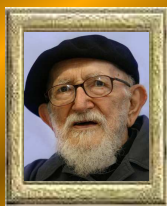


PAROLE DE SAGE



" Un sourire coûte moins cher que
l'électricité, mais donne autant de lumière. "

Abbé Pierre



ANALYSE RETRAIT DE LOTS

SANITIS

Retrait de lots

- ↳ lots IG28M et IG28D de RULID 100 mg, boîte de 10 ou 20 comprimés, chez Sanofi-Aventis
- ↳ lot IG28E de CLARAMID ENFANTS 100 mg, boîte de 10 comprimés, chez Pfizer
- ↳ lot C54025 de CILAZAPRIL TEVA 2,5 mg, boîte de 28 comprimés, chez Teva Santé

Restriction d'utilisation

- ↳ les spécialités à base de trimétazidine (VASTAREL et génériques) ne sont plus indiquées dans le traitement des vertiges et acouphènes, ni dans le traitement des baisses d'acuité et des troubles du champ visuel présumés d'origine vasculaire, en raison d'effets indésirables neurologiques potentiellement graves et du manque d'efficacité suspecté.



MEDICALEMENT VOTRE

Halitose = mauvaise haleine



L'halitose est le fait d'avoir une haleine dont l'odeur est incommode. Ce phénomène bien connu est dû à la présence de composés soufrés donnant à l'haleine une odeur d'oeuf pourri. Cette nuisance très fréquente atteint environ 50 % de la population adulte du monde occidental. Elle peut avoir des effets psychologiques non négligeables, comme l'auto-dépréciation, l'isolement, la dépression, car les personnes sont, ou se croient, victimes de commentaires méprisants ou ironiques, de rejets.

Les causes de la mauvaise haleine... et les remèdes

- * Une mauvaise **hygiène bucco-dentaire** : L'halitose est provoquée dans près de 90 % des cas par le développement de bactéries dans la bouche et sur la surface de la langue ; les débris alimentaires qui stagnent sur les dents, les gencives et la langue produisent une odeur nauséabonde lors de leur décomposition.
- ✓ Le **brossage des dents** doit s'effectuer après chaque repas. L'utilisation d'un fil dentaire et d'un **gratte langue** complètera le travail de la brosse à dents. **Boire de l'eau** régulièrement contribue aussi à éliminer les résidus alimentaires et les bactéries. Enfin, un **détartrage** dentaire et l'examen régulier de caries par un **dentiste** sont également nécessaires.
- * Des **affections** de la bouche : Caries dentaires, gingivites, maladies parodontales, angine, mycose, résidus alimentaires en zones dentaires, langue chargée, infection des amygdales...
- ✓ La consultation d'un spécialiste, **dentiste** ou **ORL**, est nécessaire au traitement de la majorité de ces affections.
- * Certains aliments, en cours de digestion, peuvent altérer passagèrement l'haleine par leur forte odeur ou parce qu'ils contiennent des substances chimiques (huiles volatiles) qui passent dans le sang et atteignent les poumons : **alcool, café, ail, oignons, anchois, fromage, charcuterie...**
- ✓ Limiter l'absorption de ces aliments. Certains médicaments aidant à la digestion limiteront ces phénomènes. On peut aussi masquer temporairement ces mauvaises odeurs par la mastication de diverses substances : bonbons, chewing-gums ou pastilles parfumés (eucalyptus, menthe...), feuille de persil (riche en **chlorophylle**), clou de girofle (à recracher), graine de fenouil, d'aneth, de cardamome ou d'anis, bâton de cannelle (à sucer), orange ou autre agrume...
- * **Fumer** donne une prédisposition à la mauvaise haleine, en plus de laisser une forte odeur persistante un certain temps après avoir fini sa cigarette.
- ✓ Le meilleur remède est encore d'**arrêter** de fumer !
- * Une **acidité gastro-oesophagienne** excessive peut perturber l'haleine avec ou sans manifestations digestives annexes.
- ✓ La prise de médicaments anti-reflux et anti-acides peut parfois apporter une amélioration, mais ils doivent être pris après avis médical pour ne pas masquer une pathologie grave.
- * **Rhinite, sinusite** et **obstruction nasale** peuvent entraîner une mauvaise haleine plus fréquemment qu'on le pense. La mauvaise haleine du matin en est un phénomène courant.
- ✓ Un traitement des pathologies, avec avis médical éventuel, ou un simple nettoyage nasal éliminent rapidement ce problème.
- * Le jeûne, le stress, l'insuffisance de mastication des aliments, un cancer ORL ou bronchique, certains traitements médicamenteux voire des caractéristiques génétiques sont aussi des causes possibles de mauvaise haleine.
- ✓ Consulter son médecin permettra de trouver les solutions adaptées à chaque problème.



LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Bienfaits et dangers du pamplemousse



La consommation d'agrumes, dont le pamplemousse, serait spécifiquement liée à la prévention de certains types de **cancers**, comme le cancer de la bouche, du pharynx, de l'oesophage, de l'estomac, ou encore du **colon**. La consommation de pamplemousse aurait aussi la propriété de diminuer les taux de **cholestérol** et de triglycérides sanguins et de favoriser la perte de poids des personnes souffrant d'**obésité**.

Enfin, les flavonoïdes contenus dans le pamplemousse diminuent le risque de développer la **maladie de Parkinson**.

Le pamplemousse interagit fortement avec certains médicaments. Il ne s'agit pas d'une réduction de l'efficacité de ces médicaments, mais d'une augmentation de la fréquence et de la gravité de leurs effets indésirables induite par une majoration de l'absorption intestinale. Il s'agit notamment de certains médicaments contre le cholestérol (simvastatine-Zocor, atorvastatine-Tahor), ou d'immunosuppresseurs (ciclosporine-Néoral, tacrolimus-Prograf), avec lesquels les conséquences peuvent être sévères. La dronedarone-Multaq et l'ivabradine-Procoralan, des antiarythmiques, la sertraline-Zoloft, un antidépresseur, ou le docétaxel-Taxotère, utilisé dans le cancer du sein, peuvent aussi voir leurs effets indésirables majorés. Aucune baisse d'efficacité d'un traitement antibiotique, anticancéreux ou contraceptif n'a été mise en évidence en cas de consommation de pamplemousse.

Il n'y a pas d'interactions décrites avec les autres agrumes (oranges, citrons) ou la pomme. En pratique, il convient de consulter la notice des médicaments, qui mentionne les interactions, et de s'abstenir de consommer du pamplemousse, le fruit comme le jus, durant leur prise.