



Avant de prendre un médicament, lisez la notice !

Même si c'est parfois fastidieux, lire attentivement la notice est nécessaire pour bien suivre un traitement. Ainsi, par exemple, 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 insérée dans la boîte. Pour un médicament concerné par ce type d'interaction, la notice mentionne les aliments à éviter et la nature du risque encouru. Voici quelques exemples d'informations de ce type :

- Les aliments riches en vitamine K (choux, brocolis, épinards, avocats, persil, laitue, abats) 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 faut éviter de boire du café ou du thé lors d'un traitement par certains antibiotiques comme ceux qui servent à traiter des infections urinaires (cystites). Ces antibiotiques gênent l'élimination de la caféine et peuvent donc conduire à un surdosage en caféine (excitation, palpitations, tremblements, sueurs, hallucinations).

Avant de prendre un médicament, lisez la notice ! Ce petit effort peut vous éviter bien des ennuis.

Source : AFSSAPS, <http://agmed.sante.gouv.fr/htm/10/filcoprs/indco2.htm>



Le Bico du Doc

Pamplemousse

Le jus de pamplemousse peut augmenter de façon importante l'absorption de certains médicaments 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 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.

Quand on doit prendre ces médicaments, mieux vaut éviter de prendre un jus de pamplemousse dans les 2 heures qui précèdent la prise médicamenteuse et limiter la consommation à moins d'un quart de litre par jour.

Source : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (AFSSAPS). 13 octobre 2008.

Météo antibio

Risques

- | | |
|---------------------|-------------|
| - Grippe | faible |
| - Bronchiolite | hausse |
| - Inf respiratoire | hausse |
| - Gastro-entérite | faible |
| - allergies pollens | très faible |

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Vaccin grippe : c'est maintenant !

Quelques cas de grippe viennent d'être confirmés dans les Deux-Sèvres et en Savoie. Ces cas sont isolés, on est encore loin d'une épidémie.

Ces premiers malades grippés ont eu une fièvre très forte (plus de 39°C), des courbatures, des maux de tête, une atteinte respiratoire (bronchite surtout) et une grande fatigue.

Mieux vaut se vacciner maintenant contre la grippe sans trop attendre. En effet, l'immunité protectrice n'apparaît que 10 à 15 jours après l'injection vaccinale. Ce serait trop bête de se faire vacciner et d'attraper quand même la grippe quelques jours après l'injection avant que le vaccin ait pu faire effet.

Source : réseau des GROG, www.grog.org