.

Les contre-indications sont bien indiquées, mais il faudrait préciser une durée de prise, en l'occurrence ne pas dépasser trois semaines.



PRÉVENIR, SOUL RETRouver LA F AU NATUREL.

Et si, pour se soigner ou garder la forme, il suffisait de ne pas avaler de comprimés ? Le sport permet de stimuler ses défenses immunitaires, les tisanes d'aider à combattre des maux du quotidien, et l'automassage ou un régime alimentaire équilibré d'anticiper les bobos.

hydratation

plantes



tradition

AGER... ORME

repos

sport

alimentation

auto-
massage

exercices



ISTOCK

Activité physique

LA MEILLEURE DES MÉDECINES

C'est prouvé, la pratique d'une activité physique régulière renforce le système immunitaire, réduit le risque de maladies et permet de garder le moral. La clé pour s'y (re)mettre ? Y aller progressivement, se faire plaisir, et alterner endurance et renforcement musculaire.

Quatre siècles avant notre ère, Hippocrate pensait déjà que « *l'exercice est la meilleure médecine de l'homme* ». Malheureusement, depuis près de 200 ans, la sédentarité est devenue de plus en plus fréquente. « *Nous sommes génétiquement programmés pour bouger : nos ancêtres, les chasseurs-cueilleurs, devaient se déplacer pour survivre*, affirme le Dr François Carré, cardiologue et médecin du sport au CHU

de Rennes. En "stressant" notre organisme, l'exercice stimule notre système de défense. » De nombreuses études mettent en évidence qu'une bonne condition physique est l'une des clés pour se **maintenir en bonne santé** et vivre plus longtemps. Ainsi, les sportifs de haut niveau vivent en moyenne sept ans de plus que la population générale.

L'INACTIVITÉ ACCROÎT LE RISQUE DE MALADIE CHRONIQUE

Notre système immunitaire a besoin que le corps soit actif. « Des études chez l'animal ont montré que le groupe ayant eu une dépense physique avant l'injection d'un virus a développé moins d'infections respiratoires que le groupe inactif, explique le Dr Thierry Bouillet, cancérologue au CHU Avicenne de Bobigny (93). Chez l'homme, une activité physique modérée diminue aussi le risque infectieux. » D'après différentes études, les personnes actives présentent un risque réduit de **grippe sévère et de pneumonie**. « On observe une baisse de 25 à 30 % des infections chez les personnes plus actives et une moindre intensité de la pathologie lorsqu'elle survient », confirme Jean-François Toussaint, directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep).

Inversement, « la sédentarité provoque une inflammation chronique, qui va perturber le système immunitaire et favoriser les infections

Repères

SURENTRAÎNEMENT ET IMMUNITÉ

- Les scientifiques ont longtemps pensé que la pratique sportive intensive (de 4 à 5 heures par jour) augmentait le risque d'infection du fait d'un système immunitaire diminué. On avait observé chez des athlètes une chute soudaine du taux de lymphocytes dans le sang après l'entraînement.
- Des études plus récentes suggèrent que ces cellules immunitaires n'ont pas disparu mais sont passées dans des organes plus susceptibles d'être infectés (poumons). Un surentraînement peut toutefois mener à un affaiblissement temporaire du système immunitaire et à un risque accru d'infection chez les sportifs professionnels (l'*« angine d'effort »*) mais, après du repos, ils récupèrent plus vite que les non-sportifs.





Le yoga renforce la tonicité, mais il doit être complété par un entraînement cardio.

et de nombreuses pathologies (cancer, diabète de type 2, maladie d'Alzheimer...) », souligne le Pr Carré. Aux États-Unis, un décès sur dix serait causé par la sédentarité. Pour plusieurs pathologies, une activité physique régulière peut se révéler plus efficace que certains médicaments. C'est le cas pour la dépression modérée, le diabète de type 2 ou **l'hypertension artérielle**. L'activité physique a aussi un effet positif sur des maladies auto-immunes et certaines maladies chroniques. Enfin, pour les survivants d'un infarctus ou d'un cancer, l'exercice régulier réduirait jusqu'à 50 % le risque de récidive.

LE SPORT AIDE À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Les effets du sport sur l'immunité sont multiples. L'entraînement cardio-vasculaire va d'abord améliorer la circulation dans le sang des cellules immunitaires (les leucocytes ou « globules blancs »), en particulier celle des cellules *natural killer* (NK), qui **combattent les infections** et jouent un rôle dans la réponse immunitaire primaire ou innée. Ensuite, le sport renforcerait le système immunitaire secondaire ou adaptatif en stimulant la production des macrophages, des immunoglobulines et des lymphocytes qui gardent en mémoire la trace des agressions passées et permettent ainsi de mieux résister à une nouvelle attaque. Ainsi, les cyclistes

présentent en moyenne un taux plus élevé de lymphocytes T que les adultes sédentaires, selon une étude britannique de 2018. La pratique d'un sport modéré pourrait aussi avoir un effet anti-inflammatoire via une légère augmentation des hormones de stress (cortisol et catécholamines), ce qui amélioreraient la réponse immunitaire.

LE VÉLO ET LA RANDONNÉE CONSOLIDENT LA MUSCULATURE

Le renforcement musculaire est aussi bénéfique. De fait, les muscles sécrètent les interleukines 6, un type de cytokines qui déclenchent la réaction inflammatoire (passagère et bénéfique) lors de la phase aiguë de la défense immunitaire. Or la masse musculaire atteint un pic vers l'âge de 20 ans et **ne cesse ensuite de diminuer**. Seul l'entraînement physique permet de contrebalancer cette perte musculaire. Le maintien d'une activité préviendrait le vieillissement du système immunitaire et réduirait le risque infectieux chez les personnes âgées. « *De manière générale, on observe une optimisation de la réponse inflammatoire et immunitaire chez les personnes actives, ce qui augmente les chances de survie* », souligne Jean-François Toussaint.

Quel type d'activité physique adopter pour renforcer ses défenses immunitaires ? D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'idéal pour



Un entraînement alternant phases calmes et intensives permet d'accroître progressivement son capital santé.

un adulte serait de pratiquer au moins 150 min de sport d'endurance d'intensité modérée par semaine ou **75 min de pratique** d'intensité soutenue. Les sportifs peuvent doubler les durées recommandées. Des exercices de renforcement musculaire sont à effectuer deux fois par semaine. En France, les autorités recommandent au moins 30 min d'activité physique modérée, cinq fois par semaine. Une intensité modérée correspond à une marche rapide ou un déplacement à vélo, durant lequel on peut continuer à parler tout en étant un peu essoufflé. Il suffit de descendre deux stations de bus avant d'arriver à destination et de marcher 2 km (entre 10 et 15 min) deux fois par jour.

Repères

LES MET, INDICATEURS DU CAPITAL SANTÉ

■ Notre condition physique est principalement définie par notre capacité maximale aérobique ou $\text{VO}_2 \text{ max}$ (consommation maximale d'oxygène). Celle-ci varie de 1 à 27 MET. Le MET (« Metabolic Equivalent of Task » ou équivalent métabolique) correspond au métabolisme de base, c'est-à-dire à la consommation d'oxygène au repos (3,5 ml $\text{O}_2/\text{min/kg}$).

■ La dépense en oxygène (O_2) augmente dès qu'on se déplace : 4 MET en marchant à 4 km/h, 8 MET en montant un escalier, et 10 MET en courant à 10 km/h.



« Pour le renforcement musculaire, vous pouvez faire des abdos et des exercices à la maison ou en salle de sport, ou, plus simplement, monter et descendre à pied les escaliers », ajoute le Pr François Carré. Certaines activités allient endurance et renforcement musculaire, comme le vélo ou la randonnée.

PRATIQUER INTENSÉMENT TROIS FOIS PAR SEMAINE

Pour booster son immunité, l'idéal est de pratiquer en plus entre trente minutes et une heure de sport intense, comme la course à pied, la natation, **le football ou le volleyball**, trois fois par semaine. « Une pratique sportive est soutenue lorsqu'elle est associée à un essoufflement ou une fréquence cardiaque autour de 120 battements par minute, pendant au moins un quart d'heure, indique Jean-François Toussaint. Les premiers bénéfices apparaissent au bout de trois semaines de pratique et disparaissent également après trois semaines d'arrêt. » Quant au yoga, bien que bénéfique pour le renforcement musculaire, l'assouplissement et le bien-être mental, il entraîne moins d'efforts cardio-vasculaires. « L'idéal pour travailler toutes les parties du corps est de ne pas se limiter à un seul sport et de choisir une activité qui donne du plaisir pour rester motivé sur la durée », conseille le cancérologue Thierry Bouillet.

SE FIXER DES OBJECTIFS DE PROGRESSION

Ceux qui n'ont pas pratiqué de sport depuis longtemps doivent s'y remettre progressivement, sous peine de se blesser ou de mettre leur santé en danger. « Il faut se fixer des objectifs réalisables puis les augmenter petit à petit. Au moindre symptôme (cœur qui s'emballe, douleurs), il faut aller voir son médecin », avertit Jean-François Toussaint. La marche nordique avec des bâtons est bénéfique pour **le renforcement musculaire** et l'équilibre des personnes âgées, et se révèle efficace chez les personnes souffrant d'ostéoporose.

Faire du sport durant un épisode infectieux est fortement déconseillé *a fortiori* lorsque l'on a de la fièvre, car il peut être à l'origine d'une mort subite. Toutefois, pratiquer une demi-heure d'une activité modérée n'est pas approprié à tout le monde. « Une personne souffrant d'obésité ou

de diabète de type 2 n'aura pas les capacités pour marcher trente minutes tous les jours, estime Daniel Mercier, physiologue de l'exercice et fondateur de la start-up Activity Lab. En adaptant l'intensité à chaque individu, entre quinze et trente minutes d'activité par semaine peuvent suffire. » À l'inverse, les enfants ont besoin de bouger au minimum une heure chaque jour. Selon l'âge, l'hérédité, l'état de santé et l'entraînement, chacun dispose d'une capacité maximale aérobique. Celle-ci correspond au volume d'oxygène maximal que l'organisme est capable de mobiliser pour subvenir à ses besoins lors d'un effort physique et se calcule en MET (voir encadré page 100). À titre d'exemple, un homme bien portant actif dispose, entre 20 et 40 ans, d'une capacité comprise entre 10 et 14 MET, un sportif, entre 14 et 19 MET, et un athlète entre 20 et 27 MET. Pour une personne diabétique de type 2 (capital limité à 6 MET) ou une personne sédentaire (entre 7 et 8 MET), monter un escalier sans s'arrêter (qui coûte 8 MET) sera fatigant. « Les MET sont un indicateur du "capital santé". Chaque MET supplémentaire réduirait de 13 % le risque de mortalité, ajoute Daniel Mercier. Pour une personne âgée de 40 à 50 ans, un capital de 9 à 12 MET est recommandé pour se maintenir en bonne santé, pour une personne de plus de 70 ans, 7 à 8 MET suffiront. »

ALTERNER DES PHASES D'EFFORT ET DES PHASES DE REPOS

Pour augmenter son capital santé, l'alternance de phases calmes et de phases intenses pourrait être le plus bénéfique. « Nous travaillons avec Daniel Mercier sur un programme d'entraînement de 10 à 15 min alternant phases intenses et phases de repos, à pratiquer à la maison deux ou trois fois par semaine à l'aide de steps [pour le fitness], pour lequel on observe des effets importants, avance le Pr François Carré. Il faut tordre le cou à une idée reçue : intensité ne rime pas avec difficulté. » À condition toutefois d'augmenter l'intensité progressivement. Ce programme a été testé avec succès au CHU de Rennes auprès de 80 anciens malades du Covid-19 en phase de réadaptation. Pour préserver ses défenses naturelles et retarder le vieillissement, le sport est excellent. Alors chaussez vos baskets ! ■

SABINE CASALONGA

SÉDENTARITÉ ET RISQUE DE COVID-19

Certaines statistiques tendraient à montrer que la sédentarité pourrait aggraver l'état des patients atteints du Covid-19.

D'après les statistiques, ce sont majoritairement des personnes avec des facteurs de risque (maladie cardio-vasculaire, diabète, obésité...) ou des personnes âgées dont le système immunitaire est affaibli qui ont contracté une forme sévère ou sont décédées du Covid-19. « En Île-de-France, 85 % des patients admis en réanimation en avril étaient en surpoids ou obèses, il y a donc une surreprésentation de ces troubles métaboliques liés à la sédentarité, affirme Jean-François Toussaint, directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport. Par ailleurs, très peu de sportifs ont développé des formes sévères. »

FAIBLE MASSE MUSCULAIRE

Quant à l'« orage cytokinique », réaction immunitaire excessive responsable de lésions pulmonaires chez les patients atteints de formes sévères, il serait le résultat d'une perte de régulation du système immunitaire, ce que permettrait de combattre l'activité physique. « La majorité des personnes décédées du Covid-19 avaient une faible masse musculaire ou étaient en surpoids. En plus, le Covid-19, via l'action de cytokines, détruit aussi la masse musculaire », précise le Dr Thierry Bouillet, cancérologue au CHU Avicenne de Bobigny.



Nombre de victimes du Covid-19 souffraient de troubles métaboliques liés à la sédentarité.

Phytothérapie

ET SI ON PRENAIT UNE TISANE ?

Loin d'être de simples remèdes de grands-mères, les plantes médicinales reposent sur une connaissance ancestrale. Utilisées à bon escient, ces dernières peuvent aider à passer l'hiver en forme et en bonne santé.

La phytothérapie offre une solution alternative intéressante aux traitements médicamenteux pour soulager les symptômes gênants d'affections bénignes comme le rhume, l'angine ou la toux... Les phytothérapeutes considèrent que cet effet thérapeutique est obtenu à partir de deux tasses de tisane ou de décoction par jour le temps de la maladie, soit environ deux cuillerées à soupe pour 50 cl d'eau. Si les désagréments sont importants, il est possible d'augmenter la

dose jusqu'à quatre tasses par jour. Mais pas au-delà, au risque de fatiguer ses reins en raison de l'effet diurétique de certaines plantes. Sur une durée d'action plus longue, plusieurs espèces sont également réputées avoir un effet préventif sur l'apparition ou la récidive de certaines maladies, en modifiant un terrain particulier ou en stimulant le système immunitaire.

LES PRISES AU LONG COURS SONT À PROSCRIRE

Les cures de plantes médicinales se font en respectant une fenêtre thérapeutique, c'est-à-dire une pause, pour éviter l'accoutumance du corps ou le risque d'effets indésirables. Dans le cas de l'échinacée, l'Agence nationale de sécurité sanitaire des aliments conseille de ne pas en consommer en cas de symptômes avérés de Covid-19, pour ne pas interférer avec la réponse immunitaire. En fonction des plantes, la prise devra donc se faire durant cinq jours sur sept ou trois semaines par mois, avec une semaine d'arrêt. Une fois ces précautions respectées, certains végétaux « médicaux » aident à supporter bien des maux, avec moins d'effets secondaires que certains médicaments. Il est néanmoins important de préciser que ces indications conviennent à des personnes en bonne santé, sans traitement médical. Et que la prise doit se faire après consultation d'un spécialiste (médecin, herboriste). Enfin, la plupart des plantes sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, et aux enfants de moins de 12 ans.

Repères

LE BON USAGE

- L'infusion est préférée pour extraire les principes actifs des parties tendres ou fragiles des plantes (fleurs, sommités, feuilles). Mettre la quantité indiquée de plantes dans un récipient ou une tasse, verser de l'eau bouillante (sur les feuilles) ou frémissante (sur les fleurs). Laisser infuser à couvert le temps requis, filtrer et boire.
- La décoction est, elle, utilisée pour les parties dures (écorces, racines, tiges...). Disposer la quantité requise de plantes dans le volume d'eau froide demandé. Porter à ébullition pendant 2 min pour les tiges, ou 5 min pour les écorces et rhizomes. Retirer la casserole du feu et laisser infuser à couvert pendant 10 min. Filtrer et boire.





Les plantes peuvent atténuer les symptômes de la « bobologie » hivernale mais sont loin d'être exemptes d'effets indésirables.

ANGINE

Bénéfices vantés traditionnellement : la première recette est réputée combattre les microbes grâce au thym. L'échinacée stimulerait, elle, les défenses immunitaires. La seconde est à prendre sous forme de gargarisme. Elle vise à soulager la douleur. Les plantes astringentes (géranium, ronce, sauge) sont réputées resserrer les muqueuses et traiter l'inflammation. Toutefois, si aucune amélioration n'est constatée dans les 36 heures, il convient de consulter un médecin.

STIMULER L'IMMUNITÉ

- 40 g d'échinacée (racine)
- 40 g de thym (feuille)
- 20 g d'éleuthérocoque (racines en poudre)

Posologie : 2 c. à soupe pour 50 cl par jour. 2 tasses par jour entre les repas. Cure sur la durée des symptômes.

COMBATTRE L'ANGINE VIRALE

- 30 g de ronce (feuille)
- 30 g de géranium herbe à robert (*Geranium robertianum*) (plante)
- 20 g d'airelle (feuille)
- 20 g de sauge (feuille)

Posologie : réaliser une infusion du mélange. Faire des gargarismes 3 ou 4 fois par jour.

BRONCHITE

Bénéfices vantés traditionnellement : le bouillon-blanc, l'hysope et la primevère sont réputés avoir un effet désinfectant et expectorant. Le thym est un puissant antiseptique et antibactérien. Enfin, la mauve est une plante à mucilage. Elle forme sur les muqueuses une couche protectrice, semblable à de la gélatine, qui est utilisée pour réduire l'inflammation. La cure peut être de trois semaines, suivie d'une semaine de pause, et ce répété jusqu'à disparition des symptômes.



cynorrhodon



APAISER LA TOUX GRASSE

- 20 g de coquelicot (fleur)
- 20 g de bouillon-blanc (fleur)
- 20 g de mauve (fleur)
- 20 g de thym (feuille)
- 20 g d'hysope (plante)

Posologie : préparer en infusion 2 c. à soupe pour 50 cl par jour. Prendre 2 tasses par jour entre les repas.

AIDER À DÉSINFECTER

- 30 g de bouillon-blanc (fleur)
- 20 g de coquelicot (pétales)
- 20 g de thym commun (feuille)
- 20 g d'hysope (sommité fleurie)
- 10 g de primevère (fleur)

Posologie : 1 c. à soupe du mélange de plantes par tasse (25 cl) d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min à couvert. Filtrer soigneusement. 4 tasses par jour, dont 1 au coucher.

CÉPHALÉES

Bénéfices vantés traditionnellement : la reine-des-prés contient de l'acide salicylique, principe actif à l'origine de l'aspirine. Mais, à la différence du médicament, les faibles quantités en décoction ne provoquent pas d'effets sur l'estomac. Elle a également une action anti-inflammatoire et est réputée faire baisser la fièvre en cas de grippe. La partenelle, ou grande camomille, est, quant à elle, utilisée en traitement de fond pour prévenir ou diminuer les crises de migraines.

ESPACEZ LES CRISES

- 40 g de partenelle (grande camomille) (inflorescence)
- 30 g de ginkgo (plante)
- 30 g de menthe poivrée (feuille)

Posologie : réaliser une décoction de 2 c. à soupe du mélange dans 50 cl d'eau. Boire de 2 à 4 tasses par jour en fonction de l'intensité des maux de tête.

ATTÉNUER LA MIGRAINE D'ORIGINE DIGESTIVE

- 50 g de partenelle (grande camomille) (inflorescence)
- 20 g de reine-des-prés (sommité fleurie)
- 10 g de mélisse (feuille)
- 10 g de romarin (feuille)
- 10 g de fumeterre (sommité fleurie)

Posologie : 1 c. à soupe du mélange de plantes par tasse (15 cl) d'eau frémissante. Laisser infuser de 5 à 10 min. Filtrer. Boire 2 ou 3 tasses par jour pendant trois semaines.

FATIGUE

Bénéfices vantés traditionnellement : la première recette conviendrait à la fatigue chronique, en particulier l'hiver, en cure de trois semaines, suivie d'une pause d'une semaine. La seconde vise à donner un coup de fouet le matin pendant l'hiver, grâce à ses plantes toniques et stimulantes (romarin et baie d'églantier).

LUTTER CONTRE LA FATIGUE CHRONIQUE

- 30 g d'éleuthérocoque (racine)
- 20 g de rhodiole (racine)
- 20 g d'angélique (racine)
- 20 g de romarin (feuille)
- 10 g de gingembre (rhizome)

Posologie : en décoction : 2 c. à soupe pour 50 cl par jour. Boire la tisane dans la journée avant 16 heures.

FAVORISER LA VITALITÉ MATINALE

- 25 g de romarin (sommité fleurie)
- 25 g de baies d'églantier (cynorrhodon)
- 25 g de gingembre (rhizome)
- 25 g d'hibiscus (plante)



Posologie : en décoction, 1 c. à soupe dans 25 cl d'eau. Faire bouillir 2 min, puis laisser infuser 10 min, filtrer et boire.

GASTRO-ENTÉRITE

Bénéfices vantés traditionnellement : La myrtille est réputée resserrer les tissus et cicatriser la muqueuse. La mélisse, elle, est utilisée pour soulager les spasmes douloureux. La seconde recette se concentre sur des plantes antidiarrhéiques (renouée des oiseaux, baie de myrtille). Dans les deux cas, boire ces infusions aide aussi l'organisme à rester hydraté malgré les diarrhées et les vomissements.

SOULAGER LES SPASMES

- 50 g d'origan (feuille)
- 20 g d'achillée millefeuille (sommité fleurie)
- 10 g de thym (feuille)
- 10 g de mélisse (feuille)
- 10 g de myrtille (baie)

Posologie : En infusion : 4 c. à soupe pour 1 litre par jour. Boire 4 tasses dans la journée avant 19 heures, sur la durée des symptômes.

LIMITER LA DIARRHÉE

- 30 g de renouée des oiseaux (plante)
- 20 g de myrtille (baie)
- 20 g de mauve (fleur)
- 20 g d'angélique (semence)
- 15 g de basilic (feuille)

Posologie : 1 c. à soupe du mélange de plantes par tasse (15 cl) d'eau bouillante. Laisser infuser de 10 à 15 min. Filtrer. Prendre 4 ou 5 tasses par jour jusqu'à amélioration.

GRIPPE

Bénéfices vantés traditionnellement : la première recette est réputée avoir une action antivirale grâce au thym, et une action sudorifique grâce à l'achillée millefeuille et aux fleurs de sureau noir, qui augmentent la transpiration. Le rhizome de réglisse est réputé avoir un effet antiviral et protéger les poumons. La deuxième recette est réputée avoir une action cura-

tive, à raison de 4 tasses par jour, ou préventive, à raison de 2 tasses.

ABAISSEZ LA CHARGE VIRALE

Pour 1 l d'eau :

- 10 g d'achillée millefeuille (sommité fleurie)
- 10 g de sureau noir (fleur)
- 5 g de thym (feuille)
- 5 g réglisse (rhizome en poudre)

Posologie : laisser infuser 10 min à couvert, filtrer et boire 4 tasses de 25 cl dans la journée jusqu'à disparition des symptômes.

PRÉVENIR LA GRIPPE

- 30 g de tilleul (bractée)
- 20 g de cannelle (écorce)
- 20 g d'échinacée (racine)
- 20 g de sureau (fleur)
- 10 g de clou de girofle

Posologie : en infusion : 4 c. à soupe pour 1 l par jour.

Au début, boire 4 tasses dans la journée avant 19 heures, puis 2 tasses par jour quand les symptômes diminuent.

Cure de trois semaines par mois.

TOUX

Bénéfices vantés traditionnellement

ment : la mauve ou guimauve, le bouillon-blanc, le coquelicot sont réputés adoucir les muqueuses en cas de toux sèche. Le lierre terrestre vise, lui, à favoriser l'expectoration. Ces boissons pourront être agrémentées de miel, qui tapisse également les muqueuses et apaise les irritations.

ADOUCIR LA TOUX IRRITATIVE SÈCHE

- 35 g de mauve (fleur)
- 30 g de coquelicot (pétales)
- 30 g de bouillon-blanc (fleur)

Posologie : 1 c. à soupe du mélange de plantes par tasse (25 cl) d'eau frémissante. Laisser infuser 10 min à couvert. Filtrer. Consommer 2 ou 3 tasses par jour, en dehors des repas.





CALMER LA TOUX GRASSE

- 20 g de bouillon-blanc (fleur)
- 20 g de thym (sommité fleurie)
- 10 g d'eucalyptus (feuille)
- 10 g de lierre terrestre (partie aérienne fleurie)
- 10 g de mauve (fleur)
- 10 g de coquelicot (pétales)
- 10 g d'hysope officinale (sommité fleurie)

Posologie : 1 c. à soupe du mélange de plantes par tasse (25 cl) d'eau frémissante. Laisser infuser 10 min à couvert. Filtrer. Boire 2 ou 3 tasses par jour, en dehors des repas.

RHUME

Bénéfices vantés traditionnellement :

les feuilles de thym, les feuilles d'eucalyptus et l'écorce de cannelle sont réputées anti-infectieuses et stimulantes de l'immunité de la sphère ORL. La seconde recette peut également être prise en cure préventive de trois semaines, suivie d'une pause d'une semaine. Elle ajoute de l'échinacée, à visée immunostimulante.

COMBATTRE L'INFECTION

- 40 g de thym (feuille)
- 30 g d'eucalyptus (feuille)
- 30 g de cannelle (écorce)

Posologie : laisser infuser pendant 10 min, avec un couvercle pour conserver les essences aromatiques. Filtrer, et boire de 2 à 4 tasses par jour.



ÉVITER LE RHUME

- 50 g d'échinacée (racine)
- 20 g de cannelle (écorce)
- 15 g de thym (feuille)
- 10 g de gingembre (rhizome)
- 5 g de clou de girofle

Posologie : en décoction, 2 c. à soupe pour 50 cl par jour, en cure de trois semaines par mois. Pour prévenir le rhume et stimuler le système immunitaire, boire 2 tasses dans la journée avant 19 heures. Monter à 4 tasses lors de l'affection.

IMMUNITÉ

Bénéfices vantés traditionnellement :

la première recette se base sur l'écorce d'échinacée, proposée en prévention des affections hivernales (grippe, rhume, angine, sinusite, toux, bronchite). Le cynorrhodon (églantier) est vingt fois plus riche en vitamine C que l'orange. Dans la seconde recette, la rhodiola vise à augmenter les défenses immunitaires, notamment celle de la sphère broncho-pulmonaire, et l'angélique est un tonique général.

PRÉVENIR LES AFFECTIONS RESPIRATOIRES

- 40 g d'échinacée (racine) ou de lapacho
- 30 g de thym (feuille)
- 30 g de baies d'églantier (cynorrhodon)

Posologie : en prévention : 1 c. à café en infusion pendant 15 min dans 25 cl d'eau, boire 1 tasse le matin pendant 3 semaines par mois. En curatif : 4 c. à café/l de mélange dans 1 l d'eau en infusion. Boire 4 tasses par jour le temps des symptômes.

REFORCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

- 30 g de rhodiola (racine)
- 30 g de lapacho (racine)
- 20 g d'angélique (racine)

Posologie : en prévention : 1 c. à café en décoction dans 25 cl d'eau, boire une tasse le matin pendant trois semaines. Respecter une pause d'une semaine avant une autre cure.

GWENAËLLE DEBOUTTE

ISTOCK

PLANTES : ATTENTION AUX EFFETS INDÉSIRABLES

La phytothérapie séduit de plus en plus mais l'usage des plantes médicinales requiert quelques connaissances. Plusieurs nécessitent en effet des précautions d'emploi, voire sont contre-indiquées dans certains cas.

- **Achillée millefeuille** : il ne faut pas l'utiliser en cas d'allergie aux astéracées, elle est contre-indiquée chez les personnes épileptiques.
- **Angélique** : la durée maximale de la cure est de 3 semaines.
- **Bouillon-blanc** : filtrer soigneusement la tisane (filtre à café) pour éliminer les petits poils des fleurs, qui peuvent être irritants pour la gorge.
- **Coquelicot** : il est toxique à haute dose. Il ne faut pas l'utiliser seul ou en cas de toux grasse.
- **Échinacée** : elle est contre-indiquée en cas de maladie auto-immune (dans ce cas, on optera pour le lapacho), d'allergie (notamment l'eczéma), chez les personnes greffées ou sous immunosupresseurs.
- **Éléuthérocoque** : il existe un risque d'interaction avec un traitement hypoglycémiant.
- **Eucalyptus** : prudence en cas de traitement antidiabétique. Les effets hypoglycémiants de l'eucalyptus peuvent s'ajouter à ceux des médicaments.
- **Fumeterre** : cette plante est contre-indiquée en cas d'hypotension, d'insuffisance hépatique grave, d'hépatite et d'obstruction des voies biliaires (lithiasie biliaire). La fumeterre est toxique à hautes doses (pas plus de 400 mg d'extrait sec par jour).
- **Ginkgo** : il est contre-indiqué en cas de prise d'anticoagulants (par exemple, l'aspirine), d'hémophilie ou avant une opération chirurgicale.
- **Guimauve** : elle ne doit pas être consommée en même temps que l'alcool, les tanins, les sels de fer.
- **Hibiscus** : pris en grande quantité, il est nocif pour le foie.
- **Lierre terrestre** : il ne doit pas être utilisé pour des toux sèches ou en cas d'irritation.
- **Mauve** : elle ne doit pas être consommée en même temps que l'alcool, les tanins, les sels de fer.



- **Partenelle** : il vaut mieux l'éviter en cas d'allergie aux astéracées (comme l'arnica). Elle peut interagir avec les médicaments anticoagulants.
- **Réglisse** : contre-indiquée en cas d'hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, prise de digitaliques, grossesse, allaitement, insuffisance rénale, tonus musculaire trop élevé (hypertonie), manque de potassium dans le sang (hypokaliémie), cirrhose ou insuffisance hépatique.
- **Reine-des-prés** : elle est déconseillée aux personnes allergiques à l'aspirine et aux enfants fiévreux, à ne pas utiliser en association avec le paracétamol.
- **Rhodiole** : il est contre-indiqué en cas de troubles bipolaires.
- **Romarin** : il ne doit pas être consommé sur de longues durées.
- **Sauge** : elle est contre-indiquée en cas d'antécédents de cancers hormono-dépendants, et déconseillée en cas d'hyperthyroïdie, d'hypertension et d'insomnie.
- **Thym** : il est à éviter en cas d'hypertension artérielle et de tachycardie ; il est déconseillé aux personnes ayant une hypersensibilité à la famille des lamiacées (thym, lavande...).

Se soigner autrement

OSER LES REMÈDES TRADITIONNELS

Les armoires à pharmacie familiales regorgent de médicaments en tout genre pour soulager les petites maladies du quotidien. Mais, avant de succomber à la tentation risquée de l'automédication, des gestes simples méritent peut-être d'être testés.

Mal de tête, rhume, constipation, nausée... Des maux courants, souvent bénins, qui ne nécessitent pas toujours de consulter un médecin mais peuvent empoisonner la vie. Faut-il pour autant se précipiter sur son armoire à pharmacie pour piocher le médicament qui pourrait (peut-être) terrasser le mal ? Rien n'est moins sûr ! À défaut de faire preuve de patience face aux **bobos du quotidien** qui disparaissent souvent spontanément au bout de quelques jours, des gestes simples, une alimentation adaptée et des remèdes naturels peuvent éliminer des symptômes lorsqu'ils sont peu intenses, non chroniques et **sans gravité**. Infusions, inhalations mais aussi automassages, exercices de respiration ou conseils de posture... Des solutions pas toujours éprouvées scientifiquement, mais qui ont la réputation d'avoir une certaine efficacité empirique. Alors, action réelle ou effet placebo ? Si les avis divergent, tous s'accordent sur un point : éviter l'automédication non raisonnée et les risques encourus reste une bonne chose.



FIÈVRE penser à s'hydrater

La fièvre est souvent une réponse de l'organisme à une infection bactérienne ou virale. Lors d'une infection, les globules blancs produisent des protéines appelées cytokines, qui servent à combattre le mal. Elles sont nécessaires, bénéfiques, mais il y a une contrepartie : en se libérant, elles font monter la température corporelle. En clair : faire tomber sa fièvre revient en quelque sorte à freiner ses défenses immunitaires. À condition que la fièvre soit supportée, l'idéal est donc... de ne rien faire ! Sinon, se **rafraîchir le corps** avec une éponge humide, non glacée, est efficace et moins inconfortable que le bain tiède souvent recommandé. Important : penser à boire pour compenser la perte en eau liée à la transpiration (réponse naturelle du corps pour faire baisser la fièvre).

MAL DE GORGE opter pour le miel

Les spécialistes de la revue *Prescrire* constatent qu'« aucun des médicaments dits "d'action locale" contenant des antimicrobiens, des antiseptiques ou des anesthésiques locaux n'apporte de bénéfice tangible pour soulager les maux de gorge. Sucer des confiseries (pastilles au miel,



au citron, etc.) et boire fréquemment (chaud ou glacé) semblent avoir une certaine efficacité pour soulager transitoirement des maux de gorge. » Le Dr Henry Puget, médecin généraliste, homéopathie, préconise, lui, le jus d'ananas, à raison d'« une cuillerée à café toutes les deux heures, ce fruit contenant une enzyme, la bromélaïne, à forte action anti-inflammatoire ». Autre astuce du médecin : faire chauffer du gros sel dans une poêle sèche et le glisser dans un foulard que l'on gardera autour du cou toute la journée. La raison avancée par le praticien ? « Le gros sel renferme des éléments catalytiques, au même titre que l'or, le cuivre, le nickel et le cobalt, qui empêchent les infections de se développer et, lorsqu'il est chaud, les catalyseurs sont beaucoup plus énergétiques. »

RHUME miser sur l'inhalation

« Le rhume guérit spontanément en sept à dix jours sans traitement », rappelle l'Agence nationale de sécurité du médicament et des

produits de santé (ANSM). Faut-il pour autant se résigner à vivre avec le nez bouché ? Pas forcément, car des solutions naturelles existent, telle l'ancestrale inhalation à l'eau salée. Le Dr Puget en propose une version plus élaborée : « Dans un bol d'eau bouillante, il suffit d'ajouter du jus de citron (purifiant et antibactérien), du poivre (cicatrisant), du gros sel (assainissant) et, éventuellement, de la lavande pour ses propriétés anti-infectieuses. » Se couvrir ensuite la tête d'une serviette et inhaler la vapeur. En complément, le médecin suggère un lavage quotidien du nez (sans remonter jusqu'aux sinus), « avec un mélange d'eau tiède, de gros sel et de citron ». Autre possibilité : l'automassage, « qui permet de décongestionner la sphère ORL par stimulation et pompage rythmique », selon Benoît Gossay, masseur-kinésithérapeute. Les bons gestes ? Masser le long de l'arête nasale, de la base des ailes du nez jusqu'à la racine, en exerçant une pression légère puis plus appuyée. Masser ensuite dans les sens horaire et anti-horaire entre la racine du nez et les sourcils.

On peut aussi exercer des pressions circulaires dans les deux sens au niveau des sinus maxillaires situés sous les yeux, à hauteur des zygomas (os de la pommette).

CONSTIPATION privilégier le pruneau

Une règle d'or : « *En cas de troubles, boire au moins deux litres de liquide par jour. De l'eau, du jus, du bouillon ou encore des tisanes, afin de rendre les selles plus molles et plus faciles à évacuer*, rappelle Charlotte Debeugny, nutritionniste à Paris. *La déshydratation peut être une cause majeure de constipation.* » Privilégiez certains alliés du transit comme le pruneau, dont les matières cellulaires (glucides) permettent de ramollir le bol fécal et stimuler les contractions. Charlotte Debeugny conseille également de consommer de **la farine de blé entier**, des fruits à coque, des haricots secs, du chou-fleur ou des haricots verts, « *qui attirent l'eau et ajoutent du volume aux selles, de sorte qu'ils passent plus rapidement dans les intestins.* » Autre solution : l'automassage. « *Se masser en partant du pourtour du nombril, puis d'élargir le cercle en augmentant la pression au fur et à mesure des tours, stimule le transit* », indique Benoît Gossay. Reste à adopter la bonne position aux toilettes : afin d'ouvrir l'angle entre le rectum et l'anus, il est conseillé de relever les pieds à l'aide d'un tabouret, de manière à ce que les genoux soient placés au-dessus des hanches.

MAL DE TÊTE avaler un café

Certaines céphalées, comme la migraine, proviennent d'une vasodilatation, autrement dit un gonflement des vaisseaux sanguins du cerveau. Pour inverser la tendance, plusieurs options vasoconstrictrices peuvent être testées : avaler un café, apposer une **compresse de vinaigre** sur la zone douloureuse ou une poche de glace. Des

chercheurs de l'université de Maastricht, aux Pays-Bas, avancent que boire régulièrement de l'eau permettrait de réduire considérablement l'intensité de la douleur. Plus inattendu encore : le Dr Puget conseille de mettre une pomme de terre coupée en morceaux dans un torchon et de la placer sur le front, toute la nuit si possible. « *La pomme de terre contient de l'amidon qui relâche les tissus, joue le rôle d'anti-inflammatoire et supprime les spasmes vasculaires* ». 

INSOMNIE essayer la relaxation

Pratiquer une activité physique dans la journée, ne plus consommer de stimulants de type alcool ou café de quatre à six heures avant l'heure du coucher, **éviter les repas lourds...** Autant de bonnes habitudes à prendre pour lutter contre les troubles du sommeil avant même d'essayer quelque méthode que ce soit. Parmi les techniques qui semblent avoir fait leurs preuves, celle « *du contrôle par le stimulus* » diminuerait de moitié environ le délai d'endormissement et la durée des réveils nocturnes. Le principe ? Se lever tous les jours à la même heure, n'utiliser son lit que pour dormir et cesser toute activité trop stimulante une heure avant de dormir, se coucher uniquement lorsque l'on ressent la fatigue, si l'on ne trouve pas le sommeil, ne pas rester plus de vingt minutes au lit et **quitter la chambre** pour n'y revenir que lorsque la fatigue se fait de nouveau sentir. Reste à réguler le flux de pensées et autres « *ruminations* », souvent à l'origine des troubles du sommeil. Florence Binet, sophrologue, conseille de faire « *le tour du propriétaire* ». Cet exercice de relaxation consiste à « *imaginer le corps se déposer sur le matelas à chaque temps d'expiration, de sorte qu'il devienne de plus en plus lourd* », explique la spécialiste. *Il faut se concentrer sur chaque partie du corps, l'arrière de la tête,*



les épaules, les coudes, les mains, puis le dos et l'arrière des jambes jusqu'aux talons. Un processus qui aide à se relâcher... à renouveler jusqu'à l'endormissement !

STRESS apprendre à respirer

Là encore, la sophrologie, et notamment les exercices de respiration, peuvent être expérimentés. Car **l'expiration prolongée** active le circuit parasympathique du système nerveux périphérique autonome. Or ce circuit a la particularité de diffuser un neurotransmetteur qui induit les états d'apaisement, de relâchement et de calme. Pour stimuler ce circuit, « *on peut souffler lentement et profondément dans une paille imaginaire en focalisant son attention sur cette longue expiration.* »

DIARRHÉE boire l'eau du riz

Et si la solution tenait en un acronyme ? BRCT, pour banane, riz, compote de pommes et tartines de pain blanc. « *Ce régime est efficace car il est composé d'aliments riches en amidon et pauvre en fibres* », précise Charlotte Debeugny. En outre, boire l'eau de cuisson du riz « *permet aussi de réhydrater le corps* », relève le Dr Puget. Boire de l'eau est d'ailleurs la première recommandation des spécialistes de la revue *Prescrire* en cas de diarrhée. Il conseille également de consommer de **la pâte de coing** plusieurs fois dans la journée : « *Le tanin et l'acide malique du coing ont pour propriété de contracter les fibres élastiques. La pectine a en prime une action mécanique qui normalise les contractions musculaires de l'intestin.* »

REFLUX GASTRIQUE éviter les agrumes

Les brûlures d'estomac sont le signe que les aliments et les acides contenus dans l'estomac refluent dans l'œsophage. Bien respirer permet d'aider l'estomac, qui se trouve juste en dessous,

à faire son travail. « *À l'inspiration, le diaphragme, qui a schématiquement une forme de parapluie ouvert, s'abaisse, indique Benoît Gossay. Il renforce ainsi le brassage mécanique de l'estomac et allonge le tractus gastro-œsophagien, autrement dit la partie du "tuyau" qui s'étend de l'œsophage à l'estomac, évitant par la même occasion les reflux.* » Autres conseils qui relèvent du bon sens : **éviter les vêtements serrés** à la taille, ne pas consommer d'alcool, de chocolat, d'agrumes, de café et de boissons gazeuses, et ne pas s'allonger après le repas le temps que la digestion se fasse (entre deux et trois heures). « *Il faut dans tous les cas garder la tête plus haute que l'œsophage (de 15 cm environ)* », insiste Charlotte Debeugny, qui recommande en outre de ne pas dormir sur le côté droit. « *La raison est purement anatomique : le sphincter œsophagien inférieur est situé du côté droit du corps. Et, lorsque l'on fait pression sur cette vanne, elle se détend, s'ouvre et laisse remonter l'acidité gastrique.* »



TOUX tenter le jus d'oignon

En cas de bronches légèrement encombrées et d'un début de toux grasse chez l'adulte, un petit passage en cuisine peut se révéler utile, si l'on en croit le Dr Puget. Faire cuire cinq oignons frais, passer au presse-légumes, récupérer le jus et en boire deux gorgées plusieurs fois par jour. « *L'oignon contient en effet des oxydases et des diastases aux propriétés expectorantes et anti-infectieuses* », explique le médecin. Pour calmer une toux sèche ? Une **infusion thym-miel** pourrait être bénéfique. « *Le thym pour ses vertus anti-infectieuses et antispasmodiques, le miel pour ses propriétés bactéricides et apaisantes.* » ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

60
millions
de consommateurs

Complétez votre

Découvrez nos anciens numéros

Une mine d'informations utiles pour consommer juste et en parfaite connaissance de cause



N° 562 (Octobre 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Couches pour bébés
- Couches pour seniors
- Sèche-linge
- Bouillons, fonds, fumets



N° 561 (Septembre 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Toxiques dans les produits d'hygiène et de beauté
- Téléviseurs et vidéoprojecteurs
- Jambons
- Tondeuses à barbe



N° 560

(Juil.-Août 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Antimoustiques
- Eaux en bouteille
- Glaces et sorbets
- Liseuses



N° 559

(Mai-Juin 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Huiles alimentaires
- Sièges auto
- Perceuses



N° 558

(Avril 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Produits alimentaires Bio
- Tondeuses robots
- Robots cuiseur
- Assurances-vie



N° 557

(Mars 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Steaks hachés
- Tarifs SNCF
- Lunettes pour lumière bleue



N° 556

(Fév. 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Lessives
- Écouteurs sans fil
- Assurances trottinettes électriques
- Vins de Bordeaux bio



N° 555

(Jan. 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Crèmes pour les mains
- Sticks à lèvres
- Matelas
- Soupes



N° 554

(Déc. 2019)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Parfums
- Champagnes
- Chocolats
- Coquilles Saint-Jacques
- Téléviseurs



N° 553

(Nov. 2019)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Doudounes
- Assistants vocaux
- Gants de démaquillage
- Frais bancaires



N° 552

(Oct. 2019)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Biscuits
- Radiateurs
- Services consommateurs

+ SIMPLE
+ PRATIQUE
+ RAPIDE



Passez votre commande en ligne
sur <https://www.60millions-mag.com>
ou sur l'appli 60 Millions

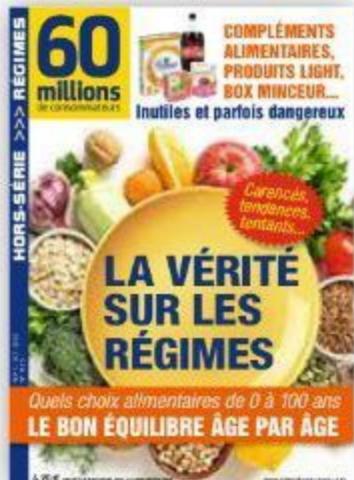


collection

Et aussi...

Découvrez nos hors-séries

Des guides pratiques et complets sur les sujets de la vie quotidienne



HS 132S
(Sept.-Oct. 2020)
6,90 €



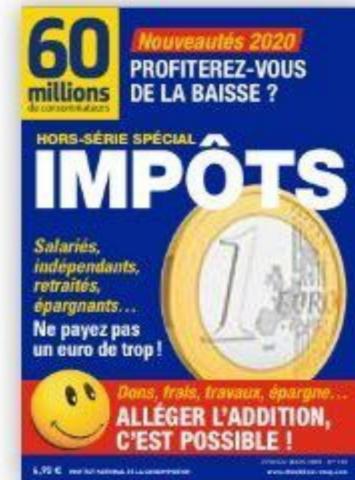
HS 204
(Juin-Juillet 2020)
6,90 €



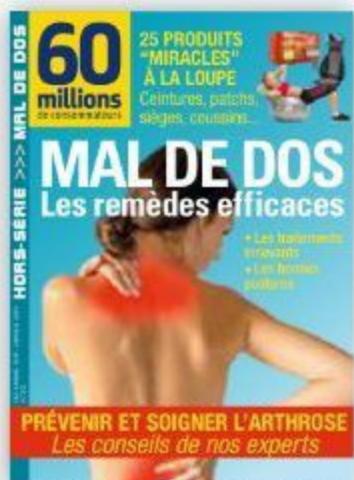
HS 131S
(Mai 2020)
6,90 €



HS 203
(Mars 2020)
6,90 €



HS 202
(Février 2020)
6,90 €



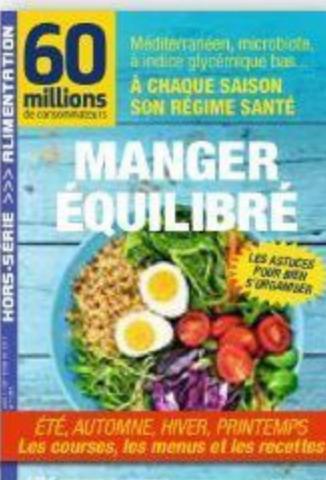
HS 201
(Décembre 2019)
6,90 €



HS 130S
(Novembre 2019)
6,90 €



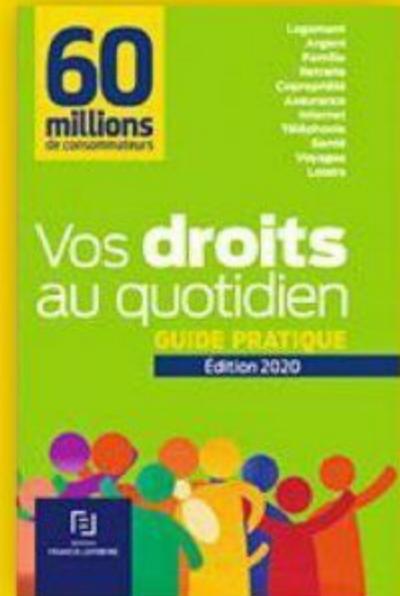
HS 200
(Octobre 2019)
6,90 €



HS 129S
(Août 2019)
6,90 €



HS 199
(Juillet 2019)
6,90 €



Le guide
« Vos droits au quotidien »

Un ouvrage exceptionnel de 1800 pages.

Indispensable pour vous aider à régler vos problèmes de la vie courante et défendre vos intérêts.

39,90 €
Pour le commander, utiliser le bon de commande en page 19 de ce numéro



BON DE COMMANDE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à : 60 Millions de consommateurs
Service Abonnements - Libre réponse 55166 - 60647 Chantilly Cedex

AHS205

Je coche les cases des numéros mensuels ou hors-séries que je souhaite recevoir :

PRIX UNITAIRE QUANTITÉ PRIX TOTAL

Hors-séries	<input type="checkbox"/> HS 132S <input type="checkbox"/> HS 204 <input type="checkbox"/> HS 131S <input type="checkbox"/> HS 203 <input type="checkbox"/> HS 202 <input type="checkbox"/> HS 201 <input type="checkbox"/> HS 130S <input type="checkbox"/> HS 200 <input type="checkbox"/> HS 129S <input type="checkbox"/> HS 199	6,90 €		
Mensuels	<input type="checkbox"/> N° 562 <input type="checkbox"/> N° 561 <input type="checkbox"/> N° 560 <input type="checkbox"/> N° 559 <input type="checkbox"/> N° 558 <input type="checkbox"/> N° 557 <input type="checkbox"/> N° 556 <input type="checkbox"/> N° 555 <input type="checkbox"/> N° 554 <input type="checkbox"/> N° 553 <input type="checkbox"/> N° 552	4,80 €		
Ranger vos revues	<input type="checkbox"/> Reliure(s) pour les mensuels <input type="checkbox"/> Coffret(s) pour les hors-séries	10 € l'unité		
Frais de port		1 € par produit		
			TOTAL	

MES COORDONNÉES Mme M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal Ville

Téléphone

E-mail :

MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire n° :

Expire fin :

Date et signature obligatoires

DES ASSOCIATIONS POUR VOUS DÉFENDRE

15 associations de consommateurs, régies par la loi de 1901, sont officiellement agréées pour représenter les consommateurs et défendre leurs intérêts. La plupart de leurs structures locales tiennent des permanences pour aider à résoudre les problèmes de consommation. Pour le traitement de vos dossiers, une contribution à la vie de l'association pourra vous être demandée sous forme d'adhésion. Renseignez-vous au préalable. Pour connaître les coordonnées des associations les plus proches de chez vous, interrogez les mouvements nationaux ou le Centre technique régional de la consommation (CTRC) dont vous dépendez. Vous pouvez aussi consulter le site inc-conso.fr, rubrique Associations de consommateurs et trouver la plus proche de chez vous.

Les associations nationales

Membres du Conseil national de la consommation

ADEIC (Association de défense, d'éducation et d'information du consommateur)
27, rue des Tanneries, 75013 Paris
TÉL.: 01 44 53 73 93
E-MAIL: contact@adeic.fr
INTERNET: www.adeic.fr

AFOC (Association Force ouvrière consommateurs)
141, avenue du Maine, 75014 Paris
TÉL.: 01 40 52 85 85
E-MAIL: afoc@afoc.net
INTERNET: www.afoc.net

ALLDC (Association Léo-Lagrange pour la défense des consommateurs)
150, rue des Poissonniers,
75883 Paris Cedex 18
TÉL.: 01 53 09 00 29
E-MAIL: consom@leolagrange.org
INTERNET: www.leolagrange-conso.org

CGL (Confédération générale du logement)
29, rue des Cascades, 75020 Paris
TÉL.: 01 40 54 60 80
E-MAIL: info@lacgl.fr
INTERNET: www.lacgl.fr

CLCV (Consommation, logement et cadre de vie)
59, boulevard Exelmans,
75016 Paris
TÉL.: 01 56 54 32 10
E-MAIL: clcv@clcv.org
INTERNET: www.clcv.org

CNAFAL (Conseil national des associations familiales laïques)
19, rue Robert-Schuman,
94270 Le Kremlin-Bicêtre
TÉL.: 09 71 16 59 05
E-MAIL: cnafal@cnafal.net
INTERNET: www.cnafal.org

CNAFC (Confédération nationale des associations familiales catholiques)
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris
TÉL.: 01 48 78 82 74
E-MAIL: cnafc-conso@afc-france.org
INTERNET: www.afc-france.org

CNL (Confédération nationale du logement)
8, rue Mériel, BP 119,
93104 Montreuil Cedex
TÉL.: 01 48 57 04 64
E-MAIL: cnl@lacnl.com
INTERNET: www.lacnl.com

CSF (Confédération syndicale des familles)
53, rue Riquet, 75019 Paris
TÉL.: 01 44 89 86 80
E-MAIL: contact@la-csf.org
INTERNET: www.la-csf.org

Familles de France
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris
TÉL.: 01 44 53 45 90
E-MAIL: conso@familles-de-france.org
INTERNET: www.familles-de-france.org

Familles rurales
7, cité d'Antin, 75009 Paris
TÉL.: 01 44 91 88 88
E-MAIL: infos@famillesrurales.org
INTERNET: www.famillesrurales.org

FNAUT (Fédération nationale des associations d'usagers des transports)
32, rue Raymond-Losserand,
75014 Paris. TÉL.: 01 43 35 02 83
E-MAIL: contact@fnaut.fr
INTERNET: www.fnaut.fr

INDECOSA-CGT (Association pour l'information et la défense des consommateurs salariés-CGT)
Case 1-1, 263, rue de Paris,
93516 Montreuil Cedex.
TÉL.: 01 55 82 84 05
E-MAIL: indecosa@cgt.fr
INTERNET: www.indecosa.cgt.fr

UFC-Que Choisir
(Union fédérale des consommateurs-Que Choisir)
233, bd Voltaire, 75011 Paris
TÉL.: 01 43 48 55 48
INTERNET: www.quechoisir.org

UNAF (Union nationale des associations familiales)
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris
TÉL.: 01 49 95 36 00
INTERNET: www.unaf.fr

Les centres techniques régionaux de la consommation

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

CTRC Auvergne
17, rue Richépin,
63000 Clermont-Ferrand
TÉL.: 04 73 90 58 00
E-MAIL: u.r.o.c@wanadoo.fr

BOURGOGNE-FRANCHE-COMté

Union des CTRC Bourgogne-Franche-Comté
2, rue des Corroyeurs,
boîte NN7, 21000 Dijon
Dijon :
TÉL.: 03 80 74 42 02
E-MAIL: contact@ctrcc-bourgogne.fr

Besançon :
TÉL.: 03 81 83 46 85
E-MAIL: ctrcc.fc@wanadoo.fr

BRETAGNE

Maison de la consommation et de l'environnement
48, boulevard Magenta,
35200 Rennes
TÉL.: 02 99 30 35 50
INTERNET: www.mce-info.org

CENTRE-VAL DE LOIRE

CTRC Centre Val de Loire
10, allée Jean-Amrouche, 41000 Blois
TÉL.: 02 54 43 98 60
E-MAIL: ctrccentre@wanadoo.fr

GRAND EST

Chambre de la consommation d'Alsace et du Grand Est
7, rue de la Brigade-Alsace-Lorraine,
BP 6, 67064 Strasbourg Cedex
TÉL.: 03 88 15 42 42
E-MAIL: contact@cca.asso.fr
INTERNET: www.cca.asso.fr

HAUTS-DE-FRANCE

CTRC Hauts-de-France
6 bis, rue Dormagen,
59350 Saint-André-lez-Lille
TÉL.: 03 20 42 26 60.
E-MAIL: uroc-hautsdefrance@orange.fr
INTERNET: www.uroc-hautsdefrance.fr

ÎLE-DE-FRANCE

CTRC Île-de-France
100, boulevard Brune,
75014 Paris
TÉL.: 01 42 80 96 99
INTERNET: ctrclidefrance.fr

NORMANDIE

CTRC Normandie
Maison des solidarités,
51, quai de Juillet,
14000 Caen
TÉL.: 02 31 85 36 12
E-MAIL: ctrccnormandie.net
INTERNET: www.consonormandie.net

NOUVELLE AQUITAINE

Union des CTRC/ALPC en Nouvelle-Aquitaine
Antenne Limousin et siège social
1, rue Paul Gauguin,
87100 Limoges
TÉL.: 05 55 77 42 70
E-MAIL: ctrclalpc@outlook.com
INTERNET: www.unionctrclalpc.com

Antenne Poitou-Charentes/Vendée
11, place des Templiers
86000 Poitiers
TÉL.: 05 49 45 50 01
E-MAIL: ctrclpoitoucharentes@wanadoo.fr

Antenne Aquitaine
Agora, 8, chemin de Lescan
33150 Cenon
TÉL.: 05 56 86 82 11
E-MAIL: alpc.aquitaine@outlook.com

OCCITANIE

CTRC Occitanie
31, allée Léon-Foucault
Résidence Galilée
34000 Montpellier
TÉL.: 04 67 65 04 59
E-MAIL: ctrcc@conso-languedocroussillon.org
INTERNET: www.consolanguedocroussillon.org

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

CTRC Provence-Alpes-Côte d'Azur
23, rue du Coq, 13001 Marseille
TÉL.: 04 91 50 27 94
E-MAIL: contact@ctrcc-paca.org
INTERNET: www ctrcc-paca.org

Pour les départements d'outre-mer, référez-vous aux sites des associations nationales.



L'innovation au service des consommateurs

Depuis 50 ans, l'Institut national de la consommation est l'établissement public de référence pour tous les sujets liés à la consommation.



NOS ÉQUIPES

L'INC s'appuie sur **l'expertise d'ingénieurs, de juristes, d'économistes, de documentalistes et de journalistes indépendants** pour vous aider à mieux consommer.

NOS MISSIONS

- 1 **Déchiffrer** les nouvelles réglementations
- 2 **Tester** des produits et des services
- 3 **Informer et protéger** les consommateurs
- 4 **Accompagner** les associations de consommateurs

NOS MÉDIAS



Le magazine
60 Millions de
consommateurs
www.60millions-mag.com



L'émission TV
de tous les
consommateurs



Le site sur la consommation
responsable et le
développement durable
www.jeconsommeresponsable.fr

Ne manquez pas notre hors-série

HORS-SÉRIE >>> RÉGIMES

SEPT.-OCT. 2020
N° 1325

60 millions
de consommateurs

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, PRODUITS LIGHT, BOX MINCEUR...

Inutiles et parfois dangereux

Carencés, tendances, tentants...

LA VÉRITÉ SUR LES RÉGIMES

Quels choix alimentaires de 0 à 100 ans

LE BON ÉQUILIBRE ÂGE PAR ÂGE

6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

www.60millions-mag.com

The cover of the magazine features a variety of food items including a box of Fitness cereal, a bottle of Coca-Cola, a box of Karetea tea, a box of BIO yogurt, a bowl of oatmeal, a head of broccoli, a garlic bulb, a zucchini, a walnut, an orange, a lemon, an apple, a tomato, a bowl of buckwheat, a bowl of lentils, and some herbs.

Disponible en version papier et en version numérique
sur www.60millions-mag.com
Et disponible en version numérique sur l'appli mobile 60

