

## **Médicaments et aliments : évitez les interactions**

**Certains aliments peuvent accentuer les effets indésirables ou diminuer l'efficacité d'un traitement médicamenteux. Les interactions entre médicaments et aliments, lorsqu'elles existent, sont clairement indiquées dans la notice. Pour un médicament concerné par ce type d'interaction, la notice mentionne les aliments à éviter et la nature du risque encouru. L'Afssaps rappelle qu'une lecture attentive de la notice des médicaments est nécessaire pour bien suivre un traitement médicamenteux.**

Associés à certains aliments, l'activité de certains médicaments peut être altérée. Les interactions entre médicaments et aliments peuvent être à l'origine d'une augmentation des effets indésirables ou d'une diminution de l'efficacité du médicament. Ces interactions sont connues et mentionnées dans la notice des médicaments qu'il est toujours recommandé de lire attentivement. L'Afssaps rappelle que lors d'un traitement médicamenteux, une lecture attentive de la notice permet d'éviter tout risque.

A titre d'exemple, voici quelques interactions entre médicaments et aliments.

### **❖ Le jus de pamplemousse**

Il peut augmenter de façon importante l'absorption du médicament dans l'organisme. Deux classes de médicaments sont particulièrement concernées :

- certains médicaments utilisés pour faire baisser le taux de cholestérol dans le sang : la simvastatine, et dans une moindre mesure, l'atorvastatine. Un jus de pamplemousse pris en même temps que la simvastatine peut multiplier par 15 l'absorption du médicament et provoquer des atteintes musculaires graves ;
- les immunosuppresseurs préconisés contre les rejets de greffes (tacrolimus, ciclosporine...). Une prise concomitante avec un jus de pamplemousse, de façon régulière, peut endommager le rein.

L'Afssaps conseille d'éviter de prendre un jus de pamplemousse dans les deux heures qui précèdent la prise de ces médicaments, et de limiter la consommation à moins d'un quart de litre par jour. En revanche, il faut savoir que jus de pomme et d'orange ne provoquent pas d'interactions connues.

### **❖ Les aliments riches en vitamine K (choux, brocolis, épinards, avocats, persil, laitue, abats)**

Ils sont à consommer avec parcimonie avec les médicaments anticoagulants oraux, destinés à fluidifier le sang. Ces aliments sont à l'origine d'une diminution de l'efficacité du traitement et donc d'un risque accru de thromboses (formation de caillot dans les veines).

Il est conseillé, en cas de traitement avec des anticoagulants oraux, de ne pas manger plus d'une portion de légume par jour, ainsi que de ne pas modifier soudainement ses habitudes alimentaires, en cessant ou augmentant toute consommation.

### **❖ L'alcool**

L'alcool doit être évité avec tous les médicaments qui réduisent la vigilance. C'est le cas des tranquillisants (anxiolytiques de type benzodiazépines), analgésiques ou antitussifs à base de codéine ou de tramadol, neuroleptiques, certains antidépresseurs, et certains médicaments antiallergiques commercialisés depuis longtemps. Pris conjointement avec ces médicaments, l'alcool peut provoquer une somnolence et réduire les réflexes. Ces effets peuvent avoir des conséquences dramatiques, notamment en cas de conduite automobile ou d'utilisation de machines.

De plus, la consommation d'alcool avec les anti-inflammatoires (type ibuprofène) ou l'aspirine peut être à l'origine de brûlures d'estomac ou de reflux acides.