

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

31 août 2009

8 médicaments que même les médecins refuseraient de prendre à tout prix

Les médecins sont bien placés pour savoir quels médicaments prescrits et sans ordonnance sont parmi les plus dangereux. Le site MSN Health a demandé dernièrement : quels médicaments vous ne prendrez pas ? Voici leur réponse :

Advair : un médicament pour l'asthme qui peut rendre votre asthme mortel. Advair contient du salmeterol, un agent qui lorsque pris régulièrement, peut aggraver la sévérité des crises d'asthme. Les chercheurs estiment que le salmeterol peut contribuer à plus de 5000 décès reliés à l'asthme en Amérique du Nord chaque année.

Avandia : le diabète est suffisamment dommageable en lui-même, mais si vous tentez de le contrôler avec le rosiglitazone, commercialisé sous le nom d'Avandia, il peut causer une crise cardiaque. Une étude a démontré que des gens ayant pris du rosiglitazone pour au moins un an avaient un risque accru de défaillance cardiaque ou de crise cardiaque de 109% et de 42% respectivement.

Celebrex : cet antidouleur populaire est lié à un risque augmenté de saignement de l'estomac, de troubles rénaux et de dommages au foie. Et d'après une étude de 2005, les gens qui consomment 200 mg de Celebrex deux fois par jour doublent leur risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire. Ceux qui prennent 400 mg deux fois par jour font plus que tripler leur risque.

Ketex : cet antibiotique, traditionnellement prescrit des infections de l'appareil respiratoire, comporte un risque élevé d'effets secondaires sévères au foie. En février 2007, la FDA (l'équivalent de Santé Canada) aux Etats-Unis limitait l'utilisation du Ketex pour le traitement des pneumonies seulement.

Prilosec et Nexium : la FDA a investigué un lien suspect entre les troubles cardiaques et ces médicaments contre le reflux gastrique, bien qu'ils n'aient pu le prouver de façon non-équivoque. Mais que ce soit fondé ou non, ces 2 médicaments peuvent augmenter le risque de pneumonie et de perte de masse osseuse. Le risque de fracture est estimé à plus de 40% plus important chez les patients qui prennent le Prilosec et le Nexium à long terme.

Visine original : ces gouttes pour les yeux « enlèvent la rougeur » en faisant contracter les vaisseaux sanguins. Une sur-utilisation de l'ingrédient actif tetrahydrozoline peut entretenir le cycle dilatation-contraction et peut causer encore plus de rougeur.

Pseudoéphédrine : ce décongestionnant, retrouvé dans plusieurs médicaments, peut augmenter le rythme cardiaque et la pression sanguine, 2 pré-requis en vue d'une catastrophe vasculaire. Avec les années, l'usage de pseudoéphédrine est lié à des crises cardiaques et des infarctus, en plus d'aggraver les symptômes du glaucome et des maladies de la prostate.



Croyez-vous que la liste est complète ?

Bien entendu, il est non seulement intéressant, mais essentiel d'être informés sur tous les médicaments que vous prenez peut-être actuellement. TOUS les médicaments comportent des effets secondaires et leur utilisation amène des conséquences. Et même que dans la grande majorité des situations, il existe de bien meilleures alternatives que les médicaments chimiques, qui font souvent patate à solutionner les causes réelles des problèmes de santé. Revoyons ensemble une approche différente pour 3 conditions particulières.

Une meilleure stratégie pour l'asthme

Il y a plus de 16 millions d'adultes et 7 millions d'enfants en Amérique du Nord souffrant d'asthme. Le nombre croissant des cas d'allergies et d'asthme s'explique en grande partie à cause des environnements plus stériles dans lesquels nous vivons et l'usage massif et continu des antibiotiques, des savons antibactériens, etc. Cette théorie de l'hypothèse de l'hygiène stipule que l'exposition aux germes et aux bactéries renforce notre système immunitaire et que des environnement trop aseptisés serait nuisible.

D'autres raisons bien sûr incluent toutes les toxines environnementales auxquelles nous sommes surexposés comme les solvants, pesticides et les métaux lourds comme le mercure et l'aluminium. Les vaccins et les stress émotifs non résolus constituent également des facteurs non négligeables chez plusieurs individus.

Le médicament Advair n'est vraiment pas une option santé pour prévenir ou contrôler l'asthme, pas plus que les pompes de corticostéroïdes d'ailleurs. Selon une recherche du *New England Journal of Medicine* de 1997 les gens qui inhale des corticostéroïdes ont un risque accru de cataracte (une perte de la transparence du cristallin de l'œil).

Selon cette étude la cataracte affectant la partie centrale du cristallin était 50% plus fréquente chez les patients inhalant des corticostéroïdes comparativement à ceux qui n'en ont jamais pris. De plus, la cataracte affectant la partie postérieure du cristallin (le type de cataracte qui occasionne le plus d'handicap visuel) était 90% plus fréquent chez les gens prenant des corticostéroïdes.

D'autres médicaments pour l'asthme qui contiennent du triamcinolone peuvent avoir un impact négatif sur la densité osseuse et diminuer l'efficacité du système immunitaire, vous rendant plus sujets aux infections de toute sorte.

Plutôt que de vous fier aux médicaments contre les allergies et l'asthme qui comportent des risques d'effets secondaires, voici, quelques solutions de rechange qui pourraient vous aider à mieux gérer l'asthme de façon naturelle :

- **Les ajustements chiropratiques :** plusieurs recherches démontrent que de dégager la zone du système nerveux reliés aux poumons et aux bronches occasionne des changements très positifs.
- **Pommes et sélénium :** manger deux pommes par semaine ou plus peut réduire le risque d'asthme de 22 à 32%, selon les recherches. Et, les gens avec le plus haut apport en sélénium (54 à 90 microgrammes/jour) ont deux fois moins de risque de souffrir d'asthme.

- Suppléments de vitamines et de minéraux de haute qualité : comme l'asthme implique une augmentation des radicaux libres, des antioxydants comme la vitamine E, peut réduire l'incidence de l'asthme en réduisant l'effet des radicaux libres.
- Exposition saine aux bactéries et virus : il existe une forte hypothèse que l'exposition aux infections virales durant l'enfance a un effet protecteur contre l'asthme. Il semble être clair que vous avez besoin d'être exposés aux bactéries afin d'avoir un système immunitaire en santé, alors que les virus et les bactéries agissent comme des vaccins naturels.
- Allaitement : les recherches prouvent que l'introduction d'un lait autre que le lait maternel aux bébés de moins de 4 mois augmente le risque de développer de l'asthme.
- Éviter les antibiotiques : si les allergies rendent votre vie insupportable et que vous ne pouvez pas vous passer de votre pompe, le vrai coupable pourrait ne pas être la congestion nasale, mais bien les microbes dans votre tube gastro-intestinal. Les antibiotiques changent l'équilibre entre les microorganismes, ce qui amène des impacts au système immunitaire, plus sensible aux allergènes communs des poumons.
- Éviter le poisson : mais prenez des suppléments d'oméga-3. Une consommation accrue de poisson est liée à l'asthme, principalement dû à la contamination au mercure. Cependant, il est possible d'avoir une source propre d'oméga-3, encore une fois en choisissant un supplément de haute qualité.
- Gérer ses émotions : plusieurs approches peuvent être très efficaces : EFT, psychologie, affirmations, etc.
- Considérez également un moyen très efficace d'éliminer les allergènes à la maison : un purificateur d'air de bonne qualité.



Une meilleure stratégie pour le diabète

Les gens qui souffrent de diabète de type II sont la plupart de temps sous médicaments sans que cela ne soit nécessaire, alors qu'il est virtuellement 100% évitable et efficacement traitable sans médication ou chirurgie.

Le diabète de type II n'est pas un désordre du sucre dans le sang, mais bien une maladie reliée à l'insuline, ou plus important encore, de la résistance à l'insuline. Alors, le diabète peut être contrôlé en retrouvant la sensibilité de vos récepteurs à l'insuline. Et la solution ne réside pas dans l'injection de plus d'insuline,

mais bien par une diète appropriée et l'exercice ! C'est la seule façon de retrouver une sensibilité à l'insuline.

Vous devez vous rappeler également que de normaliser votre poids et traiter le diabète de type II vont de paire. Heureusement, en suivant ces recommandations, cela vous aidera à atteindre ces 2 objectifs :

- Limiter de façon importante ou éliminer les sucres et les grains de votre alimentation. Remplacez-les par des protéines ou des glucides provenant des fruits et légumes (surtout les légumes). Il est bien également de faire analyser son sang afin de déterminer ses intolérances alimentaires.
- Faire de l'exercice régulièrement : cela augmente la sensibilité à l'insuline des récepteurs de votre corps, donc l'insuline déjà présente est utilisée plus efficacement sans que le corps ne doive en produire davantage.
- Éliminer les gras trans
- Prendre un supplément de vitamines et de minéraux de qualité, de même que des oméga-3 en quantité.
- Avoir un sommeil suffisant et réparateur à chaque nuit.
- Gérer ses stress émotionnels

Une meilleure stratégie pour le reflux gastrique

Éteindre le feu avec des médicaments sans ordonnance comme Zantac ou Pepsid AC au lieu du Prilosec ou Nexium n'est vraiment pas une bonne idée non plus. Perdre du poids est une meilleure option, mais il y a quelque chose en plus que vous devez savoir.

Le reflux gastrique et les douleurs reliés à l'acidité sont presque toujours causés par un MANQUE d'acide dans l'estomac plutôt qu'une surproduction d'acide, à près de 95%. Alors, que se passe-t-il quand vous prenez un antiacide comme le Zantac ? Ça empire ! La réponse est donc de restaurer l'équilibre naturel de l'estomac en prenant de l'acide chlorhydrique avec vos repas, disponible dans les marchés d'aliments naturels.

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

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