

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

11 mai 2009

## 7 fausses croyances à propos du Tylenol, Advil et autres médicaments en vente libre

*Chaque année, les Nord-Américains achètent pour plus de 5,5 milliards de médicaments en vente libre (MVL) dans l'espoir de traiter des problèmes de santé de routine. Alors que plusieurs croient que les effets de ces produits ne sont pas aussi importants que les médicaments prescrits, ils ne sont cependant pas aussi sécuritaires qu'ils ne paraissent.*

Malheureusement, la facilité avec laquelle ces médicaments peuvent être obtenus procure un faux sentiment de sécurité. Comme pour tous les médicaments, les MVL ne font que masquer les symptômes sans adresser la cause sous-jacente de ces derniers. De plus, même s'ils sont disponibles sans prescription, ce sont tout de même des médicaments et plusieurs d'entre eux contiennent des ingrédients très puissants. Jetez un œil à ces fausses croyances qui vous entourent afin de vous faire une idée des risques potentiels associés avec les MVL.

### **Mythe 1: Les MVL sont plus sécuritaires que ceux prescrits**

Les médicaments en vente libre peuvent avoir de sérieux effets secondaires et même causer la mort s'ils ne sont pas pris correctement. Quelques 56 000 personnes en Amérique du Nord finissent à l'urgence des hôpitaux chaque année à cause d'une mauvaise utilisation d'acétaminophène seulement, qui constitue l'ingrédient principal du Tylenol. Comme pour les médicaments prescrits, les MVL peuvent avoir des interactions avec la nourriture, d'autres médicaments, d'autres conditions médicales et causer des problèmes de santé majeurs.

### **Mythe 2: À moins d'avalier tout le contenu de la bouteille, on ne peut pas faire d'overdose**

Il est possible de faire une overdose sans même savoir que vous en avez trop consommé. Selon les estimations gouvernementales, environ 100 personnes meurent chaque année après avoir trop avalé d'acétaminophène non intentionnellement (une overdose de ce produit, comme dans le Tylenol, peut empoisonner le foie).

Un des plus grands problèmes est que plusieurs MVL qui sont vendus pour diverses raisons contiennent le même ingrédient actif. Alors, une personne qui prend un produit pour le rhume avec un autre pour les migraines ou un relaxant musculaire prescrit peut alors recevoir par inadvertance une dose qui excède 3-4 fois la limite sécuritaire. Vous devez donc éviter de prendre simultanément plusieurs médicaments qui contiennent le même ingrédient actif.

En plus de l'acétaminophène, un autre groupe de MVL à surveiller sont les antidouleurs appelés les anti-inflammatoires non stéroïdiens, ce qui inclut l'aspirine,

l'ibuprofène (Advil), le naproxène et le kétoprofène. Une surdose de ces médicaments populaires peut causer des saignements de l'estomac et des problèmes rénaux.

### **Mythe 3 : Les interactions possibles sont toutes écrites sur les étiquettes**

Alors que les étiquettes des MVL peuvent inclure quelques unes des interactions potentiellement dangereuses, vous ne pouvez pas vous fier sur elles pour savoir tous les risques (et de toute façon, les gens en majorité ne prennent pas le temps de lire les étiquettes). Certains aliments, médicaments, herbes et produits naturels et aussi votre propre condition médicale pourraient potentiellement créer une réaction dommageable. Le meilleur moyen de connaître les interactions possibles seraient de discuter avec votre pharmacien.

Mais, alors que les MVL sont également vendus dans des supermarchés, des dépanneurs et même des stations services, une personne qualifiée pour vous renseigner n'est pas toujours disponible pour répondre à vos questions. Il existe plusieurs interactions qui peuvent survenir et la plupart sont insoupçonnées. Par exemple, si vous avez de la haute pression, vous pourriez avoir une réaction grave si vous prenez un décongestionnant.

### **Mythe 4 : Les MVL sont moins dispendieux que les médicaments prescrits**

Les MVL ne sont pas toujours économiques. Non seulement un médicament vendu sans ordonnance peut coûter plus cher que certains médicaments prescrits, mais en plus, masquer les symptômes au lieu de régler la cause peut vous coûter beaucoup plus cher que vous ne le croyez... cela peut vous coûter votre santé à moyen et long terme.



### Mythe 5 : Les MVL ont moins d'effets secondaires

Tous les médicaments comportent des risques d'effets indésirables. Le fait qu'ils soient prescrits ou vendus sans ordonnance ne fait pas de différence quant au risque.

### Mythe 6 : Il est sécuritaire de consommer des MVL avec des vitamines ou d'autres suppléments nutritionnels

Ceci représente un point important, alors que peu de gens réalise que les vitamines et les herbes peuvent interagir avec la médication comme les médicaments peuvent interagir entre eux. Ces interactions peuvent causer des effets secondaires insoupçonnés, altérer l'efficacité des médicaments ou des vitamines ou même empirer la condition que vous essayez de traiter.

### Mythe 7 : Je n'ai qu'à regarder l'ingrédient actif sur l'étiquette

Des ingrédients inactifs, jugés inactifs par Santé Canada parce qu'ils ont présumément aucun effet sur le corps, peuvent en effet être problématiques. Plusieurs MVL contiennent des additifs qui peuvent vous surprendre, comme des colorants artificiels, de la caféine et de l'aspartame. Vous voudrez faire sûr alors de bien lire les ingrédients actifs et inactifs sur l'étiquette afin d'être bien averti de ce que vous êtes sur le point de consommer.



### Vous prenez de l'Aspirine ou du Tylenol régulièrement? Attention : ils sont associés à des défaillances rénales

Les individus ayant une maladie rénale ou une autre condition connexe et qui prennent régulièrement de l'Aspirine ou du Tylenol peuvent accentuer leur risque de développer une défaillance rénale. De récents rapports de recherches sur ce type de patients étant des consommateurs réguliers (c'est-à-dire qui prenaient ces antidouleurs au moins deux fois par semaine pour 2 mois) avaient deux à trois fois plus de risque de développer un début de maladie chronique du rein, comparativement à ceux qui ne prenaient pas cette médication de façon régulière. (*The New England Journal of Medicine* December 20, 2001;345:1801-1808).

Cette étude et bien d'autres ont conclu que le risque est minime pour ceux et celles n'ayant pas de maladie rénale préexistante. Les gens qui prennent régulièrement des médicaments étaient 2,5 fois plus sujets à être

éventuellement diagnostiqué d'une maladie rénale chronique, comparativement à ceux qui ne consommaient pas de ces médicaments. Le risque peut également augmenter parallèlement à la quantité prise sur une longue période de temps.

En regardant seulement chez les participants souffrant de diabète (une cause importante sous-jacente à une défaillance rénale), l'utilisation régulière d'acétaminophène et d'aspirine était également liée à une augmentation du risque. L'augmentation de risque est constante selon le fait que la personne souffre déjà d'une maladie ou qu'elle soit en bonne santé.

Environ 15% des gens qui sont sur dialyse aujourd'hui le sont à cause des dommages rénaux résultant d'une surconsommation d'Aspirine et/ou de Tylenol. 20% des gens ayant souffert de défaillance cardiaque le sont à cause des anti-inflammatoires non stéroïdiens, qui sont également associés à des diverticuloses du côlon.

### La douleur a son utilité, malgré son désagrément

La douleur est un guide merveilleux, un signal que le corps vous envoie qui nous fournit un feedback pour que nous puissions prendre action afin de corriger un problème relié à notre style de vie ou à nos habitudes et ainsi éviter de créer plus tard un autre problème plus grave.

Masquer la douleur avec les MVL ou tout autre médicament fait autant de sens que de conduire notre voiture le long de l'autoroute, d'apercevoir la lumière du niveau d'huile qui s'allume sur le tableau de bord et de choisir délibérément de coller un autocollant noir sur le tableau de bord pour enlever cette *désagréable* lumière rouge...

Il n'existe qu'une seule façon constructive et efficace de réagir et c'est en faisant de sa santé une priorité à tous les jours. Avoir de saines habitudes de vie en matière d'alimentation et d'exercice, bien gérer les stress qui nous entourent et entretenir notre corps, notre système nerveux et notre colonne vertébrale. C'est votre corps et vous n'en avez qu'un pour toute votre vie alors, prenez-en soin !!!

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

**Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.**

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : [www.auprintempsdelavie.com](http://www.auprintempsdelavie.com)

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !