

Ce qu'il faut savoir à propos des approches « naturelles »

Que ce soit pour favoriser notre mieux-être ou combattre la maladie, il arrive souvent que l'on soit porté à prendre des suppléments « naturels » avant même de s'orienter vers une approche médicaments. Et c'est en grande partie parce qu'on est préoccupé par les complications et effets secondaires associés à un médicament en particulier. Bien que cette réaction soit bien compréhensible, il y a toutefois deux facteurs à considérer lorsqu'on examine différentes options de traitement. Le premier est l'importance qu'il faut accorder au traitement précoce et agressif de la plupart des formes d'arthrite. Cette façon de faire augmente les chances de réduire et même de prévenir les dommages articulaires. Dans le cas des formes d'arthrite inflammatoire comme la polyarthrite rhumatoïde, un traitement précoce peut prévenir un décès prématuré. Les bienfaits de la pharmacothérapie ont été prouvés et les effets secondaires surveillés. Le fait que les suppléments naturels peuvent aussi avoir des effets secondaires constitue le deuxième facteur. Et parce que les produits naturels ne sont pas réglementés au même titre que les produits pharmaceutiques, ils peuvent s'avérer plus dangereux qu'on ne le pense. De plus, les preuves scientifiques à l'appui de leurs allégations sont souvent bien minces, alors que les médicaments standard sont passés par un processus d'examen très rigoureux. Bref, naturel n'est pas synonyme de mieux.

l'inflammation des articulations, la goutte et la polyarthrite rhumatoïde. C'est toutefois un produit très toxique et à action rapide qui affecte le coeur et peut entraîner la mort. Les symptômes d'intoxication peuvent même se manifester lors de l'administration par la peau. Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent l'éviter absolument.

Extraits de la rate, du thymus et des glandes surrénales

Les affirmations parlent de soulagement de la fatigue, du stress et de l'inflammation. L'administration des aliments et drogues des États-Unis souligne que ces extraits peuvent provenir d'organes d'animaux contaminés.

Safran des prés (*Colchicum autumnale*)

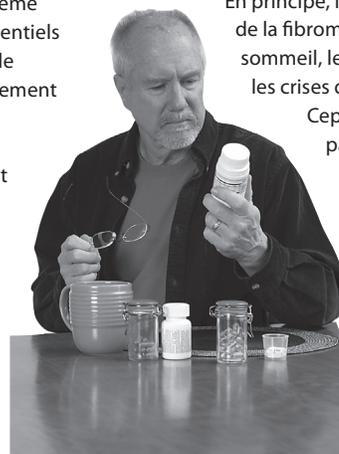
On lui attribue un soulagement général de l'arthrite et la propriété de traiter les attaques de goutte. On lui associe un problème de toxicité potentielle. Il peut causer des troubles gastrointestinaux comme la diarrhée et le choc et peut inhiber la croissance normale des cellules. Puisqu'il peut interagir avec d'autres médicaments, ce produit devrait toujours être pris comme un médicament d'ordonnance et sous la supervision d'un médecin. À éviter pendant la grossesse et l'allaitement.

5-hydroxytryptophane (5-HTP)

En principe, il soulage les symptômes de la fibromyalgie, les troubles du sommeil, les maux de tête chroniques, les crises d'épilepsie et la dépression.

Cependant, ce supplément n'est pas réglementé et l'on a trouvé des métaux toxiques et même des traces de médicaments dans certains échantillons.

Si vous utilisez ce produit, informez votre médecin ou un professionnel de la santé pour qu'ils puissent exercer une surveillance sur son interaction ou les



Voici quelques exemples de suppléments naturels dont l'utilisation devrait être évitée, ou du moins, limitée :

Arnica (*Arnica Montana*)

On lui attribue un effet anti-douleur et analgésique et la stimulation du système immunitaire. L'un des problèmes potentiels associés à l'arnica est la stimulation de l'utérus pouvant provoquer un avortement spontané. L'arnica peut également entraîner la paralysie, l'irritation gastrique, des palpitations et un arrêt cardiaque, une réaction allergique telle que la dermatite de contact, et le décès.

Aconit (*Aconitum napellus*)

Il est réputé avoir des effets analgésiques (soulagement de la douleur) et anti-inflammatoires ; on indique qu'il peut soulager les maux de tête sévères,



Arthritis Consumer ExpertsTM

1228 Hamilton Street, Bureau 200 B
Vancouver, C.-B. V6B 6L2
t: 604.974.1366 f: 604.974.1377 tf:
1.866.974.1366

e: feedback@jointhehealth.org
www.jointhehealth.org

ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

© ACE Planning & Consulting Inc. 2011



réactions allergiques. Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent éviter de l'utiliser.

L-tryptophane

On indique qu'il peut traiter l'insomnie, l'anxiété et la dépression. En 1989, une version impure a été associée à une épidémie du syndrome d'éosinophilie myalgique (SEM), une maladie pouvant entraîner la mort. Depuis cet événement, sa distribution a été limitée, mais depuis l'avènement de l'Internet, le produit est devenu beaucoup plus facile à se procurer. Parmi les symptômes du SEM, mentionnons des douleurs musculaires sévères, les tremblements et secousses musculaires, l'œdème, des modifications



de la peau, de la difficulté à respirer et un pouls irrégulier. Il s'agit d'un produit non réglementé possédant un potentiel de contamination par d'autres médicaments ou par des métaux toxiques.

Chapparral

Il est utilisé pour réduire l'inflammation et atténuer la douleur associée au rhumatisme. Certaines assertions indiquent qu'il guérit le cancer. Parmi les problèmes potentiels, mentionnons des dommages au foie et l'hépatite de même que des dommages aux reins. Il peut aussi causer une dermatite de contact. Jusqu'à maintenant, non seulement les preuves à l'appui de son efficacité dans le traitement du cancer sont plutôt minces, mais il pourrait même stimuler la croissance de plusieurs types de tumeurs.

Thé Kombucha

On affirme qu'il peut guérir le rhumatisme et atténuer la douleur. Cependant, le produit a un risque élevé de contamination bactériologique, y compris l'anthrax. On y associe également des problèmes de nausées et de réactions allergiques. Il n'existe aucune preuve de son efficacité.

Les renseignements sur ces suppléments naturels ont été adaptés de l'article Nine Supplements to Avoid de la revue en ligne Arthritis Today publiée par Arthritis Foundation (<http://www.arthritis.org/treatments/supplement-guide/supplements-to-avoid.php>) L'information supplémentaire est tirée de www.drugs.com.

Si vous désirez utiliser ces produits en dépit des mises en garde ci-dessus, assurez-vous d'en informer votre médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer le traitement envisagé. En cas d'effet secondaire, informez immédiatement un professionnel de la santé ou contactez le personnel du programme Vigilance Canada de Santé Canada au 1-866-234-2345.

Utilisation de la vitamine D et du calcium : les preuves

Liposoluble, la vitamine D est nécessaire à la promotion d'une bonne santé. Parce qu'elle facilite l'absorption du calcium, elle aide au maintien de la santé des os et des articulations. En plus d'augmenter l'efficacité du système immunitaire, elle participe à la régulation de plus de 1 000 gènes différents dont ceux qui éliminent les cellules pré-cancéreuses ou qui retardent la production de cellules cancéreuses. La carence en vitamine D est associée à des problèmes de concentration, de santé mentale, à la mortalité, aux maladies cardiovasculaires, aux chutes et aux fractures. Les maladies auto-immunes, dont la polyarthrite rhumatoïde (PR), sont également associées à une carence en vitamine D. Toutefois, un apport suffisant de vitamine D peut aider à empêcher les réactions excessives de l'organisme et ainsi éviter qu'il ne s'attaque à ses propres cellules.

Une étude publiée l'an dernier indiquait que les femmes habitant à des latitudes nordiques étaient plus susceptibles de souffrir de PR. Le fait s'explique peut-être par une plus faible exposition au soleil sous ces latitudes. La vitamine D est absorbée lorsque le cholestérol de l'épiderme est exposé aux rayons ultraviolets (UV) produits par le soleil. Malheureusement, pour absorber la quantité recommandée de vitamine D par jour, les personnes habitant le nord des États-Unis devraient sortir au soleil au moins dix minutes chaque jour, vêtus d'un maillot ou d'un bikini. Les habitants du Canada devraient passer encore plus de temps sous le soleil. Une approche plus ou moins pratique ou réalisable, pour des raisons évidentes. La sclérose en plaques et la maladie de Crohn sont d'autres affections auto-immunes associées à un manque d'exposition à la lumière solaire.

À l'inverse, le lupus est une maladie dont les soudaines flambées peuvent souvent être déclenchées par les rayons ultraviolets. Il convient donc d'éviter l'exposition au soleil, de porter une crème solaire et de compter sur les aliments riches en vitamine D ou les suppléments pour obtenir un apport quotidien suffisant de vitamine D.

Les personnes atteintes de formes inflammatoires d'arthrite et qui prennent des glucocorticoïdes comme la prednisonne sont plus susceptibles de souffrir d'ostéoporose. Les personnes prenant de la prednisonne devraient prendre également des suppléments de vitamine D et du calcium. Quant aux personnes qui prennent des glucocorticoïdes, l'augmentation de l'apport en vitamine D et en calcium pour la prévention de l'ostéoporose doit souvent passer par d'autres avenues, comme la prise de biophosphonates ou de médicaments similaires. Faire de l'exercice, cesser de fumer, réduire l'alcool et la caféine et éviter les boissons gazeuses

sont parmi les recommandations faites aux personnes atteintes d'ostéoporose. La vitamine D et le calcium sont également utilisés dans la stratégie de traitement de l'ostéoporose.

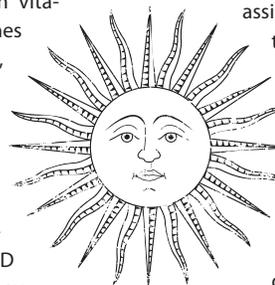
Jusqu'à présent, il n'y a aucune preuve suggérant que la prise suffisante de vitamine D peut prévenir l'apparition de l'arthrose. Toutefois et parce que la vitamine D aide l'organisme à bien assimiler le calcium, les personnes atteintes d'arthrose qui n'ont pas un apport quotidien suffisant de vitamine D sont trois fois plus susceptibles de voir leur maladie s'aggraver.

Afin que notre régime alimentaire contienne suffisamment d'éléments nutritifs, il importe qu'il soit composé d'une grande variété de fruits et de légumes, de grains entiers, de produits laitiers ou équivalents et de protéines. Parmi les aliments riches en calcium, mentionnons le lait, le yogourt, le fromage, le brocoli, le pak choi, la figue, le saumon ou les sardines (avec les os) en conserve. Le hareng, le saumon, le lait enrichi, le foie, le jaune d'œuf et la crevette contiennent de la vitamine D. La vitamine D en particulier, n'est disponible que dans peu d'aliments et en quantité limitée. Il est donc difficile d'obtenir les quantités quotidiennes recommandées de vitamines et de minéraux en se fiant simplement à notre alimentation. Et c'est encore plus difficile pour quelqu'un atteint d'arthrite sévère et active.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, certains médicaments contre l'arthrite, comme la prednisonne, peuvent épuiser les réserves de vitamines et de minéraux ou interférer avec la capacité de l'organisme à les absorber. Il est donc encore plus important dans ces cas précis de recourir aux suppléments. Pour certains, une multivitamine de bonne qualité s'avère un bon choix, alors que pour d'autres, un supplément additionnel peut être nécessaire.

En moyenne et selon l'âge, les quantités recommandées de calcium varient de 800 à 1 300 mg. Chez l'adulte, on recommande entre 400 et 1 000 unités internationales (UI) de vitamine D, quotidiennement. L'apport recommandé de vitamine D peut être plus élevé (de 800 à 2 000 UI et plus) chez les personnes atteintes d'ostéoporose, celles prenant des médicaments qui épuisent les réserves d'éléments nutritifs de l'organisme ou les personnes de plus de 50 ans.

Avant d'ajouter des suppléments à votre régime alimentaire, discutez avec votre médecin ou un diététiste de l'utilité de ces suppléments pour vous. Pour trouver un diététiste dans votre région, visitez le site Web des diététistes du Canada à www.dietitians.ca.



Où étiez-vous au moment où les communications en santé ont subi toute une révolution ?

Dans une décennie, nos enfants ou petits-enfants nous demanderont comment c'était avant que la révolution numérique modifie notre façon de vivre. La santé est un des secteurs où cette révolution a été particulièrement évidente. Depuis quelques années, les termes « e-santé » et « m-santé » (mobile-santé) sont de plus en plus acceptés et répandus parmi les consommateurs et les professionnels de la santé. Mais est-ce qu'on assiste vraiment à un véritable changement dans la façon qu'ont les consommateurs de s'informer sur leur maladie ou celle qu'ont les médecins de pratiquer la médecine ?

Aujourd'hui, la réponse est claire. Et révolutionnaire.

Les professionnels de la santé augmentent de façon significative le recours aux technologies émergentes comme les médias sociaux et la mobilité. Par exemple, le taux d'adoption du téléphone intelligent par les médecins sera en pleine croissance d'ici quelques années. Actuellement, 64 pour cent des médecins américains possèdent un téléphone intelligent. Mais ce taux passera à 81 pour cent en 2012 selon le plus récent sondage chez les médecins effectué par Manhattan Research, une société de recherche spécialisée dans le secteur pharmaceutique et des soins de santé.

Ces dernières années, alors que l'utilisation par les médecins de médias numériques au travail a connu une forte croissance, les prochaines années seront marquées par l'évolution des patients vers plus de maturité et de compétence. En vertu de cette tangente, l'Internet deviendra la principale ressource professionnelle des médecins. La mobilité aura encore plus d'importance chez les médecins puisqu'ils commenceront à élargir l'éventail des fonctions effectuées sur ces appareils pour y inclure les tâches administratives et le monitoring de leurs patients.

À votre prochaine visite à l'hôpital ou à la clinique, efforcez-vous de remarquer combien de médecins vous voyez déambuler stéthoscope au cou et téléphone intelligent à la main. Aujourd'hui, le premier réflexe des médecins est de se brancher en ligne pour leurs besoins professionnels et ils introduiront régulièrement des ressources en ligne dans leur consultation avec le patient.

Comment serons-nous affectés par cette évolution, à titre de patients et de consommateurs ?

Eh bien, les consommateurs et les patients n'ont pas été des témoins passifs de l'avènement des médias sociaux et du numérique dans le secteur des soins de santé. En fait, nous étions bien en avant de cette vague révolutionnaire.

Au cours des dix dernières années, la popularité croissante de l'information médicale en ligne, du matériel partagé par les pairs et



les liens instantanés aux ressources, aux renseignements factuels et aux détails, ont modifié profondément la façon qu'avaient les gens de « consommer » les renseignements en santé. Maintenant, lorsqu'un ami ou un proche parle d'un problème de santé, notre premier commentaire n'est plus « As-tu consulté un médecin ? » mais plutôt « As-tu vérifié sur Internet ? »

Loin de se contenter d'être un spectateur de cette évolution, le comité ACE (Arthritis Consumer Experts) a été en première ligne de l'utilisation des médias sociaux et autres canaux novateurs de communication afin de partager avec les consommateurs les nouvelles arthritiques et les renseignements utiles. Notre adoption précoce de cette nouvelle technologie nous a servi de balise pour le développement de l'année 2 du programme national de sensibilisation envers l'arthrite (PNSA) : Guérir l'arthrite ! (la solution vous revient). En collaboration avec notre partenaire, le Centre canadien de recherche sur l'arthrite (CCRA), nous préparons le lancement de ce programme pour le printemps. Notre objectif est de centrer nos efforts sur les médias sociaux et le développement d'outils qui leur seront adaptés, comme des outils perfectionnés pour téléphone intelligent, afin de favoriser les discussions et échanges entre les professionnels de la santé.

Au comité ACE, nous sommes très enthousiastes devant ce qui se profile cette année pour le programme national. Dans le prochain numéro du Mensuel JointHealth™, nous révélerons plus en détails les activités prévues pour l'année 2 du programme PNSA et qui ne manqueront pas de faire étape dans la sensibilisation, en Amérique du Nord, envers les soins et le traitement de l'arthrite.

Nous pensons que c'est le type d'événement qui suscitera la fameuse question : « Te rappelles-tu quand... ? »

Arthritis Consumer Experts (ACE)

Qui nous sommes

Arthritis Consumer Experts (ACE) offre aux Canadiens et Canadiennes atteints d'arthrite une formation fondée sur la recherche, une formation en sensibilisation à l'arthrite, un lobby influent et de l'information. Nous aidons les personnes vivant avec n'importe quelle forme d'arthrite à prendre en charge leur maladie et à prendre part au processus décisionnel concernant la recherche et les soins de santé. Les activités d'ACE sont orientées par les membres et dirigées par des personnes atteintes d'arthrite, d'éminents professionnels de la santé et le Conseil consultatif d'ACE. Pour en savoir plus sur ACE, rendez-vous à www.jointhealth.org

Principes directeurs et reconnaissance de financement

Les soins de santé constituent un droit de la personne. Ceux qui oeuvrent dans le domaine des soins de santé, surtout s'ils peuvent tirer profit de la maladie d'autrui, ont la responsabilité morale d'examiner les actes qu'ils posent et leurs conséquences à long terme et de s'assurer que tous en bénéficient. Ce principe équitable devrait être adopté par le gouvernement, les citoyens et les organismes à but lucratif et à but non lucratif. Il est une quasi-nécessité et le meilleur moyen de contrebalancer l'influence d'un groupe particulier.

ACE réinvestit tout profit provenant de ses activités dans ses programmes de base pour les Canadiens et Canadiennes vivant avec l'arthrite.

Pour séparer totalement son programme, ses activités et ses opinions de celles des organisations qui soutiennent financièrement son travail, ACE respecte les principes directeurs suivants :

- ACE demande uniquement des subventions sans restrictions à des organismes privés et publics pour soutenir ses programmes de base.
- Aucun employé d'ACE ne reçoit des titres participatifs d'une organisation oeuvrant dans le domaine de la santé ni ne profite d'un appui non financier fourni par une telle organisation.
- ACE divulgue toutes les sources de financement de toutes ses activités.
- Les sources de tout le matériel et de tous les documents présentés par ACE sont fournies.
- Libre de toute préoccupation ou contrainte imposée par d'autres organisations, ACE prend position sur les politiques de santé, les produits et les services en collaboration avec les consommateurs atteints d'arthrite, le milieu universitaire, les fournisseurs de soins de santé et le gouvernement.
- Les employés d'ACE ne participent jamais à des activités sociales personnelles avec des organisations qui appuient ACE.
- ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

Remerciement

ACE remercie l'Arthritis Research Centre of Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de JointHealthTM.



Reconnaissance de financement

Au cours des 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions sans restrictions de la part de : Laboratoires Abbott Ltée, Amgen Canada, Bristol-Myers Squibb Canada, Centre de recherche sur l'arthrite du Canada, GlaxoSmithKline, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Instituts de recherche en santé du Canada, Merck & Co Canada, Pfizer Canada, Sanofi-aventis Canada Inc, et UCB Canada Inc. ACE a également reçu des dons privés provenant des membres de la collectivité arthritique (personnes souffrant d'arthrite) de partout au Canada. Le comité ACE remercie ces organismes privés et publics de même que les membres de la collectivité arthritique pour leur soutien.

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel de la santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans le présent bulletin ou tout autre bulletin.



1228 Hamilton Street, Bureau 200 B Vancouver, C.-B. V6B 6L2

