

NEWSLETTER N°5

20131013

Pamplemousse : C. I. & incompatibilité

Les interactions du **pamplemousse** avec de nombreux médicaments sont nombreuses et varient selon les médicaments :

Inhibition du principe actif du médicament qui en réduit l'efficacité, voire **désactivation** totale de l'effet du médicament,

Augmentation de la biodisponibilité du médicament qui entraîne un risque de **surdosage** et de l'augmentation de ses effets toxiques



Exemples d'effets négatifs du pamplemousse :

- fontes musculaires (rhabdomyolyse),
- vasodilatations excessives,
- cas d'hypoglycémie accentuée,
- troubles de la conduction cardiaque,
- cas de gangrène ou d'attaque cérébrale liés à une association à de l'ergotamine,
- dans le cas des pilules contraceptives, par exemple, le risque de caillot sanguin est encore plus fort, surtout pour les femmes ayant une prédisposition génétique aux **phlébites**..

Ainsi que l'ont prouvé plusieurs études (plus de **200** études sur ce sujet entre 1998 et 2004), il s'agit des traitements concernant aussi bien les maladies **cardiovasculaires** contre : l'**hypertension** artérielle ou des médicaments **antidiabétiques**, **hypocholestérolémiant**s ou **anti-arthymiques** (comme la digoxine), des **anti-dépresseurs** ou des médicaments **anti-migraineux** (ergotamine).

Les risques du pamplemousse sont majeurs, avec de nombreux médicaments. Les effets indésirables de ces médicaments peuvent être multipliés par 20 par un simple verre de jus de pamplemousse, avec des conséquences dangereuses.

Le pamplemousse bloque la métabolisation de certains médicaments

Lorsque vous avalez un médicament, celui-ci passe dans votre sang puis il est utilisé par votre organisme : des enzymes vont « digérer » le médicament pour le transformer en substances utilisables par vos cellules, qui vont l'absorber, le « consommer », puis rejeter des déchets par les urines.

Le problème est que le pamplemousse contient des produits actifs appelés furanocoumarines, qui bloquent de façon irréversible un de nos enzymes, le **CYP3A4**.

Or, cet enzyme CYP3A4 est précisément celui qui sert à assimiler de nombreux médicaments.

Les médicaments passent dans le sang et ne sont pas métabolisés comme ils devraient l'être car l'enzyme est bloqué. La concentration sanguine en médicament s'élève, jusqu'à atteindre l'overdose, avec des effets graves incluant « mort subite, blocage rénal aigu, arrêt de la respiration, saignements gastro-intestinaux, destruction de la moelle osseuse chez les personnes ayant un système immunitaire affaibli. »

« Prendre un comprimé avec un verre de jus de pamplemousse est comme prendre 20 comprimés avec un verre d'eau », explique **David Bailey, le pharmacologue canadien** qui a découvert ce phénomène il y a 20 ans, et qui s'est spécialisé dans l'étude des interactions entre médicaments et pamplemousse. « Il s'agit d'overdose accidentel. »

Des études avaient en effet déjà indiqué que boire un verre de 200 ml de pamplemousse par jour, trois jours de suite, cela provoque une hausse de 330 % de la concentration sanguine de simvastatine, un médicament très couramment prescrit contre le cholestérol, par rapport à un verre d'eau.

85 médicaments concernés

Il existe de plus en plus de médicaments qui sont métabolisés par l'enzyme CYP3A4 – et dont la métabolisation est donc bloquée par la consommation de pamplemousse.

La liste est passée de 17 médicaments en 2008 à 43 en 2012 !

Le risque d'accident s'est donc considérablement élevé même avec des petites doses, que le pamplemousse soit consommé tel quel ou sous forme de jus.

Les personnes de plus de 45 ans compensent moins bien les concentrations excessives de médicaments dans le sang, et sont donc particulièrement vulnérables, surtout que ce sont elles qui consomment en général le plus de pamplemousses.

Comment vous prémunir

Si vous ne prenez aucun médicament, pas de problème, vous pouvez continuer à vous régaler de ce fruit délicieux.

Si vous prenez des médicaments, vous n'êtes pas forcément obligé d'arrêter le pamplemousse. Le risque ne concerne que :

- les médicaments pris oralement (par la bouche) ;
- qui ne sont que faiblement ou moyennement absorbés par l'organisme ;
- et qui sont métabolisés par l'enzyme CYP3A4, ou cytochrome P450 3A4, ce que vous pouvez vérifier sur la notice.

Liste des médicaments contre-indiqués avec le pamplemousse (attention, cette liste n'est pas exhaustive : vérifiez toujours la notice de vos médicaments, et demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien).

- **Les statines (médicaments pour faire baisser le cholestérol) :**

- Nom de la molécule : Simvastatine. Nom commercial : Zocor et génériques
- Nom de la molécule : Atorvastatine. Nom commercial :Tahor et génériques
- Nom de la molécule : Lovastatine

- **Les médicaments contre l'hypertension**

- Nom de la molécule : Félodipine. Nom commerciaux : Logimax, Flodine et génériques.
- Nom de la molécule : Nicardipine. Nom commercial :Loxen

- **Les immunodépresseurs (contre le rejet de greffe d'organe)**

- Nom de la molécule : Ciclosporine. Nom commercial : Néoral
- Nom de la molécule : tacrolimus. Nom commercial : Tacrolimus
- Nom de la molécule : Sirolimus. Nom commercial : Rapamune
- Nom de la molécule : Everolimus. Nom commercial : Afinitor

- **Certains médicaments contre le cancer**

- Nom de la molécule : Crizotinib.
- Nom de la molécule : Dasatinib.
- Nom de la molécule : Erlotinib.
- Nom de la molécule : Everolimus.
- Nom de la molécule : Lapatinib.
- Nom de la molécule : Nilotinib.
- Nom de la molécule : Pazopanib.
- Nom de la molécule : Sunitinib.
- Nom de la molécule : Vandetanib.
- Nom de la molécule : Venurafenib.

- **Les médicaments contre les infections**

- Nom de la molécule : Erythromycine.
- Nom de la molécule : Halofantrine.
- Nom de la molécule : Maraviroc.
- Nom de la molécule : Primaquine.
- Nom de la molécule : Quinine.
- Nom de la molécule : Rilpivirine.

- **Les médicaments contre les problèmes cardiovasculaires**

- Nom de la molécule : Amiodarone.
- Nom de la molécule : Apixaban.
- Nom de la molécule : Clopidogrel.
- Nom de la molécule : Dronedarone.
- Nom de la molécule : Eplerenone.
- Nom de la molécule : Felodipine.
- Nom de la molécule : Nifedipine.
- Nom de la molécule : Quinidine.
- Nom de la molécule : Rivaroxaban.
- Nom de la molécule : Ticagrelor.

- **Les médicaments contre les problèmes nerveux et psychiques**

- Nom de la molécule : Alfentanil (oral).
 - Nom de la molécule : Buspirone.
 - Nom de la molécule : Dextromethorphan.
 - Nom de la molécule : Fentanyl (oral).
 - Nom de la molécule : Ketamine (oral).
 - Nom de la molécule : Lurasidone.
 - Nom de la molécule : Oxycodone.
 - Nom de la molécule : Pimozide.
 - Nom de la molécule : Quetiapine.
 - Nom de la molécule : Triazolam.
 - Nom de la molécule : Ziprasidone.
- Les **Médicaments contre les problèmes gastro-intestinaux**

- Nom de la molécule : Domperidone.

- **Les médicaments contre les problèmes urinaires**

- Nom de la molécule : Darifenacine.
- Nom de la molécule : Fesoterodine.
- Nom de la molécule : Solifenacine.
- Nom de la molécule : Silodosine.
- Nom de la molécule : Tamsulosine.

- **Certains antirétroviraux utilisés dans les traitements contre le SIDA.**

Concernant les **extraits de pépins de pamplemousse**, peu d'études existent sur leur toxicité en prise avec des médicaments. La revue *Prescrire* indique dans son numéro 347 de septembre 2012 que les extraits de pépins de pamplemousse ont le même effet que le jus de pamplemousse, mais sans citer de sources scientifiques.

*En l'absence d'études fiables... le principe de précaution s'applique pour le **CITROBIOTIC** en l'excluant s'il y a prise médicamenteuse listée ci-dessus ou en lien avec la notice fournie.*

Bonne santé !

Jacques PONCET

*APEX DYNAMISATION
8 Traverse du Porche
34380 MAS DE LONDRES
Tél. : 04 67 55 09 21
Mob. : 06 30 87 49 79
apex.dyna@aliceadsl.fr
www.coachine-sante.com*