Méfiez-vous du pamplemousse !

Une revue médicale française indépendante affirme que le pamplemousse est fortement déconseillé avec de "nombreux médicaments".

D'après une revue médicale française, dans certains cas, le pamplemousse peut être dangereux pour la santé. © Martin Lee / REX/SIPA

La consommation de pamplemousse "au cours d'un traitement médicamenteux" est fortement déconseillée par la revue médicale française indépendante *Prescrire* en raison d'interactions possibles avec des "dizaines de médicaments". Le pamplemousse est connu depuis des années pour agir sur le métabolisme de "nombreux médicaments" avec des effets indésirables graves parfois observés, souligne cette revue dans son numéro de septembre.

Des dizaines de médicaments sont concernés par ces possibles interactions avec l'agrume. Parmi ceux-ci : les statines contre le cholestérol, les benzodiazépines (tranquillisants), les immunodépresseurs (inhibiteur du système immunitaire) ou encore les inhibiteurs calciques, substances utilisées pour traiter des troubles cardiaques. "La gravité des quelques observations publiées est à elle seule une bonne raison de ne pas consommer du pamplemousse, notamment du jus de pamplemousse, au cours d'un traitement médicamenteux", juge la revue dans un communiqué.

Nombreux effets indésirables

On ignore les mécanismes précis expliquant ces interactions. De nombreuses substances présentes dans le pamplemousse ont été mises en cause. D'après certaines "hypothèses", le pamplemousse provoquerait l'inhibition d'enzymes qui habituellement métabolisent les médicaments, conduisant à des risques de surdosage. Dans d'autres cas, plus rares, on observe au contraire une diminution de la concentration de substances médicamenteuses dans le sang, ce qui nuit à l'efficacité du produit. Les effets indésirables observés peuvent être graves : destruction musculaire (rhabdomyolyse), insuffisance rénale aiguë, tremblements invalidants, chocs hémorragiques, avec "parfois une évolution mortelle", selon la revue.

Alors que le rôle potentiellement perturbateur du pamplemousse est connu depuis des années, des travaux plus récents indiquent que d'autres jus, notamment le jus d'orange, pourraient également exposer à des effets indésirables de médicaments, selon cette revue connue pour donner des évaluations indépendantes sur les nouveaux médicaments. Les interactions avec les aliments, lorsqu'elles existent, sont toutefois clairement indiquées dans les notices des médicaments en question. Celles-ci mentionnent les aliments à éviter et la nature du risque encouru. En outre, il appartient au médecin et au pharmacien de mettre en garde le patient contre d'éventuelles interactions alimentaires.