

Agrumes et médicaments, un vrai casse tête !

La partie blanche sous l'écorce des agrumes (« albédo »), notamment celle des pamplemousses, peut contenir des substances qui, chez certaines personnes, interagissent avec certains médicaments. Ces interactions sont rares mais, quand elles surviennent, peuvent provoquer des problèmes médicaux (cardiaques, hépatiques, rénaux, etc.).

Savoir qui est concerné par ce risque d'interaction est délicat :

- Les noms attribués aux agrumes sont trompeurs (exemple : les « pamplemousses » sont en fait des « pomélos »).
- La liste des médicaments concernés est floue et il existe une certaine cacophonie dans les notices officielles.
- La sensibilité à ces interactions varie énormément d'un individu à l'autre.

En pratique

- 1 – Les fruits sont bons pour la santé, surtout quand on doit se soigner avec des médicaments.
- 2 – Si vous pressez vous même vos fruits, aucun risque.
- 3 – Si vous épluchez vos fruits en éliminant l'essentiel de la partie blanche de l'écorce, aucun risque.
- 4 – Si vous consommez des médicaments et beaucoup de jus de fruits industriels ou de confitures d'agrumes, il peut y avoir un risque. Parlez-en avec votre médecin et votre pharmacien.

Source : https://www.vidal.fr/actualites/29530-agrumes-et-medicaments-un-cocktail-parfois-difficile-a-apprecier.html?cid=eml_001760

« Agrume »

Fruit recommandé pour rester en bonne santé.

Il y a toutes sortes d'agrumes et leur classification est compliquée.

Ainsi, ce que nous appelons « pamplemousse » (rose ou jaune) est un hybride de pamplemousse et d'orange douce appartenant à la famille des pomelos. L'authentique pamplemousse est beaucoup plus gros et toujours jaune. Cultivé aux Antilles ou en Polynésie, il est parfois présent sur les étals, emballé dans du plastique ou dans un filet rouge, sous le nom de... « pomelo de Chine » !

La consommation des pomelos pose un problème médical : la partie blanche située sous l'écorce du pamplemousse (« albédo ») contient des furanocoumarines, substances chimiques (naturelles mais chimiques quand même) qui interagissent avec certains médicaments.

Le pamplemousse n'est pas le seul agrume à contenir des furanocoumarines dans son albédo. C'est également le cas des oranges amères (bigaradier, orange de Séville), des bergamotes, des citrons verts et des tangelos (hybrides entre le pomelo et le mandarinier).

Les jus industriels de pamplemousse, obtenus par pression totale du fruit (y compris l'écorce et l'albédo), sont plus riches en furanocoumarines que ceux pressés à domicile (l'albédo est jeté avec l'écorce).

Par ailleurs, ces substances résistant à la cuisson, les marmelades contenant les agrumes cités précédemment en contiennent des quantités non négligeables.

Source : Vidal actualités. juin 2022. <https://www.vidal.fr/actualites>

Météo antibio

Risques

- | | |
|--------------------|--------|
| - Covid19 | élevé |
| - Grippe | faible |
| - Inf respiratoire | faible |
| - Gastro-entérite | modéré |
| - Pollens | élevé |

Sources : RNSA. Santé Publique France. BeHCL

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>



Quiz

« Patient expert » ?

Cochez la bonne réponse

- Malade compétent en médecine
- Malade compétent en chirurgie
- Malade compétent sans autre précision
- Malade à la compétence utile.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2022-26 en ligne sur <https://openrome.org/ddi/annee/2022>

Pour s'abonner (gratuitement) :
<https://openrome.org/abonnement/ddj>