

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 43

Artikel: Les liaisons dangereuses du pamplemousse
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831680>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les liaisons dangereuses du pamplemousse

Selon une étude canadienne, il y a de plus en plus de traitements médicamenteux sous peine de créer dans son organisme un cocktail explosif aux effets secondaires, qu'il faut éviter de prendre en même temps que cet agrume, potentiellement nocifs. Explications.

On vante ses propriétés digestives et antiseptiques. On parle de lui comme d'une bombe de vitamine C. Mais parfois, cette bombe explose à l'intérieur de l'organisme! Une attaque aux confins du terrorisme dont peuvent être victimes les personnes qui suivent certains traitements médicamenteux. C'est ce que vient de confirmer une étude parue fin novembre dans le *Journal de l'Association médicale canadienne*.

Selon cette recherche menée par le pharmacologue David Bailey – qui avait déjà prouvé la dangerosité potentielle de cet agrume il y a vingt ans – le pamplemousse entretient une liaison dangereuse avec 85 médicaments différents, dont près de la moitié pourrait avoir des effets secondaires graves, causant parfois même la mort! Un chiffre qui, selon lui, n'aurait eu de cesse d'augmenter, passant en l'espace de quatre ans de 17 médicaments très dangereux une fois combinés à cet agrume à 43!

Médecin adjoint agrégé au service de pharmacologie et toxicologie cliniques des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), le P^r Jules Desmeules se veut, lui, rassurant: «Cela prouve tout simplement que nos connaissances dans ce domaine se sont bien étoffées. C'est une bonne nouvelle!»

Sur cette longue liste, on retrouve des médicaments prescrits contre le cancer, les infections, le cholestérol, les problèmes cardiovasculaires, gastro-intestinaux, liés au système nerveux central et aux voies urinaires, ainsi que des immunosuppresseurs. Si les maladies contre lesquelles luttent ces remèdes sont aussi diverses

que variées, ces derniers ont tous en commun d'être pris oralement, donc de suivre le même trajet que le pamplemousse. «Cela concerne le plus souvent des traitements qui ont une marge de manœuvre très étroite en termes de dose, où le risque de surdosage peut occasionner des effets indésirables très sérieux, comme certains dérivés de l'ergotamine, pris contre les migraines», précise le médecin genevois.

Chacun réagit différemment

Si le pamplemousse se retrouve sur le banc des accusés, c'est qu'il bloque le fonctionnement d'une enzyme permettant habituellement de dégrader ou de métaboliser les médicaments, et ainsi de les éliminer. Ceux-ci pénètrent alors en plus grande quantité dans le système sanguin sans être transformés, ce qui peut générer des surdoses. «Avaler un comprimé avec un verre de jus de pamplemousse peut devenir l'équivalent de dix à vingt comprimés pris avec un verre d'eau», compare David Bailey.

Est-ce pour autant la dose de pamplemousse confrontée aux médicaments qui fait le poison? Pas seulement. D'après le chercheur canadien, avaler un seul verre de jus peut entraîner un blocage des enzymes. Alors, si le médicament avalé simultanément est potentiellement dangereux en surdose, le risque d'engendrer une grande toxicité est bien réel. Un médicament prescrit contre l'hypertension artérielle peut par exemple voir son effet s'accroître avec un risque de baisse excessive de la tension, de vertiges et de chute.

Un danger qui menace, même si les deux substances sont prises de manière décalée (jus le matin et médicament le soir), puisque le blocage de l'enzyme peut être prolongé. «On sait que les probabilités d'avoir des problèmes avec une partie des médicaments qui sont transformés par certains enzymes sont plus grandes si, en parallèle, on mange ce fruit ou que l'on en boit son jus, frais ou en brique», indique Jules Desmeules. En revanche, chacun réagit différemment. Certains n'auront aucun problème, alors que d'autres en ressentiront immédiatement les effets, parfois très graves. Il y a une question de quantité de pamplemousse, de quantité d'enzymes avec lesquelles se produit l'interaction, mais aussi de marge de surdosage du médicament.»

D'autres aliments menacent

Dès lors, ne devrait-on pas, par mesure de précaution, bannir le pamplemousse de son alimentation lorsque l'on suit un traitement à risque? «Lors de son entretien en son patient, le médecin ne recherche certes pas systématiquement l'absorption de grapefruit, concède Jules Desmeules. Mais en Suisse, on peut faire confiance aux spécialistes, qui sont le plus souvent au fait de cette problématique et qui vous averti-

ront en cas de prescription de l'un des médicaments incriminés. Cesser de consommer du pamplemousse me semble inutile.»

Cet agrume n'est d'ailleurs, de loin pas, le seul aliment à pouvoir induire des effets secondaires indésirables lors d'une prise simultanée de médicaments. Ainsi, les pomélos, les oranges amères et les citrons verts – contrairement aux oranges et aux citrons – sont contre-indiqués avec les mêmes médicaments qui réagissent au pamplemousse. Quant aux den-

Kasia Baboniewicz

rées riches en vitamine K (chou, brocoli, épinard, avocat, persil, laitue, abats), elles doivent être évitées en présence de médicaments anticoagulants oraux, sous peine de déboucher sur une possible diminution de l'effet du médicament, et ainsi favoriser une thrombose. Le lait, lui, est capable de réduire l'absorption de certains antibiotiques, tandis que l'alcool peut être vecteur de somnolence

s'il est mélangé à des tranquillisants, des analgésiques ou des antitussifs. En outre, au contact de certains antibiotiques utilisés par exemple contre les infections urinaires, le lait peut produire palpitations et autres hallucinations.

Des exemples parmi tant d'autres. Pour ne pas se retrouver devant une assiette vide, autant faire confiance au corps médical!

Frédéric Rein