

« Nous n'abordons donc pas ce sujet avec les patients »

**Professeur Christophe Legendre,**  
Néphrologue – Hôpital Necker AP-HP

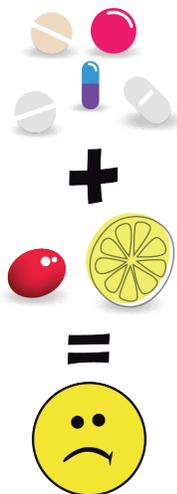
Entre greffe et dialyse, nous exerçons une médecine compliquée. Nous n'avons pas en général de compétences dans les autres approches, phytothérapie ou homéopathie. Et surtout il n'y a pas d'études dans ce domaine !

Nous n'abordons donc pas ce sujet avec les patients. Les greffés ont déjà entre cinq et dix médicaments par jour, et, selon les études sur l'observance, ils ont déjà bien du mal à prendre leurs traitements. Nous alertons uniquement sur les interactions entre le pamplemousse ou le millepertuis et les immunosuppresseurs. Les patients n'abordent pas souvent le sujet non plus. Peut-être parce qu'ils savent que nous ne sommes pas très réceptifs. Sans doute certains se tournent-ils vers l'homéopathie. Les plantes ne sont pas toujours anodines, on l'a vu avec certaines herbes chinoises qui ont détruit les reins d'une trentaine de patientes en Belgique... On découvre souvent les méfaits a posteriori.

Pour les vitamines, c'est différent. On peut en prendre mais sans en attendre un bénéfice extraordinaire. Attention toutefois : la fatigue d'un transplanté peut avoir des causes sérieuses telle que l'anémie, les problèmes cardiaques, la dépression, ... Quand aux boosters de l'immunité pour éviter les rhumes, si un produit miracle existait, on le saurait. Enfin augmenter l'immunité n'est pas vraiment l'objectif d'un néphrologue ou d'un transplanteur !

### A consulter

- <http://www.anses.fr>  
Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES)
- <http://www.economie.gouv.fr/dgccrf>  
Le site de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes
- <http://www.legifrance.gouv.fr>  
Pour consulter le Décret n°2006-352 du 20 mars 2006 relatif aux compléments alimentaires. Il transpose la directive européenne sur les compléments alimentaires 2002/46/CE dans le droit français.



la lettre de *Trans-Forme* n°3  
FÉVRIER 2012

# Patients Acteurs!



## AUTOMÉDICATION ?

**OUI, si... le patient en parle avec ses médecins et son pharmacien**

Les statistiques le disent, les plantes, compléments alimentaires, huiles essentielles et produits amincissants, ont le vent en poupe. Augmenter les défenses immunitaires, retrouver du tonus, mieux dormir, perdre du poids, les promesses sont alléchantes. Attention ! Les conséquences sur l'efficacité des thérapies prescrites peuvent être graves et aller jusqu'à menacer le fonctionnement du greffon. Pour être la plus sûre possible, la prise de traitements non médicamenteux doit s'insérer dans une stratégie thérapeutique. Avant de commencer un traitement, plantes ou polyminéraux, antioxydants (vitamine C, E), oméga 3 ou drainants, il convient d'en parler à son médecin et ou à son pharmacien, de prendre rendez-vous avec un nutritionniste ou une diététicienne.



**TRANS-FORME** Association Fédérative Française des Sportifs Transplantés et Dialysés  
[info@trans-forme.org](mailto:info@trans-forme.org) • [www.trans-forme.org](http://www.trans-forme.org) • Tél. 01 43 46 75 46 • Fax 01 43 43 94 50  
66, boulevard Diderot • 75012 Paris • France

## COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS, « BOOSTERS » DE L'IMMUNITÉ ? PRUDENCE !

Stimuler son système immunitaire quand on suit un traitement immunosuppresseur semble curieux, d'autant qu'une alimentation variée et équilibrée supérieure à 1200 kcal fournit les nutriments nécessaires à une bonne santé. Toutefois, entre pratique sportive par exemple et traitement médicamenteux, les besoins nutritionnels augmentent et des carences peuvent apparaître.

Avant de prendre un complément :

- faire un bilan complet sanguin et urinaire (magnésium, vitamine D, calcium, phosphates urinaires,...) pour détecter une éventuelle carence
- voir ensuite un diététicien pour choisir la complémentation adaptée.
- vérifier avec le médecin qui assure le suivi en post transplantation ou le néphrologue.

Choisir seul est risqué. Les compléments et mélanges de minéraux contiennent parfois sel, phosphore, potassium (éléments à contrôler pour un transplanté), probiotiques (bactéries). Le surdosage de vitamines peut provoquer des effets indésirables : dessèchement de la peau (excès de vitamine A), caries (excès de fluor).

Un dernier point : attention à la provenance et à la qualité des produits ! Selon l'OMS, près de 25 % des compléments alimentaires sont « contaminés » : produits dopants, liste d'ingrédients non conformes. Il faudra choisir des compléments adaptés et agréés par l'Agence de sécurité sanitaire des aliments (EFSA).

## ET POUR LES SPORTIFS ?

Il faut savoir que :

- les poudres de protéines ne contiennent que du lait écrémé déshydraté, enrichi de vitamines et de minéraux, et représentent un surplus de protéines déconseillé.
- les draineurs, diurétiques, utilisés pour perdre du poids, sont contre-indiqués en cas d'insuffisance rénale et interdits en compétition. Ils peuvent entraîner des complications dangereuses à l'effort (déshydratation, hypotension, asthénie, vertiges, impuissance chez l'homme,...).

## PLANTES : NATURELLES MAIS PAS DOUCES !

80% des médicaments vendus en pharmacie viennent des plantes. Or, si une plante a un effet positif, elle peut avoir un effet négatif aussi ! Ainsi, le millepertuis, réputé antidépresseur, réduit l'efficacité de nombreux médicaments, immunosuppresseurs compris. L'harpagophytum, utilisé contre les douleurs articulaires, a lui des propriétés anti-inflammatoires. Les huiles essentielles, plantes en version concentrée, requièrent la même prudence. Enfin, attention aux plantes miracles venues du bout du monde et aux notices fantaisistes.

Une fois encore, c'est au patient, acteur de sa maladie, de prendre l'initiative, de chercher des thérapies auxiliaires et surtout de dialoguer avec les spécialistes, le médecin transplantateur, le néphrologue et le pharmacien.

## Respecter dose et durée

**Vanessa Bozec**, pharmacienne à Alès (Gard)

Les huiles essentielles ne sont pas une médecine douce ! Ainsi, l'huile essentielle de basilic tropical est à utiliser avec précaution qu'on soit greffé ou non (risque d'irritation cutanée, de somnolence,...). Il faut être très prudent face à des cas d'insuffisance rénale, d'hépatite, ... et faire valider l'utilisation des huiles par un médecin ou un pharmacien formé à l'aromathérapie. Les huiles de thym, cyprès, cannelle, citron, mandarine sont néphrotoxiques si on dépasse la dose ou la durée d'utilisation : elles provoquent une inflammation rénale ou la présence de sang dans les urines.



## Acupuncture et vitamines

**Philippe Millet**, transplanté rénal

Après ma première greffe en 2001, je prenais seulement de l'homéopathie. Mon homéopathe était au courant de ma situation médicale. Ensuite, en fréquentant des sportifs transplantés, j'ai vu que beaucoup d'entre eux prenaient des compléments alimentaires ou des plantes. Je suis allé voir un herboriste pour éviter de tomber malade. Il m'a donné du Ginkgo biloba, du thym,.... Je n'en ai pas parlé à mon transplantateur. On m'avait juste interdit le pamplemousse, j'ai considéré que le reste était autorisé. En 2007, j'ai recommencé la dialyse. Mon acupuncteur m'a conseillé un mélange de 25 vitamines et minéraux. J'en ai parlé à mon néphrologue, il était d'accord. Grâce à ce complément, je ne me suis jamais senti faible pendant la période de dialyse. Depuis ma nouvelle greffe en 2008, je continue à prendre ce produit. Si mon alimentation est déséquilibrée pendant quelques jours, je sais que je n'aurai pas de carences.

## Vérifier la composition

**Julien Constantin**, pharmacien à Paris

Une de mes clientes, sous traitement immunosuppresseur, voulait acheter un turbo draineur. Nous avons regardé la composition : le produit contenait du thé vert, du radis noir... un produit vraiment diurétique et donc incompatible avec son insuffisance rénale. L'homéopathie me semble être efficace, sur un spectre étroit toutefois, tout en ayant des effets secondaires quasiment inexistantes. Ainsi prendre de l'arnica avant une séance de dialyse permet de minimiser les bleus.