



LES PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

*Guide pour leur utilisation judicieuse
pour certains maux fréquents*





*Les produits de santé naturels
(PSN) soulèvent plusieurs questions.
Sont-ils efficaces et sécuritaires?
Peuvent-ils entrer en interaction avec
les médicaments ou être pris malgré
certaines conditions de santé? Avec
les différentes sources d'information
accessibles de nos jours, il n'est pas
toujours évident de s'y retrouver et de
démêler le vrai du faux.*

Ce guide se veut un outil pour vous aider à mieux connaître les produits de santé naturels qu'on nous propose pour différents problèmes de santé fréquents. Vous y trouverez les éléments importants à considérer pour prendre des décisions éclairées. Après tout, il s'agit de ce que vous avez de plus précieux : votre santé!

Dans ce GUIDE

	Qu'est-ce qu'un PSN?	4
	NPN, vous avez dit?	5
	« Naturel » ne rime pas toujours avec sécuritaire.....	6
	Les différentes catégories de PSN	8
	Les produits de santé naturels pour:	
	• L'insomnie	9
	• L'humeur dépressive.....	11
	• Les nausées	13
	• Les douleurs articulaires	14
	• Le rhume et la grippe.....	19
	• Les infections urinaires.....	22
	• La ménopause	23
	• Le manque d'énergie	24
	Sources et liens utiles	27

© Familiprix inc. 2026

MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ : Tous les droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

Ni Familiprix inc. ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication ne fournissent quelque garantie et n'assument quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peuvent être tenus responsables de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel qualifié de la santé.

Qu'est-ce qu'un PSN ?

Historiquement, les **produits de santé naturels (PSN)** sont les ancêtres des médicaments modernes. Par exemple, l'Aspirine^{MD} est issue de la transformation d'une molécule que l'on retrouve dans l'écorce du saule. Elle était déjà utilisée pour la douleur et la fièvre au temps des Égyptiens et des Grecs. Les PSN font d'ailleurs toujours partie de certaines lignes de traitement, notamment du côté de l'Orient.

Au Canada, les PSN sont gérés par la Direction des produits de santé naturels et sans ordonnance. Cet organisme réglementaire relève de Santé Canada, et c'est lui qui autorise la vente de ces produits selon des normes en matière de sécurité, d'efficacité et de qualité.

Souvent fabriqués à partir de plantes, de microorganismes et de ressources marines ou animales, les produits de santé naturels suivants sont considérés par Santé Canada :

-  Les plantes médicinales
-  Les suppléments vitaminiques
-  Les suppléments minéraux
-  Les remèdes homéopathiques
-  Les probiotiques
-  Et autres produits comme les acides aminés et les acides gras essentiels

Nous les retrouvons commercialisés sous diverses formes : comprimés, gélules, teinture, sirop, crème, onguent ou gouttes.

NPN, vous avez dit ?

Avez-vous déjà remarqué que sur chaque contenant de produit de santé naturel figurent les lettres NPN suivies de chiffres ?

NPN signifie : numéro de produit naturel.

Depuis janvier 2004, les produits de santé naturels doivent obtenir une licence de mise en marché auprès de Santé Canada. Ainsi, les compagnies tentant de commercialiser un PSN doivent soumettre la liste des ingrédients médicinaux ainsi que non médicinaux contenus dans le produit, divulguer la provenance de ceux-ci, indiquer la dose, leur usage recommandé et leur efficacité. Si, sur ces aspects, le produit correspond aux exigences de Santé Canada, il recevra un NPN.



Le principe de NPN a été mis en place dans le but d'améliorer la protection des consommateurs. Autrement dit, si l'emballage d'un produit n'affiche pas de NPN, il n'y a pas de garantie qu'il renferme ce qu'il prétend contenir sur son étiquette.



Il faut préciser que les médicaments d'ordonnance sont soumis à des mesures et à des contrôles beaucoup plus rigoureux que ceux des PSN. Leur homologation comprend aussi l'évaluation des résultats des essais cliniques, des détails liés à leur production, à leur emballage, à leur étiquetage, ainsi qu'une vérification de leurs allégations relatives à leurs propriétés thérapeutiques et leurs effets secondaires.

Saviez-vous que vous êtes invité à participer au processus de sécurité des produits de santé naturels en signalant toute réaction indésirable dont vous auriez pu souffrir à la suite de leur consommation ? Pour ce faire, vous devez utiliser le formulaire de MedEffect Canada que vous trouverez à cette adresse : hpr-rps.hres.ca/static/content/form-formule.php?lang=fr

« Naturel » NE RIME PAS TOUJOURS AVEC SÉCURITAIRE



Plusieurs poisons proviennent de la nature, comme le cyanure ou encore certaines toxines potentiellement mortelles produites par des bactéries.



La notion de « naturel » a tendance à évoquer, chez la majorité des gens, un certain sentiment de sécurité. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas, et un PSN peut ne pas vous convenir. En effet, les PSN peuvent être sécuritaires pour certaines personnes et ne pas l'être pour d'autres, que ce soit par leurs indications qui ne correspondent pas aux besoins, leurs profils d'effets indésirables ou encore leurs interactions possibles avec des médicaments ou des conditions de santé.

Par exemple, certains PSN peuvent aggraver les symptômes d'une maladie chronique, telle l'hypertension, et mener à des complications.

Ou encore, certains PSN peuvent entrer en compétition avec certains médicaments, ayant pour effet de diminuer ou d'augmenter leur effet.

Il peut y avoir des interactions entre les PSN et vos médicaments réguliers, soit une augmentation de leurs effets ou une diminution. Cela peut entraîner davantage d'effets indésirables ou un manque d'efficacité. C'est pour cette raison que votre pharmacien est un professionnel de la santé digne de confiance pour faire les vérifications nécessaires pour prévenir ces incidents.



Consultez un professionnel de la santé pour savoir si le produit vous convient, il pourra vous conseiller de façon personnalisée.

Oui, mais la cousine de la tante de mon ami m'a dit qu'un produit naturel a changé sa vie!

C'est possible et c'est tant mieux si un PSN a fonctionné pour cette cousine! Cependant, dans la réalité, les produits miraculeux sont souvent le fruit de croyances populaires. Il faut donc toujours **garder des attentes réalistes** face à l'efficacité des PSN et ne pas tarder à consulter son médecin si le problème de santé que l'on voulait soigner persiste.

Les conseils de votre pharmacien sont basés sur les résultats des données scientifiques de la médecine actuelle.

À ne pas oublier: Les produits de santé naturels ont aussi une date d'expiration. Il est conseillé de faire régulièrement le tri de vos médicaments et des autres produits que vous conservez à la maison. Rapportez ceux qui sont périmés à votre pharmacie, afin que celle-ci les élimine de façon sécuritaire pour l'environnement.

Les différentes catégories de PSN

Les plantes médicinales	Plantes utilisées pour leurs propriétés bénéfiques pour la santé. Elles peuvent être utilisées entières ou en parties (les feuilles, la tige, les racines, etc.) dans le but de soigner.
Les suppléments vitaminiques Ex. : vitamines A, B, C, D, E, etc.	Substances nécessaires au bon fonctionnement et à la survie du corps humain, mais ne pouvant pas être synthétisées en quantité suffisante, ou tout simplement pas du tout, par le corps lui-même.
Les suppléments minéraux Ex. : magnésium, calcium, zinc, etc.	Nutriments d'origine minérale nécessaires à la vie d'un organisme, mais en toute petite quantité. Ils sont parfois aussi appelés « oligoéléments ». Le corps humain possède plusieurs mécanismes de contrôle afin de maintenir une concentration optimale de ceux-ci en les excréant ou en les retenant, selon les besoins.
Les remèdes homéopathiques	Produits contenant une substance fortement diluée qui, selon la théorie de son fondateur, aiderait à guérir ou à soulager les symptômes qu'elle provoquerait si elle était administrée de façon concentrée.
Les probiotiques	Il s'agit de microorganismes vivants, comme les bactéries et les levures, qui ont le potentiel d'exercer des effets positifs sur la santé au-delà des bénéfices nutritionnels.



L'insomnie

QUAND COMPTER LES MOUTONS NE FONCTIONNE PLUS.

Les bienfaits d'une bonne nuit de sommeil sont nombreux: une meilleure humeur, une meilleure capacité de concentration et une meilleure résistance aux maladies. Mais que faire lorsque l'insomnie nous frappe? Même si le meilleur moyen de résoudre l'insomnie est d'abord d'avoir une bonne hygiène de sommeil, il s'offre à nous une vaste quantité de PSN pour améliorer le sommeil.

Mais lesquels fonctionnent vraiment? Voyons deux de ces produits plus en détail.

LA MÉLATONINE

Il est peut-être le PSN le plus connu dans cette catégorie. La mélatonine est sécrétée naturellement par le cerveau et est associée au rythme circadien (cycle éveil-sommeil). Cette molécule semble donc logiquement très intéressante. Ce que les études actuelles nous rapportent, c'est une efficacité potentielle, mais pas aussi élevée que celle des médicaments d'ordonnance.

L'action principale de la mélatonine démontrée jusqu'à maintenant est d'accélérer l'induction du sommeil. En d'autres mots, elle permettrait de s'endormir plus rapidement. On parle ici d'un gain d'une dizaine de minutes ou un peu plus. Bien que certaines personnes rapportent d'autres bienfaits possibles, telle une meilleure qualité de sommeil en général, ceux-ci sont pour l'instant considérés comme non significatifs, car ils étaient observés chez un pourcentage de patient trop peu élevé.



La mélatonine est jugée sécuritaire à court terme chez les enfants et les adultes. Il serait intéressant que de futures études nous le confirment pour une utilisation à long terme. Bien tolérés, les effets indésirables rapportés de la mélatonine sont bénins et résolutifs. Par précaution, et en raison également du manque de données sur le sujet, il est déconseillé aux femmes enceintes d'en prendre.

La mélatonine peut s'avérer un bon essai pour tenter de diminuer les problèmes d'insomnie. Il faut toutefois avoir des attentes réalistes envers ce produit, sachant que son efficacité est difficilement prévisible et plutôt variable d'un individu à l'autre. Pour des résultats plus soutenus pendant toute la nuit, choisissez la formule à libération prolongée.



Il faut éviter les activités nécessitant de la vigilance, comme la conduite automobile, après la prise d'un produit pour le sommeil.



LA VALÉRIANE

Quant à la valériane, ses propriétés sédatives et calmantes favoriseraient le sommeil. Son efficacité, en proportion, serait plus modeste que la mélatonine. À ce jour, son mécanisme d'action n'est pas encore compris en totalité. Comme les études sur la valériane comportaient peu de sujets, il est difficile d'appliquer leurs conclusions de façon généralisée pour tous. Il a été constaté que les effets de la valériane peuvent se faire ressentir chez certaines personnes même à petites doses.



La valériane peut être une solution de rechange à la mélatonine. Son utilisation devrait rester occasionnelle. Encore une fois, si vous prenez de la médication, il faut d'abord vous assurer qu'il n'y a pas d'interaction. Il est conseillé de prendre la valériane 1 heure avant l'heure prévue du coucher. Elle ne doit jamais être combinée avec la consommation d'alcool.



Il y a de plus en plus de sensibilisation au sujet de la santé mentale. Et de plus en plus de gens délaissent les tabous et cherchent des pistes de solution, et c'est pour le mieux. L'une de ces affections consiste en des symptômes dépressifs.



Si vous pensez souffrir de troubles de l'humeur, nous vous encourageons d'abord à consulter un médecin. Pour votre bien, cette situation nécessite un diagnostic et un suivi médical.



LE MILLEPERTUIS

Le millepertuis a une efficacité démontrée pour le soulagement des symptômes de la dépression légère à modérée. C'est l'un des PSN avec le plus de données sur son efficacité, celle-ci serait comparable à de petites doses d'antidépresseur. Les effets indésirables sont relativement peu fréquents. Cela comprend de légers maux de tête, des étourdissements et de la fatigue. Ce qui est le plus préoccupant par rapport au millepertuis, c'est qu'il interagit de manière significative avec de nombreux médicaments. Ce qui, dans certains cas, pourrait avoir des conséquences majeures sur la santé.



Attention: Le millepertuis peut diminuer significativement l'efficacité des médicaments suivants:

-  Les médicaments pour éclaircir le sang
-  Les médicaments antirejets
-  Les contraceptifs oraux
-  Les médicaments pour le VIH/SIDA
-  Et plusieurs autres



Le millepertuis pourrait être considéré parmi les solutions efficaces pour les symptômes associés à la dépression légère. Il doit être envisagé avec des mesures non pharmacologiques personnalisées telles que la psychothérapie ou encore l'exercice physique. Ne cessez pas l'utilisation du millepertuis brusquement. Pour prévenir les symptômes de sevrage, il est suggéré de diminuer la dose graduellement pendant 1 à 2 semaines.

LES OMÉGA-3

Les évidences scientifiques sont à démontrer qu'un déficit en oméga-3 pourrait contribuer aux troubles de l'humeur. À ce jour, les bénéfices les mieux démontrés des suppléments alimentaires d'oméga-3 sont pour l'amélioration des symptômes dépressifs. Les bénéfices étaient constatés de 3 à 4 semaines après le début de leur prise. Dans certains groupes à l'étude, ils étaient aussi combinés aux traitements pharmacologiques pour renforcer ou compléter leur action.

Pour éviter l'effet désagréable de l'arrière-goût de l'huile de poisson, prenez les suppléments au début du repas ou préférez les capsules à enrobage entérique qui permettent de libérer l'huile de poisson plus loin dans l'intestin. Il est important de lire les étiquettes attentivement afin de vérifier le taux d'oméga-3 (AEP/ADH) contenu dans le produit. Pour les symptômes dépressifs, il faut favoriser les produits très concentrés en AEP et contenant très peu d'ADH, on parle de ratio 7:1 ou 20:1.





Les nausées

Les nausées peuvent se présenter dans plusieurs contextes. Que ce soit lors d'une grossesse, en transport ou à la suite de traitements médicamenteux, elles deviennent parfois très inconfortables.

LE GINGEMBRE ET LA VITAMINE B6

En calmant l'estomac, le gingembre a démontré une efficacité contre les nausées en grossesse. Et selon la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, son utilisation semble être sans danger.

Les suppléments de vitamine B6 (aussi appelée «pyridoxine») auraient un effet comparable à celui du gingembre et pourraient contribuer au soulagement des nausées légères à modérées liées à la grossesse. Sécuritaire et sans effets indésirables, la vitamine B6 se retrouve d'ailleurs dans la combinaison du traitement de premier choix sous ordonnance.

Quant à l'efficacité du gingembre pour le mal des transports, elle serait plutôt à titre préventif. Il faudrait donc s'assurer de le prendre avant le départ. Pour d'autres types de nausées, comme lors de traitements de chimiothérapie, le gingembre pourrait aussi contribuer à les diminuer.



Ces produits de santé naturels sont une option supplémentaire aux médicaments antinauséeux plus courants, et peuvent être tentés en présence de symptômes nauséeux légers à modérés.

Afin de diminuer les risques de diarrhée associés à la prise du gingembre, commencer avec une petite dose, puis augmenter graduellement selon la tolérance. Le gingembre n'est pas dépourvu d'interaction, si vous prenez des anticoagulants oraux et antiplaquettaires (médicaments pour éclaircir le sang), informez-vous d'abord auprès de votre pharmacien.



Les douleurs articulaires

Les douleurs articulaires surviennent généralement avec l'âge. Il n'est pas rare que cette forme de douleur se présente de façon soutenue, ce qui aura une incidence sur la qualité de vie des gens qui en souffrent, entre autres en rendant plus difficiles les activités de la vie quotidienne.

LA GLUCOSAMINE

L'efficacité de la glucosamine pour le soulagement des douleurs légères à modérées causées par l'arthrose est démontrée. Dans les études, il s'agissait principalement de l'arthrose du genou. Son impact dans le ralentissement de l'évolution de la maladie n'est toutefois pas confirmé à ce jour.

On recommande de préférer le sulfate de glucosamine au chlorhydrate de glucosamine, pour des résultats plus concluants.

Dans tous les cas, l'effet peut prendre de 2 à 6 semaines avant de se faire sentir. Il faut donc s'armer de patience!

Pour améliorer la tolérance de l'estomac, vous pouvez simplement répartir la dose en 2 à 3 prises par jour et la prendre en mangeant.

Il existerait possiblement une interaction entre les anticoagulants oraux (médicaments pour éclaircir le sang) et la glucosamine, la prudence est de mise. Au besoin, demandez à votre pharmacien.

En ayant des attentes raisonnables, la glucosamine est un bon essai pour tenter de diminuer les douleurs causées par l'arthrose légère à modérée. Assurez-vous cependant que les contrindications ne s'appliquent pas à vous. Vous devez éviter l'utilisation de la glucosamine si vous souffrez d'asthme, de glaucome, ou si vous êtes enceinte.



LA CHONDROÏTINE

La chondroïtine est aussi une des composantes du cartilage, soit le tissu qui sert de coussin entre les os dans les articulations. Sur les tablettes des magasins, on la retrouve seule ou en combinaison avec d'autres produits de santé naturels qui ont potentiellement les mêmes vertus. Les gens l'utilisent pour réduire la douleur de l'arthrose non sévère et pour ralentir l'évolution de la maladie. Les études qui nous fournissent l'information scientifique sur la chondroïtine sont malheureusement considérées de faible qualité. Si on les passe tout de même en revue, elles nous révèlent une efficacité supérieure à celle du placebo, avec une réduction des douleurs pour un bénéfice de léger à modéré. Quant à ses effets indésirables, il est essentiellement rapporté de légers troubles digestifs. Comme la glucosamine, il est déconseillé d'utiliser ce produit avec un anticoagulant.

Si vous n'avez pas de contrindication, la chondroïtine peut être considérée au même titre que la glucosamine. De plus, la combinaison glucosamine-chondroïtine s'avèrerait intéressante si la glucosamine seule n'est pas concluante au bout de quelques semaines. Avant d'en faire une utilisation à long terme, il est recommandé d'en discuter avec son professionnel de la santé.

Attention aux formules combinées pour l'arthrose contenant de la glucosamine, de la chondroïtine, du NEM et plusieurs autres ingrédients (ex. : curcuma).

Plus il y a d'ingrédients, plus le risque d'effets secondaires et d'interactions augmente.



LE COLLAGÈNE

Le collagène est la protéine la plus abondante du corps humain (+/- 25 à 35% des protéines du corps). Il est principalement retrouvé dans les tissus conjonctifs, la peau, les ligaments et les tendons. Les bienfaits du collagène dans le contexte des douleurs articulaires seraient de soutenir les fonctions du cartilage en plus de réduire l'inflammation. Toutefois, il faut savoir que le collagène est une très grosse molécule. Le corps est incapable de l'absorber dans son entièreté, celle-ci doit donc être découpée en très petits morceaux pour être digestible. Comme il n'y a aucun mécanisme connu dans notre corps qui réagencerait tous ces petits morceaux ensemble, son efficacité est difficilement concevable.

Pour les raisons précédemment énoncées, le collagène en supplément n'est pas appuyé par des évidences logiques. Avant d'engager des dépenses pour en faire l'essai, privilégiez les autres PSN avec lesquels il y a plus de certitudes.

NEM (NATURAL EGGSHELL MEMBRANE) MEMBRANE DE COQUILLE D'ŒUF

Il s'agit d'un ingrédient provenant de la membrane interne de l'œuf, se trouvant entre la coquille et le blanc d'œuf. La NEM contient notamment du collagène, de la chondroïtine et de la glucosamine. Selon de petites études, la NEM amènerait un soulagement de la douleur après seulement quelques semaines, avec un potentiel d'effets indésirables très faible. De plus grandes études sont cependant requises à l'heure actuelle pour pouvoir généraliser ces informations. Ses effets indésirables seraient potentiellement similaires à ceux de la glucosamine et de la chondroïtine.

La membrane de coquille d'œuf suscite un intérêt grandissant et s'ajoute à la liste des options offertes. Son efficacité serait plus rapide que ses comparables. Par précaution, il est contrindiqué si vous êtes allergique aux œufs.



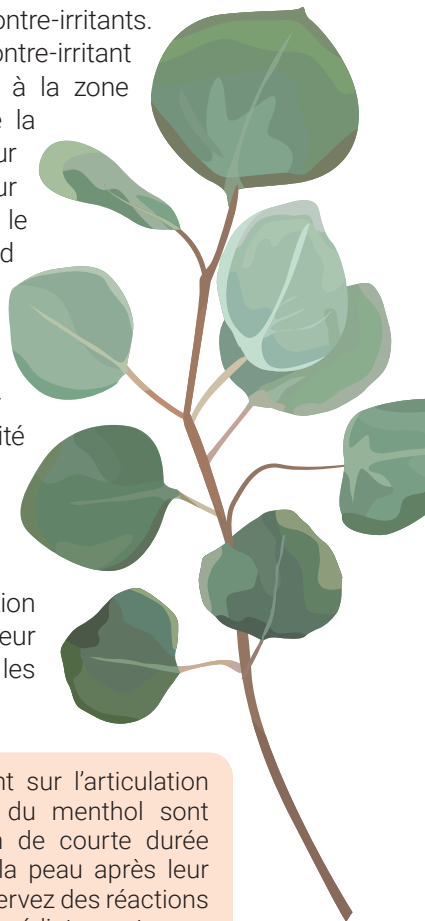


LES PSN DANS LES CRÈMES POUR LA DOULEUR **LE CAMPHRE, L'EUCALYPTUS ET LE MENTHOL**

Ces produits sont considérés comme des contre-irritants. Mais qu'est-ce que ça veut dire? Un contre-irritant est une substance provoquant une irritation à la zone d'application et qui altèrera la perception de la douleur au niveau du cerveau. Ce qui aura pour effet de diminuer, voire de masquer la douleur réelle ressentie. Le camphre, l'eucalyptus et le menthol donnent aussi une impression de froid aux zones où ils sont appliqués. Autrement dit, ils n'interviennent pas sur la guérison de la douleur, mais sur l'apaisement de celle-ci.

Il est généralement conseillé de les appliquer de 3 à 4 fois par jour. Bien que leur efficacité soit encore mitigée au sein de la communauté scientifique, ces produits restent des options populaires qui se transmettent depuis plusieurs générations. Les effets indésirables de ces produits sont finalement une irritation locale de la peau, en plus de dégager une odeur très caractéristique. Ainsi, il faut éviter de les appliquer sur une peau lésée.

Les produits pour une utilisation directement sur l'articulation contenant du camphre, de l'eucalyptus et du menthol sont généralement suggérés pour une utilisation de courte durée et ponctuelle. N'ajoutez pas de chaleur sur la peau après leur application (ex.: sac chauffant). Et, si vous observez des réactions indésirables sur la peau, cessez leur usage immédiatement.





LA CAPSAÏCINE

Saviez-vous que la capsaïcine est une molécule que l'on retrouve dans les piments ?

La capsaïcine, en plus d'altérer la perception de la douleur, a aussi la propriété intéressante de diminuer la substance P après une application de quelques jours. La substance P est notamment associée à la transmission du signal de la douleur au cerveau.

On conseille d'en appliquer jusqu'à 3 à 4 fois par jour sur les zones affectées. Afin d'obtenir tous les effets bénéfiques, il faudrait en faire usage de manière régulière pendant 3 à 4 semaines. Son efficacité à court terme est plus mitigée. Ses effets indésirables sont notamment une sensation de brûlure, des picotements et de la rougeur aux zones d'application. Il est à noter que les deux premiers effets indésirables diminuent généralement après 72 h d'application.



Il est important de toujours bien se laver les mains après son utilisation, pour éviter d'en appliquer malencontreusement dans les yeux, par exemple.

La capsaïcine est une option pour diminuer la sensation de douleurs légères, surtout si on a une contreindication à l'usage des anti-inflammatoires. Il faut se rappeler que les effets bénéfiques peuvent prendre plusieurs jours avant de se manifester. Il n'est donc pas un choix de première intention. Les données en pédiatrie (moins de 2 ans), en grossesse et en allaitement sont inconnues. Par mesure de sécurité, dans ces situations, l'abstention est de mise.



Le rhume et la grippe

Tout le monde s'est déjà fait parler d'une recette miracle pour se protéger contre le rhume et la grippe. Remède de grand-mère ou traitement efficace? Rappelons tout d'abord que le rhume, bien qu'incommodant, est souvent bénin, avec des symptômes qui passeront après 7 à 10 jours. Quant à la grippe, ses symptômes sont plus sévères et les conséquences chez certaines personnes sont potentiellement plus graves. Le vaccin offert annuellement couvre uniquement la grippe.

LES PASTILLES DE ZINC

Le zinc n'est probablement pas la première option qui nous vient en tête, mais c'est l'une des options sur lesquelles il y a le plus de données favorables. Les pastilles de zinc auraient un effet principalement sur la réduction de la durée des rhumes, soit jusqu'à 3 jours, de même que sur leur intensité, mais dans une moindre mesure.



Ces pastilles ne sont pas de simples bonbons, et leur consommation devrait être limitée à 5 par jour.



Santé Canada recommande de ne pas dépasser 50 mg/jour. Quant aux effets indésirables, on note son goût parfois désagréable et des nausées. Il faut faire attention, car cette pastille peut interagir avec plusieurs médicaments, comme des antibiotiques, des anticonvulsivants et des antihypertenseurs; vérifiez d'abord auprès de votre pharmacien!



L'ÉCHINACÉE

La composition des produits à base d'échinacée varie grandement selon les parties de la plante utilisées et la méthode de fabrication. C'est pourquoi il est difficile d'obtenir des recommandations qui font consensus. En général, les preuves sur les effets thérapeutiques cliniquement significatifs de l'échinacée sont faibles. Et les bénéfices rapportés concernaient plus précisément la prévention des épisodes de rhume.

De plus, les effets à long terme de l'utilisation de l'échinacée demeurent inconnus. Conséquemment, l'usage durant plus de 10 jours n'est pas recommandé pour traiter un rhume.



Et en prévention, il faut préférer une prise cyclique avec des périodes d'arrêt.



Par précaution, les suppléments d'échinacée sont à éviter chez les personnes souffrant de maladie auto-immune (ex.: lupus, sclérose en plaques, arthrite rhumatoïde).

LE COLD-FX®

L'ingrédient actif du Cold-FX® est une molécule extraite du ginseng nord-américain. Il offre des données favorisant une légère diminution de la fréquence, de la durée et de la gravité des symptômes du rhume et de la grippe. Son efficacité proviendrait de sa capacité à stimuler l'activité du système immunitaire. Pour cette raison, ce produit atteindrait son plein potentiel lorsqu'il est pris en prévention.

Selon qu'il est pris pour la prévention ou pour le traitement des symptômes, la dose et la posologie diffèrent. Il n'y aurait aucun effet indésirable relié à ce produit. Par contre, de façon théorique, il pourrait y avoir des interactions avec les anticoagulants oraux. Les gens avec des troubles rénaux et hépatiques ainsi que les gens allergiques au ginseng devraient s'abstenir de prendre le produit.



SOLUTION NASALE D'EAU SALINE

Il existe certains médicaments pour la congestion nasale. Malheureusement, ils apportent leur lot de contraintes et de restrictions. Cependant, les solutions salines sont une excellente option naturelle et douce pour ce problème. Elles ne sont composées que d'eau et de sel. Certains dispositifs permettent même de les offrir sans agent de conservation. Sans contraindication, le seul effet indésirable de l'eau saline se résume à une irritation locale pouvant être causée par des utilisations répétées. Les solutions salines sont indiquées pour tous, jeunes et moins jeunes, y compris pour les femmes enceintes. Le principe est simple : elles améliorent la muqueuse nasale par une élimination mécanique du mucus dans les sinus. Pour plus de confort, le contenant des différents produits offre des forces de jet variables.

Voici la recette pour préparer une solution saline à la maison :

- 2,5 ml de sel de table
- 2,5 ml de bicarbonate de soude
- 250 ml d'eau bouillie refroidie ou embouteillée





Les infections urinaires

L'infection des voies urinaires chez la femme est commune et courante. Elle peut passer inaperçue, causer quelques inconforts, parfois même se compliquer ou, pour certaines, revenir à répétition. Existerait-il un moyen de prévenir ces infections ?

LA CANNEBERGE

La canneberge est le premier produit de santé naturel qui nous vient en tête lorsque l'on parle d'infection urinaire. Son mécanisme d'action proviendrait notamment du fait qu'elle empêche les bactéries de s'accrocher aux parois urinaires. Bien que son efficacité soit controversée, il existe tout de même des études soutenant celle-ci à titre préventif. Toutefois, les preuves tangibles quant au traitement des infections urinaires se font toujours attendre, ainsi que les informations sur la dose et la durée du traitement. À l'exception de possibles légers inconforts gastriques, on note très peu d'effets indésirables. Ce qui donne à la consommation de suppléments de canneberge un ratio de bénéfice-risque tout de même positif.



Il est important de boire une bonne quantité d'eau lors de la consommation de suppléments de canneberge afin de protéger les reins.

Évitez les produits sous forme de « cocktails », car ils contiennent beaucoup de sucre. Privilégiez les capsules ou les jus purs. Il faut, encore une fois, avoir des attentes réalistes par rapport à ce produit. Rappelez-vous qu'il n'est pas un médicament ! Vous devez consulter un professionnel de la santé en présence de fièvre, de douleurs lombaires ou de symptômes urinaires persistants.



La ménopause

La ménopause est associée à plus de vingt symptômes qui, selon leur intensité, affectent de différentes façons le quotidien des femmes. Les bouffées de chaleur sont encore le symptôme le plus caractéristique de cette étape de la vie. Plusieurs femmes, de prime abord, sont réticentes à l'hormonothérapie de remplacement pour cette indication : existe-t-il une solution plus « naturelle » ?

Il existe ce qu'on appelle des « phytoestrogènes ». Les phytoestrogènes sont des molécules provenant de plantes très similaires chimiquement parlant aux œstrogènes produits par le corps de la femme. Ces molécules ont donc la capacité de mimer certaines actions des œstrogènes. C'est d'ailleurs le PSN ayant été le plus étudié en ce qui a trait aux troubles ménopausiques.

LES PHYTOESTROGÈNES

Les isoflavones sont un des principaux groupes de phytoestrogènes. On les retrouve par exemple dans le soya et le trèfle rouge. Malgré les nombreuses études effectuées, les résultats ne sont pas suffisamment concluants pour pouvoir faire des recommandations de façon généralisée. Les difficultés résident dans le fait qu'il existe plusieurs sortes d'extraits de plantes et qu'en plus, chaque femme possède une génétique unique. Un certain nombre d'articles publiés à ce sujet indiquent des effets modestes sur l'atténuation des symptômes de la ménopause. Quant aux effets indésirables, on note certains effets digestifs tels que la constipation, la diarrhée et des ballonnements.



Les différents suppléments contiennent des teneurs très variables d'isoflavones. Il est donc important de lire les informations sur l'étiquette du produit afin de ne pas en consommer en quantité excessive.



En général, le consensus qui se dégage est que ce produit peut être envisagé pour les symptômes légers à modérés, vu sa possible efficacité. Si vous avez des antécédents ou des facteurs de risque de cancer hormonodépendant, vous devez éviter les suppléments de phytoestrogènes, à moins d'avis contraire de votre médecin.



Le manque d'énergie

Notre rythme de vie effréné et nos horaires chargés exigent que nous soyons continuellement productifs. Or, notre corps, lui, a ses hauts et ses bas. Pour remédier à la situation, il y a sur le marché une offre de produits remplie de promesses.

LES PRODUITS ÉNERGISANTS

Sous forme de boissons ou de comprimés, les produits énergisants prétendent augmenter l'énergie, la vigilance et les performances intellectuelles. Si l'on regarde la liste de leurs ingrédients, il serait fastidieux d'en faire la liste complète. Cependant, on peut citer la caféine et toutes les substances qui en contiennent, telle la guarana.



Ces produits agissent au niveau du cerveau, mais aussi sur d'autres systèmes, comme le système cardiovasculaire.



Ils sont principalement utilisés pour combattre la fatigue et donner de l'énergie, autant pour le sport que pour la vie courante. Leurs effets stimulants peuvent durer jusqu'à plusieurs heures.

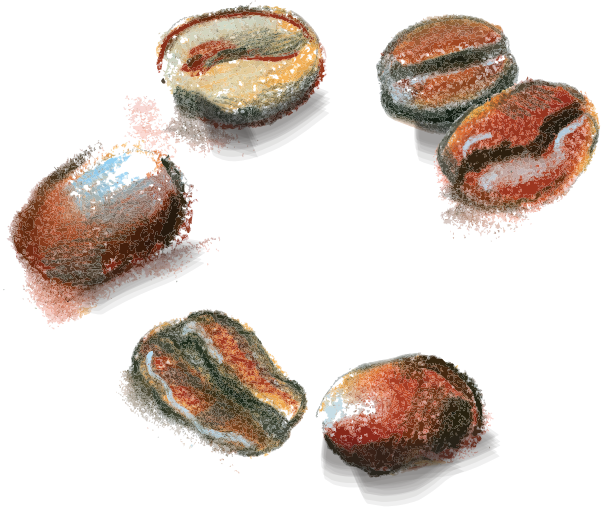
Un apport en caféine supérieur aux limites recommandées peut entraîner l'apparition d'effets indésirables: de la simple nausée à la déshydratation et aux problèmes cardiaques. Ceux-ci semblent directement reliés à la dose ingérée. De plus, il n'est pas rare qu'une consommation régulière engendre une dépendance physique et psychologique.

Malgré son usage commun, à partir de certaines doses, il faut considérer que des interactions avec les traitements médicamenteux sont possibles.



Pour être vigilant :

- ❧ Méfiez-vous des produits avec une longue liste d'ingrédients.
- ❧ Limitez la quantité que vous consommez pendant une journée, choisissez les petits formats.
- ❧ N'additionnez pas les quantités en consommant, par exemple, un café suivi d'une boisson énergisante et d'une barre de chocolat.
- ❧ Évitez les mélanges avec de l'alcool et d'autres drogues.
- ❧ Posez-vous la question : en ai-je vraiment besoin ?





*La
promotion des
produits de santé
naturels est souvent appuyée
par leur utilisation traditionnelle.
Pour vous assurer qu'ils auront une
influence positive sur votre santé, consultez
votre pharmacien. Il vous assistera
dans votre réflexion pour que
vous puissiez faire les
meilleurs choix
pour votre
santé!*

Sources et liens UTILES

American Botanical Council

herbalgram.org

Direction des produits de santé naturels, Santé Canada

hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/index-fra.php

Institut national de santé publique

Synthèse des connaissances : Boissons énergisantes :

risques liés à la consommation et perspectives de santé publique

inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_BoissonsEnergisantes.pdf

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux

inesss.qc.ca/thematiques/medicaments/medicaments-evaluation-aux-fins-dinscription/foire-aux-questions-sur-les-medicaments/produits-de-sante-naturels.html

Société canadienne de pédiatrie

cps.ca/fr/documents/position/melatonine-pour-traiter-troubles-du-sommeil-enfants-adolescents

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada

« Prise en charge de la ménopause », vol. 36, n°9, septembre 2014

Dans ce GUIDE

Les produits de santé naturels pour :

- L'insomnie
- L'humeur dépressive
- Les nausées
- Les douleurs articulaires
- Le rhume et la grippe
- Les infections urinaires
- La ménopause
- Le manque d'énergie



Les pharmaciens sont les seuls responsables des activités professionnelles pratiquées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie et utilisent différents outils, dont les PSST! (Programme de soins et santé pour tous).

En collaboration avec :

