

Qui mène la danse ?

Les médias ont profité de ce mardi 7 octobre pour diffuser sur toutes les chaînes un mot d'ordre : « *Freiner votre consommation de compléments alimentaires !* »

Au lieu de passer sous forme de spot publicitaire, on offre la diffusion de ce message sur les grandes antennes des « journaux télévisés » de 20 h. Sur le petit écran, des images de rayons de pharmacie, à la radio des phrases courtes et agressives.

Or de quoi s'agit-il ? Personne n'est mort d'avoir pris quelques vitamines, et j'écris bien : quelques vitamines... car les Américains, eux, en consomment par paquets entiers dès le lever du soleil, et nos ophtalmologues prescrivent à grands frais (pour les patients) des cocktails de vitamines contre la DMLA sans qu'il y ait eu une démonstration d'efficacité quelconque. Borrelli et Broci écrivent bien en 2013 : « *No effective therapy is available in dry ARMD except for the illusory oral administration of antioxidant vitamins* »¹. On imagine le lobbying qu'ils ont dû subir !

En réalité, la majorité des compléments alimentaires comporte des plantes médicinales ou des substances extraites du milieu naturel comme la carnitine, l'astraxanthine, l'acide lipoïque et autres coenzymes. Aujourd'hui, la réglementation veut qu'il n'y ait pratiquement aucun contrôle à partir du moment où ladite substance se trouve sur une liste de substances approuvées par les autorités. Il n'existe pratiquement pas de contrôle de qualité, des suggestions d'emploi fantaisistes remplacent les indications médicales non tolérées, les contre-indications (car elles n'existent pas uniquement pour le millepertuis) ne sont pas citées non plus.

Est-ce le rôle du médecin ou du pharmacien d'éduquer la population quant aux nombreux compléments alimentaires ? Dans l'absolu : oui ; mais dans la réalité c'est impossible. Les médecins non informés s'en tiennent à la démonstration scientifique, et les plantes « *ça n'a pas d'effet* ». Les médias et certains « scientifiques » crieront que les plantes ont des effets néfastes mais ne leur concèdent aucun effet positif. C'est pourquoi il est nécessaire d'inclure dans les cabinets médicaux ou les officines, des professionnels formés sur ce genre de substances.

Oui, certaines plantes n'ont que peu d'effets (queue de cerise), d'autres ont un plein effet mais à une dose bien définie (c'est le cas de nombreuses plantes médicinales comme la passiflore, par exemple), d'autres encore peuvent avoir des effets à des doses trop proches d'une dose entraînant une toxicité (iboga, rauwolfia, etc). L'aubépine a des effets qui varient en fonction de la dose : diurétique, sédatif, vasodilatateur, bradycardisant et stimulant cardiaque dans l'insuffisance cardiaque à des doses importantes). Le ginkgo pour la majorité des médecins n'apporte rien en thérapeutique, mais l'opinion des patients est bien différente. Oui, par son effet



¹Visual improvement following ozonotherapy in dry age related macular degeneration; a review, Med Hypothesis Discov Innov Ophthalmol. 2013, 2(2):47-51

sur l'agrégabilité plaquettaire, le ginkgo peut augmenter un risque de fluidité sanguine ou révéler un saignement, sans être lui-même à l'origine d'un saignement, mais rien de comparable aux simples aspirines, Fluindione, Clopidogrel, ou encore Rivaroxaban (qui chacun possède une indication mais n'agissent pas sur les neurones eux-mêmes comme le ginkgo).

Comment ne pas reconnaître qu'une statine, fut-elle d'origine végétale, est une statine et qu'elle peut entraîner des troubles hépatiques et des rhabdomyolyses ? Un jour je disais à un patient chez lequel on n'arrivait pas à équilibrer l'effet de son Préviscan® : « *On dirait que vous prenez tous les jours du citron* ». « *Mais, me répondit-il, je prends des citrons tous les jours !* »

Haro sur le baudet ! Pour qui travaillent les médias, à l'heure où les caisses remboursent de moins en moins des soins ordinaires mais indispensables ? Les autorités avec leur règlement ont dérégulé cette partie de la médecine. Alors qu'un journal francophone comme votre revue *Phytothérapie*, dirigée maintenant par les éditions Lavoisier, reste un interlocuteur et une source d'informations très utiles à ceux qui ont déjà été les témoins des bienfaits de beaucoup de plantes médicinales et de leurs extraits.

P. Goetz

paul.goetz@wanadoo.fr

Rédacteur en chef, DU de phytothérapie, Paris XIII, F-93017 Bobigny

