

une série de fiches de
renseignements rédigées
par des experts en matière de
maladies du foie

Les plantes médicinales et l'hépatite C

Lucinda K. Porter, inf. aut.

L'UTILISATION DE LA PHYTOTHÉRAPIE PRÊTE À controverse dans le monde médical, principalement en raison du manque de recherche démontrant l'efficacité des plantes. De plus, certaines de ces substances peuvent effectivement présenter un danger éventuel. Il est alors facile de comprendre pourquoi les médecins hésitent à conseiller la phytothérapie. D'autre part, bien des patients s'intéressent aux traitements alternatifs et aimeraient les utiliser soit conjointement avec le traitement habituel prescrit par leur médecin ou à la place de ce traitement. Comme certaines plantes peuvent endommager le foie, nous avons dressé la liste des plantes qui semblent sûres et celles qui pourraient s'avérer toxiques pour aider le patient souffrant de l'hépatite à faire un choix informé. Bien des plantes peuvent être nocives d'une autre façon, soit par leurs propriétés cancérogènes ou par les dommages neurologiques qu'elles peuvent provoquer. La liste des plantes présentées ci-dessous s'adresse spécifiquement aux patients souffrant d'une maladie du foie et elle n'est surtout pas exhaustive. Les substances de cette liste sont mentionnées sous leur forme réservée à une administration par voie orale seulement.

L'effet des plantes et des suppléments peut être puissant. Comme dans le cas de tout médicament, assurez-vous que votre médecin sait ce que vous prenez ou ce que vous prévoyez prendre. Faites-le même si vous croyez que votre médecin n'encourage pas l'usage de suppléments ou de plantes médicinales. Les médecins sont de plus en plus conscients que l'utilisation de plantes peut avoir une interaction possible avec d'autres médicaments ou suppléments.

Plantes médicinales et suppléments alimentaires

Les plantes médicinales et les suppléments alimentaires sont considérés comme des suppléments diététiques. Ceci signifie qu'ils sont virtuellement non réglementés par aucun organisme fédéral. Comme la puissance et la pureté des plantes peuvent varier, il est préférable de les prendre sous une forme normalisée et certifiée. La certification et la normalisation sont volontaires. Le but de la pharmacopée des États-Unis (USP) est d'établir des normes dans l'industrie des médicaments et des suppléments alimentaires aux États-Unis. L'étiquette d'un supplément signalant qu'il respecte les normes de l'USP est un bon indicateur. Si le produit respecte les normes de l'USP, il peut porter le sceau du National Formulary (la notation NF). L'autorité mondiale en matière de plantes médicinales, la Commission allemande E, propose une autre norme. Cette agence est en Allemagne l'équivalent du Food and Drug Administration (FDA) des États-Unis. L'American Herbal Pharmacopoeia met également au point des directives de normalisation pour le marché américain. Dernièrement, l'entreprise ConsumerLab.com a fourni de précieux services en testant des suppléments populaires. Cette entreprise a découvert que plusieurs produits ne contiennent pas le niveau des principaux ingrédients indiqués sur l'étiquette de produit. Un produit qui satisfait à l'inspection peut porter une étiquette triangulaire avec la cote de qualité de ConsumerLab.com. Ce service en est à ses débuts et, au moment de mettre sous presse, seulement quelques produits ont été testés. Les sociétés membres de l'American Herbal Products Association et qui respectent le code de déontologie de cet organisme représentent un autre bon choix. Vous trouverez une liste en consultant le lien www.ahpa.org/link2.html

Conseils pratiques

- Mentionnez à votre médecin toutes les plantes médicinales et tous les suppléments alimentaires que vous prenez, même si vous pensez que votre médecin peut être en désaccord avec vous. Les médicaments et les suppléments peuvent interagir entre eux et ils peuvent également affecter votre état de santé en général.

- Conformez-vous aux recommandations de dosage inscrites sur l'étiquette du produit; plus n'est pas synonyme de mieux.

- Connaissez vos sources, car les plantes peuvent être contaminées. Avant de prendre quoi que ce soit, interrogez-vous sur ce que vous connaissez au sujet de ce que vous êtes sur le point de prendre.

- Achetez des produits qui ont fait l'objet d'une auto-réglementation volontaire.

- Ce qui est naturel n'est pas nécessairement bon pour la santé et sans danger. La boue est naturelle, en mangeriez-vous?

- Ne vous faites pas prendre par les prix d'aubaine, les plantes ne sont pas toutes les mêmes.

- Vérifiez la date de péremption figurant sur le contenant.

- Ne vous fiez pas uniquement sur les employés du magasin d'aliments naturels pour obtenir vos renseignements en matière de santé. Bien qu'ils puissent vous aider, souvenez-vous qu'ils ne sont pas autorisés à pratiquer la médecine. Ne vous soignez pas à partir des conseils d'un vendeur.

- Faites preuve de bon sens avec les plantes médicinales comme vous le faites pour tout autre médicament. Dites-vous que si vous hésitez à prendre de l'acétaminophène, pourquoi prendriez-vous une plante?

- Les plantes et les suppléments ne doivent pas être donnés aux enfants, aux femmes enceintes ou qui allaitent sans l'approbation d'un médecin. Les personnes âgées et les personnes éprouvant certains problèmes de santé devraient agir avec beaucoup de circonspection avant de prendre des suppléments alimentaires en vente libre.

- Veuillez signaler tout effet indésirable provoqué par une plante ou un supplément alimentaire à Medwatch, le programme de contrôle de la FDS. Composez le 1 800 322-1088 ou visitez le site www.fds.gov/medwatch.

L'artichaut sauvage

L'artichaut sauvage (*Silybum marianum*) est la plante médicinale la plus utilisée pour traiter les maladies du foie. L'usage de l'artichaut sauvage dans le traitement de l'infection chronique causée par le virus de l'hépatite C (VHC) n'a pas été suffisamment étudié. L'artichaut sauvage peut interagir avec d'autres médicaments. Si vous prenez de l'artichaut sauvage, essayez de le trouver en un dosage normalisé. Une étiquette de produit qui mentionne avoir surpassé les exigences rigoureuses de fabrication est encore mieux. Dites à votre médecin que vous

prenez de l'artichaut sauvage, surtout si vous prenez d'autres médicaments.

Avertissement à l'égard de l'interféron

Même si les plantes médicinales chinoises sont parfois utilisées avec succès pour traiter les symptômes, il faut également les utiliser avec vigilance. La présente fiche de renseignements ne s'intéresse pas à la plupart des plantes médicinales chinoises. Il existe cependant une exception qui vaut la peine d'être mentionnée. Le Xiao Xhai Hu Tang (buplèvre mineure) est une plante médicinale populaire utilisée dans la médecine chinoise traditionnelle pour traiter les problèmes du foie. Au moins 16 cas de décès ont été signalés au Japon chez des patients prenant simultanément l'interféron alpha et le Xiao Chai Hu Tang (buplèvre mineure) comme traitement du VHC.

Les plantes médicinales dont la toxicité est connue

- Alcannine (*Alkanna tinctoria*)*
- Angélique (*Angelica polymorpha*)
- Armoise de Steller (*Senecio cineraria*)*
- Bourrache (*Borago officinalis*)*
- Chaparral (*Larrea tridentata*)*
- Éphédra (*Ephedra Sinica*)
- Éphédre (*Ephedra nevadensis*)
- Eupatoire d'Avicenne (*Eupatorium cannabinum*)*
- Germandrée (*Teucrium chamaedrys*)*
- Grande consoude (*Symphytum officinale* et *S. uplandicum*)*
- Gui (*Phoradendron leucarpum* et *viscum album*)
- Herbe à la toux (*Tussilago farfara*)*
- Houblon (*Humulus lupulus*)
- Jin Bu Huan (*Lycopodium serratum*)
- Menthe Pouliot (*Mentha pulegium*)*
- Myosotis alpin (*Myosotis arvensis*)*
- Pétasites (*Petasites hybridus*)*
- Raisin d'Amérique (*Phytolacca americana*)
- Rue (*Ruta graveolens*)
- Sassafras (*Sassafras albidum*)
- Sénéçon (*Senecio vulgaris*)*
- Sénéçon doré (*Senecio aureus* et *S. nemorensis*)*
- Sénéçon jacobée (*Senecio jacoboea*)*
- Véronique en écusson (*Scutellaria lateriflora*)*
- Yohimbé (*Pausinystalia yohimbe*)

(* Indique une capacité hépatotoxique potentielle)

Les plantes médicinales dont la toxicité à fortes doses est connue (et qui sont probablement toxiques à faibles doses)

- Airelle de montagne (*Vaccinium vitis-idaea*)
- Aspérule odorante (*Galium oderata*)

- Cayenne (*Capiscum annum*)
- Épigée rampante (*Epigae repens*)
- Fève tonka (*Dipteryx odorata*)
- Hamamélis de Virginie (*Hamamelis virginiana*)
- Méllilot officinal (*Melilotus officinalis*)
- Mercuriale annuelle (*Mercurialis annua*)
- Schizandre de Chine (*Schisandra chinensis*)
- Uva Ursi (*Uva Ursi scrotophylos*)

Les plantes médicinales qui peuvent probablement être prises sans danger

(leurs effets bénéfiques sur la santé n'ont pas été démontrés)

- Artichaut (*Cynara scolymus*)
- Pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*)
- Artichaut sauvage (*Silybum marianum*)
- Camomille (*Matricaria chamomilla*)
- Coquillier en bouquet (*Grifloa frondosa*)
- Menthe poivrée (*Mentha piperita*)
- Pissenlit officinal (*Taraxacum officinale*)
- Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) (usage non recommandé sur une longue période, particulièrement chez les personnes souffrant d'hypertension)
- Romarin (*Rosemarinus officinalis*)
- Soja (*Glycine soja*)

Références

- **American Botanical Council** • 512-926-4900 • www.herbalgram.org
- **American Herbal Products Association** • www.ahpa.org
- **ConsumerLab.com** • www.consumerlab.com
- **HerbMed** • Un site Web très complet qui fournit un grand nombre de renseignements sur les plantes médicinales, ainsi que des renseignements provenant de résultats cliniques • www.herbmed.org
- **Herbs of Choice** par Varro E. Tyler
- **PDR for Herbal Medications** publié par Medical Economics Company
- **Site Web du FDA Dietary Supplement** • vm.cfsan.fda.gov/~dms/supplmnt.html
- **The American Pharmaceutical Association Practical Guide to Natural Medicines** par Andrea Peirce
- **The Green Pharmacy** par James A. Duke
- **The Honest Herbal** par Varro Tyler
- **The United States Pharmacopeia** • 800-822-8772 • www.usp.org

Lucinda K. Porter, inf. aut. est une infirmière de recherche qui est également éducatrice de patients à Stanford dans le domaine de l'hépatologie. Elle co-anime un groupe de soutien et elle est active dans l'enseignement des divers aspects de l'hépatite C.

Pour obtenir plus d'informations sur l'hépatite C, veuillez consulter les sites Web suivants :

Fédération SOS Hépatites
www.soshepatites.org

Hépatites
<http://www.hepatites.net>

Reseau Hépatite Bretagne
<http://www.hepatoweb.com/>

Comité Régional d'Education pour la Santé d'Ile-de-France
<http://www.cresif.org/pdf/repertoirehpc.pdf>

Réseau Hépatite C Marseille, provence, Alpes du Sud, Corse
C'est le site du Réseau Hépatite C Marseille, provence, Alpes du Sud, Corse. Vous trouverez des informations sur la maladie et les réseaux de soins.
<http://www.hepatite-c.org/hepatite/index.html>

Santé Canada
http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/hepatite_c/index.html

Visitez notre site Web www.hcvadvocate.org pour en savoir davantage sur l'hépatite C

• Fiche de renseignements hcsp •

Une publication du groupe Hepatitis C Support Project

Directeur administratif
Rédacteur en chef, Publications HCSP
Alan Franciscus

Éditeur du volet médical
Robert Gish, MD

Conception
Paula Fener

Production
C.D. Mazoff, PhD

Pour obtenir des renseignements :
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

Les renseignements contenus dans cette fiche ont été conçus avec l'intention de vous aider à comprendre et à contrôler l'hépatite C, ils ne remplacent pas les conseils médicaux. Toute personne atteinte par l'hépatite C devrait consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et se faire traiter pour l'hépatite C.

Ces renseignements ont été fournis par l'Hepatitis C Support Project • un organisme à but non lucratif visant l'éducation, l'assistance et la défense des droits • © 2004 The Hepatitis C Support Project • L'Hepatitis C Support permet et encourage la réimpression du présent document, à condition d'en citer la source.