

Remèdes à base de plante médicinales

Que sont les remèdes à base de plantes médicinales?

Les remèdes à base de plantes médicinales sont des produits tirés de plantes ou d'extraits de plantes, utilisés pour leurs propriétés médicinales. Ils sont consommés pour différentes raisons :

- l'auto-guérison
- le traitement d'une maladie ou d'un cancer
- le renforcement du système immunitaire
- le traitement de maux communs
- le maintien de l'état de santé général

Les remèdes à base de plantes médicinales comprennent les remèdes à base de plantes médicinales traditionnels, les remèdes traditionnels chinois, ayurvédiques (Indes orientales) et autochtones, les préparations homéopathiques et les suppléments minéraux et vitaminiques. Les remèdes naturels sont vendus dans les épiceries, les pharmacies et les magasins de produits diététiques, et ce, sans ordonnance.

Ce qui est naturel n'est pas nécessairement sans danger

Nous savons aujourd'hui que toutes les substances (naturelles ou synthétiques) ayant un effet sur le corps peuvent poser un sérieux risque à l'égard de la santé. La plupart des produits à base de plantes médicinales sont utilisés de longue date, et ce, en toute sécurité. Toutefois, ils peuvent devenir dangereux si la posologie n'est pas respectée ou s'ils sont ingérés pendant une longue période. Il est possible de développer une allergie à ce type de remèdes. Ils contiennent des composés chimiques tout aussi puissants que ceux que renferment les médicaments sur ordonnance. Parmi les effets secondaires graves, mentionnons l'accident vasculaire cérébral, la crise cardiaque, l'irrégularité du rythme cardiaque, les convulsions, et même la mort.

Pourquoi consulter un médecin avant de prendre des remèdes à base de plantes médicinales?

Les remèdes à base de plantes médicinales sont des médicaments au même titre que les médicaments sur ordonnance; comme pour ces derniers, il est recommandé de consulter votre médecin avant de les utiliser. Certains de ces remèdes sont efficaces et sûrs; cependant, la plupart d'entre eux n'ont pas fait l'objet de suffisamment d'analyses pour être considérés sûrs ou efficaces. Bon nombre de produits importés d'autres pays peuvent ne pas faire état de tous les ingrédients qu'ils contiennent, se trouver

dans des contenants qui ne sont pas à l'épreuve des enfants, ou contenir des médicaments sur ordonnance ne figurant pas dans la liste des ingrédients. Les remèdes à base de plantes médicinales peuvent interagir avec les médicaments sur ordonnance et en augmenter ou en diminuer l'effet. Cette interaction peut causer d'importants effets secondaires, voire même un empoisonnement. Les produits de santé naturels ne sont pas assujettis à la réglementation fédérale; cependant, Santé Canada œuvre présentement à l'introduction graduelle de lignes directrices et de règles qui entreront pleinement en vigueur en 2008.

Minimisez les risques :

- Rappelez-vous que les remèdes naturels ne sont pas nécessairement sans danger
- N'achetez que des produits comportant un DIN
- Interrompez la consommation au moins deux semaines avant toute intervention chirurgicale
- Méfiez-vous des prétentions à l'égard des bienfaits de ces remèdes
- Soyez au fait de toute réaction ou interaction médicamenteuse possible avec d'autres médicaments
- Apportez toujours le contenant avec vous lorsque vous consultez votre médecin

La ménopause et les remèdes à base de plantes médicinales

Produits à base de soya :

Le soya contient des isoflavones. Ce groupe de composés chimiques a un effet œstrogénique très léger sur certains tissus. C'est pourquoi l'administration de gélules d'isoflavones et de protéine de soya contenant des isoflavones est recommandée pour le traitement des symptômes de la ménopause. La protéine de soya peut aider à traiter les symptômes légers de la ménopause à court terme; toutefois, les isoflavones par elles-mêmes ne sont pas utiles. Le lait de soya a une très faible teneur en isoflavones par rapport à la protéine de soya. L'effet du soya sur les cancers tributaires de l'œstrogène reste inconnu.

Cimicifuge :

Les études effectuées jusqu'à maintenant n'ont montré aucun effet néfaste en ce qui a trait au traitement des bouffées de chaleur, ainsi que des troubles du sommeil et de l'humeur. Toutefois, aucun essai contrôlé n'a été effectué.

Huile d'onagre :

Contient de l'acide gamma-linolénique, acide gras essentiel, et sert au traitement des bouffées de chaleur et du syndrome prémenstruel. Elle renferme des calories grasses! Aucune étude n'a démontré d'amélioration par rapport à l'utilisation d'un placebo.



Dong Quai :

Sert au traitement des bouffées de chaleur; toutefois, les études ne montrent aucune amélioration par rapport à l'utilisation d'un placebo. Il peut avoir un effet toxique! Ce produit interagit avec les anticoagulants et peut causer des saignements. Ne doit pas être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement.

Ginseng :

Sert à augmenter l'intérêt sexuel et le niveau d'énergie. Les études n'ont montré aucune amélioration par rapport à l'utilisation d'un placebo.

Millepertuis :

Sert au traitement de la dépression légère. Les études montrent une amélioration de l'humeur. Il n'est pas recommandé d'utiliser ce produit pendant plus de deux ans. La consommation devrait être interrompue deux semaines avant toute intervention chirurgicale. Ce produit ne doit pas être pris avec un antidépresseur sur ordonnance.

Racine de valériane :

Sert au traitement de l'insomnie. Les études ne montrent aucune amélioration.

Crème d'igname velue et d'igname mexicaine :

Les crèmes contenant de l'igname velue n'ont aucun effet hormonal, à moins que de l'œstrogène ou de la progestérone synthétique n'y ait été ajoutée. Les plantes ne produisent pas de cholestérol, qui est nécessaire à la création d'hormones stéroïdes.

Les remèdes à base de plantes médicinales pendant la grossesse et l'allaitement

On recommande aux femmes d'éviter de prendre des médicaments pendant la grossesse et l'allaitement. Tout médicament ne devrait être pris qu'après avoir obtenu l'avis d'un médecin et passé en revue l'effet qu'il pourrait avoir tant sur la mère que sur l'enfant.

Cette mise en garde s'applique également aux remèdes à base de plantes médicinales. Certaines herbes peuvent provoquer une fausse couche, alors que d'autres peuvent affecter la croissance et le développement du bébé. Il est préférable d'éviter les remèdes à base de plantes médicinales pendant la grossesse et l'allaitement. Les jeunes enfants devraient également éviter les herbes.

Sans danger :

- Le thé aux feuilles de framboisier est sans danger; on lui attribue d'ailleurs des vertus bénéfiques.

Les herbes suivantes peuvent être utilisées en quantités limitées : (en tant qu'herbes, non pas en produits)

- Gingembre
- Menthe poivrée

L'innocuité des herbes suivantes n'a pas été établie; il est donc préférable de les éviter :

- Échinacée
- Huile d'onagre
- Ginkgo
- Millepertuis
- Huile de théier

Les herbes suivantes peuvent être néfastes pour votre santé; elles sont donc à éviter :

- Cimicaire
- Bardane
- Souci
- Gattilier
- Dong Quai
- Chrysanthème-matricaire
- Ginseng
- Houblon
- Genièvre
- Kava
- Réglisse (en tant qu'herbe)
- Passiflore
- Valériane
- Raisin d'ours
- Igname velue
- L'utilisation de l'herbe de Saint-Christophe pour stimuler le travail est dangereuse

Le principal défi pour les consommateurs est d'obtenir les bons renseignements; ils doivent faire la différence entre les témoignages et les études cliniques. Les remèdes à base de plantes médicinales peuvent soulager certains symptômes, et certaines femmes trouveront utile de prendre des suppléments à base de plantes médicinales.

Besoin de plus de renseignements?

De plus amples renseignements sur les produits de santé naturels et le nouveau Règlement sur les PSN sont disponibles sur le site Web de la Direction des produits de santé naturels, à www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/nhpd-dpsn/index_f.html.