



Les produits de santé naturels (PSN)

Les PSN sont des substances naturelles utilisées pour rétablir ou maintenir une bonne santé. Ils sont souvent à base de plantes ou de microorganismes, provenant de sources végétales, animales ou marines. On y retrouve : les vitamines, les plantes médicinales, les remèdes homéopathiques, les remèdes traditionnels, les probiotiques, les acides aminés et les acides gras essentiels.

Si les PSN sont généralement sécuritaires, ils ne sont pas sans risques. Ces produits sont peu étudiés, il peut donc avoir des effets encore inconnus à ce jour. Des interactions avec les médicaments d'ordonnance ou d'autres PSN sont possibles. De plus, des effets indésirables ou des réactions allergiques peuvent se produire comme avec n'importe quel médicament ou aliment.

Avant de prendre un PSN, vous devriez :

- ◆ Consulter un professionnel de la santé. Surtout pour des enfants, des femmes enceintes ou qui allaitent, des aînés et des personnes atteintes de problèmes de santé chronique.
- ◆ Prévenir les interactions en s'assurant que votre professionnel de la santé connaît les autres médicaments que vous prenez. Votre pharmacien est le professionnel de la santé le mieux placé pour vous aider à ce niveau.
- ◆ Utiliser des produits homologués (comportant un numéro de produit naturel (NPN) ou un numéro de remède homéopathique (DIN-HM)), ce qui assure une certaine qualité.
- ◆ Méfiez-vous des allégations de santé trop belles pour être vraies. Ne vous fiez pas aux publicités, faites des recherches (Santé Canada <http://hc-sc.gc.ca/dhp-mps/index-fra.php>, Passeport Santé <http://www.passeportsante.net/>), et demandez conseil à votre professionnel de la santé.
- ◆ Lisez attentivement et observez les directives sur l'étiquette du produit.

Enfin, ce n'est pas parce qu'un produit est dit « naturel » qu'il est forcément bon pour vous ou qu'il n'est pas dangereux.

Exemples de produits naturels à utiliser avec précaution :

- ◆ **Le ginseng**
Utilisé pour un meilleur rendement intellectuel et physique, le ginseng peut par contre provoquer des interactions avec votre condition.
Il peut augmenter les risques de saignement avec des anticoagulants. Il peut causer des maux de tête et des tremblements avec certains antidépresseurs.
Il peut interagir avec la digoxine (Toloxin) utilisée dans l'insuffisance cardiaque. Il faut également l'éviter en cas d'hypertension artérielle.
- ◆ **Le millepertuis**
Utilisé dans la dépression. Il provoque néanmoins beaucoup d'interactions avec de nombreux médicaments, en raison de son mécanisme d'action. Ainsi, si vous prenez des tranquillisants, des antidépresseurs, des anticoagulants, des contraceptifs oraux, des antiépileptiques, des médicaments contre le rejet ou contre le SIDA, vous ne devriez pas consommer de millepertuis.

Notes