

RÉNIF' MAG

MAGAZINE SUR LES MALADIES RÉNALES

REINS ET MÉDICAMENTS

**DOSSIER
MÉDICAL**

EFFETS NÉFASTES DES MÉDICAMENTS SUR LES REINS

PRODUITS DE CONTRASTE ET REINS

PÉNURIE DE MÉDICAMENTS, LE POURQUOI DU COMMENT

Les interactions médicaments-aliments

Carnet d'écritures

Activité physique : quelle posologie ?



LES INTERACTIONS MÉDICAMENTS-ALIMENTS

Delphine Trujillo, diététicienne-nutritionniste

Les aliments et la prise alimentaire peuvent provoquer des effets bénéfiques ou néfastes sur l'action d'un médicament et ceci lors des différentes étapes de la digestion et de l'assimilation. L'action du médicament peut être augmentée ou diminuée et les effets secondaires augmentés. Au fil de la digestion, voici quelques-unes de ces interactions¹.

Arrêtons-nous dans un premier temps dans l'estomac avec les anti-inflammatoires. Ils ont une action irritante et peuvent causer un

inconfort gastrique et des brûlures d'estomac. Il est donc recommandé de les prendre pendant les repas pour réduire cet effet. Attention néanmoins à la consommation d'aliments acides comme les agrumes, qui augmentent encore l'acidité gastrique lors de la prise.

Après leur séjour dans l'estomac, les aliments et médicaments ingérés se retrouvent dans l'intestin. C'est ici que le fer contenu dans nos aliments ou celui des médicaments traverse la paroi intestinale

pour passer dans le sang.

Le fer entre dans la composition de l'hémoglobine qui transporte l'oxygène dans le sang vers les cellules.

Le fer existe sous forme :

- héminique dans la viande, le poisson et les fruits de mer,
- non héminique dans les œufs et les végétaux tels que les légumes secs, les produits céréaliers... Cette forme passe plus difficilement la paroi intestinale et une partie du fer reste donc dans les intestins.

Le thé, vert ou noir, est connu pour diminuer l'absorption du fer non héminique par l'organisme au cours d'un repas. Il contient des flavonoïdes qui rendent le fer moins disponible. La consommation simultanée de thé noir et d'aliments contenant du fer inhibe l'absorption du fer non héminique d'environ 60 à 70 %. Pour les personnes ne consommant pas assez de fer héminique ou ayant des difficultés à couvrir leurs besoins, il est conseillé d'espacer la consommation de thé des repas contenant du fer non héminique de deux heures².

A l'inverse, la vitamine C facilite l'absorption du fer non héminique. Elle est surtout contenue dans les légumes et les fruits frais.

Consommer des aliments riches en vitamine C lors des repas permet d'augmenter l'absorption intestinale du fer non héminique³.

Les aliments et les médicaments se retrouvent ensuite dans le colon ou gros intestin.

C'est ici que le potassium contenu dans nos aliments est réabsorbé dans le sang et qu'une partie de l'eau est elle aussi réabsorbée pour solidifier les résidus de nos aliments afin de former les selles. En cas de transit ralenti, les aliments restent plus longtemps dans cette partie de l'intestin. Ceci peut engendrer une réabsorption massive de potassium dans le sang et une hyperkaliémie.

Elle se définit par un taux de potassium > 5 mmol/ L et peut provoquer des troubles de la contraction musculaire et une perturbation du rythme cardiaque.

Lorsque les patients avec une insuffisance rénale présentent une hyperkaliémie, on pense souvent à limiter les aliments riches en potassium, mais il faut aussi s'assurer, s'ils sont constipés, à améliorer leur transit pour limiter la réabsorption

du potassium. Ceic, d'autant plus que certains médicaments prescrits ont tendance à ralentir le transit (c'est le cas des hypokaliémisants) (vidal KAYEXALATES).

Une fois les médicaments et nutriments passés dans le sang, d'autres interactions peuvent avoir lieu. C'est le cas de la vitamine K qui a un rôle dans la coagulation sanguine. Elle existe sous 3 formes :

- K1 (végétale) : dans les végétaux à feuilles vertes : épinard, blette, brocolis, chou
- K2 (animale ou végétale) avec fermentation bactérienne : yaourt, choucroute
- K3 (synthétique)

Le changement d'apport quotidien en vitamine K fait varier l'INR (International Normalized Ratio) des patients traités par anticoagulants de type anti-vitamine K (AVK) dont le rôle est de fluidifier le sang. L'INR, qui est un paramètre biologique, permet de surveiller certains facteurs sanguins impliqués dans la coagulation. Il faut alors éviter tout changement brutal d'alimentation. Si le changement est durable, il faut alors modifier le traitement pour s'adapter aux nouveaux apports de vitamine K du patient.

Dans tous les cas, une consommation supérieure à 250µg/jour de vitamine K modifie l'action des AVK.

Le sang achemine ensuite les nutriments et les médicaments vers les différents organes. Le foie est l'organe central qui s'occupe de la détoxification des molécules contenues dans les médicaments ou l'alcool. Ce processus de détoxification permet ensuite de faire circuler des molécules non toxiques dans l'organisme.

L'alcool interagit avec beaucoup de médicaments via :

- La concentration des médicaments : celle-ci augmente suite à la déshydratation engendrée par l'alcool et cela peut s'avérer toxique pour l'organisme.
- L'activité des médicaments : leurs effets indésirables peuvent être augmentés par l'alcool.

Le sang circule ensuite à travers les reins pour être filtré.

Pour cet organe, c'est ici la réglisse qui nous intéresse. Elle contient de l'acide glycyrrhizique qui augmente naturellement la pression artérielle. Chez les patients traités pour une hypertension artérielle, la réglisse est donc déconseillée, d'autant qu'elle supprime une partie de l'effet des médicaments⁵.

Difficile de conclure cet article sans évoquer l'aliment roi des interactions médicamenteuses, le pamplemousse.

Riche en furanocoumarines, il diminue l'élimination de certains médicaments en inhibant l'enzyme CYP3A4, naturellement présente dans le foie et les intestins. Cette enzyme est indispensable pour métaboliser de nombreux médicaments.

Plus de 85 médicaments peuvent ainsi ne pas être métabolisés parmi lesquels les statines, mais aussi des immunosuppresseurs, des antidépresseurs, certains anxiolytiques...

L'accumulation de ces médicaments dans l'organisme augmente le risque de complications dont la néphrotoxicité.

L'effet inhibiteur du pamplemousse est maximal dans les 4 heures après son ingestion puis il diminue de 50% à 10 heures et de 25% à 24 heures. §

RÉFÉRENCES

1. <https://www.vidal.fr/sante/nutrition/alimentation-problemes-sante/medicaments-alimentation>
2. Hercberg, S., Luque, M.-L. P., & Galan, P. (2000). Les effets du thé sur l'absorption du fer alimentaire. *Nutrition Clinique Et Metabolisme*, 35
3. <https://www.anses.fr/fr/content/vitamine-c>
4. <https://www.vidal.fr/medicaments/gammes/kayexalate-5157.html>
5. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/hypertension-arterielle-hta/definition-facteurs-favorisants>

