

ALIMENTATION ET MÉDICAMENTS... QUE FAIRE ?

L'activité d'un médicament peut varier en fonction de la prise alimentaire.

MÉDICAMENT AVEC/SANS REPAS

Médicaments à prendre avec un repas :

Les médicaments qui provoquent une agression de la paroi de l'estomac feront moins de dégâts s'ils sont pris avec un repas. Ex : les anti-inflammatoires, l'aspirine.

Les médicaments qui entraînent des nausées seront mieux tolérés s'ils sont absorbés en même temps que la nourriture. Ex : Bactrim, Metformine

Certains médicaments seront mieux absorbés pendant ou juste après le repas. Ex : Carbonate de calcium, Céfuroxime.

Médicaments à ne pas prendre avec un repas :

Les médicaments qui risquent d'interagir avec les aliments et donc avoir une efficacité moindre. Ex : L-Thyroxine, bisphosphonates (utilisés dans l'ostéoporose), inhibiteurs de la pompe à protons (Oméprazol etc.).

QUELQUES RECOMMANDATIONS...

Tout d'abord consultez votre pharmacien/médecin sur les interactions éventuelles.

Pour tout traitement à avaler, il est conseillé de le prendre **avec de l'eau**. Evitez de prendre un médicament à avaler avec des sodas, du café, ... (boissons acides) cela va augmenter l'acidité gastrique et diminuer l'efficacité de certains médicaments.

Le **jus de pamplemousse** doit être évité en cas d'utilisation simultanée avec de nombreux médicaments :

- ✓ Simvastatine
- ✓ Amiodarone
- ✓ Colchicine
- ✓ ...



En cas de prise d'**anticoagulants**, faites attention à votre apport de vitamine K dans l'alimentation (brocolis, radis, toutes les brassicacées). Il faut la répartir de façon régulière et limiter son ingestion à 60% de l'apport recommandé.

Faites également attention à la vitamine E avec les anticoagulants en raison du risque de saignement.

Evitez les extraits d'ail si vous avez un haut risque de saignement (si vous prenez des anticoagulants, antiplaquettaires, ou avez subi récemment une opération). Une consommation alimentaire normale d'ail est autorisée.

La prise de compléments d'oméga-3 avec les antiagrégants plaquettaires est déconseillée. Mais, une alimentation normale en poisson gras est autorisée.

Modérez votre **consommation en sel** et « faux-sel » (Chlorure de potassium), en particulier si vous souffrez d'hypertension, d'insuffisance cardiaque ou rénale.

La **réglisse** pourrait être à l'origine d'interactions avec les diurétiques, les laxatifs, les antihypertenseurs, à éviter.

Ne consommez pas de **café** (ou consommation modérée), si vous prenez des médicaments contenant :

- ✓ Théophylline
- ✓ Sédatifs
- ✓ Antihypertenseurs
- ✓ Zinc (attendre 1-2h)

Avec les antiépileptiques, les benzodiazépines, les neuroleptiques ayez une consommation modérée de **boissons alcoolisées** (vin, bière, alcool) (1-2 verres/occasions, max 3-6 verres/semaine). Une consommation plus importante est déconseillée.

Sous antidépresseur, il est surtout préférable d'éviter la consommation de boisson alcoolisée les deux premières semaines de traitement.

Les boissons alcoolisées modifient l'efficacité de certains médicaments et peuvent provoquer des effets toxiques. Votre médecin ou pharmacien pourra vous informer et vous expliquer



La consommation abusive de boissons alcoolisées est à éviter.

Les compléments alimentaires à base de **plantes** ont souvent un statut de remèdes « naturels » mais leur utilisation n'est pas toujours anodine.

De nombreuses plantes peuvent être à l'origine d'interactions avec les médicaments. Ex : le Millepertuis (utilisé en cas de dépression) qui peut diminuer l'effet des anticoagulants oraux.

“Rien n'est poison, tout est poison, c'est la dose qui fait le poison”

Quelle que soit la situation, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.