



## UTILISATION SANS DANGER DES PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

### Enjeu

Plus de Canadiens utilisent maintenant les produits de santé naturels. Santé Canada a élaboré un nouveau règlement qui aidera à garantir que les produits de santé naturels sont bien préparés, sans danger, efficaces et qu'ils offrent une mode d'emploi adéquat.

### Contexte

Les Canadiens utilisent des produits de santé naturels sous différentes formes : produits à base de plantes médicinales; vitamines et suppléments minéraux; remèdes traditionnels chinois, remèdes traditionnels ayurvédiques et autres, sans oublier les préparations homéopathiques. Alors que l'efficacité des produits de santé naturels est souvent appuyé par l'utilisation traditionnelle et les rapports isolés, ces preuves initiales sont très souvent évaluées par la science médicale contemporaine.

La plupart des produits de santé naturels ont profité d'une longue histoire d'utilisation sans danger et plusieurs personnes utilisent sous une forme ou l'autre des produits de santé naturels tous les jours. Certaines personnes vont choisir des produits de santé naturels afin d'avoir plus de contrôle et une influence positive sur leur santé. Lorsque utilisés proprement, les produits de santé naturels peuvent faire partie intégrale de la gestion de santé individuelle. Par contre, certaines personnes supposent que si un produit est étiqueté « naturel », il est « sans danger ». Les produits de santé naturels, comme les médicaments, peuvent avoir de sérieux effets secondaires. Toute substance, naturelle ou synthétique, ayant un effet sur l'organisme peut poser un risque pour la santé. Les enfants, les femmes enceintes ou qui allaitent, les personnes âgées, les personnes atteintes d'une maladie sérieuse et celles qui doivent subir une intervention chirurgicale sont particulièrement sensibles aux risques.

Santé Canada a répondu aux préoccupations des besoins des consommateurs concernant l'accès à des produits sans danger et efficaces ainsi qu'à l'information quant à leur meilleure

utilisation. Suivant d'importantes consultations le nouveau Règlement sur les produits de santé naturels a été préparé et appliqué à ces produits depuis le premier janvier 2004. Le règlement, qui sera mis en place progressivement sur deux à six ans, couvre la fabrication des produits et la mise en marché ainsi que l'information fournie sur l'étiquette. Les produits de santé naturels qui auront été approuvés par Santé Canada sous ce règlement porteront la désignation NPN ou un DIN-HM (une identification numérique pour remèdes homéopathiques) indiqué sur leur étiquette. Un NPN ou un DIM-HM indique à l'utilisateur que la formulation, l'étiquetage et le mode d'emploi d'un produit ont été examinés et approuvés.

En vertu du nouveau règlement, les fabricants étiquetteront leurs produits de santé naturels de renseignements utiles notamment l'utilisation proposée, la dose et la durée recommandées, les ingrédients et tout risque connu associé au produit.

### Les risques possibles pour la santé à considérer

Lorsque les personnes choisissent elles-mêmes les produits de santé à utiliser, que ce soient des médicaments traditionnelles ou des produits de santé naturels, elles doivent tenir compte des risques et des effets secondaires possibles. En voici quelques uns :

- l'utilisation d'un produit pour une maladie autodiagnostiquée pouvant être grave.
- le fait de ne pas recevoir ou de retarder un traitement efficace pour une maladie.
- les interactions avec des médicaments d'ordonnance, des médicaments vendus sans ordonnance ou des produits à base de plantes médicinales peuvent réduire ou accroître les effets des médicaments et produire ainsi des effets secondaires ou une surdose.
- les réactions allergiques.



Avec les produits de santé naturels, il y a d'autres aspects à considérer, comme la possibilité que la plante ait été mal identifiée, que la quantité des ingrédients varie de celle écrite sur l'étiquette ou entre les lots ou bien que les revendications concernant la santé ne soient pas appropriés pour les ingrédients. Le nouveau règlement a été conçu pour faire face à ces risques.

## Réduire vos risques

Les produits de santé naturels peuvent avoir des effets puissants sur l'organisme. Alors que l'intention est d'avoir un effet positif sur la santé, il y a aussi une possibilité d'effets secondaires. Par conséquent, avant de choisir n'importe quel produit disponible en vente libre, incluant un produit de santé naturel, vous devez prendre les mesures pour que ce soit le bon produit à utiliser. Voici certaines questions que vous devriez vous demander :

- Pourquoi prendre ce produit?
- Quels sont les avantages ou les résultats que je recherche en prenant ce produit?
- Existe-t-il de meilleurs produits ou d'autres approches pour atteindre les résultats ou y a-t-il de meilleurs substituts?
- Existe-t-il des preuves qui confirment l'innocuité et l'efficacité de ce produit?
- Quels sont les risques associés à l'utilisation de ce produit?

Si vous n'êtes pas certain de ces réponses ou que vous avez du mal à comprendre certaines questions, vous devriez consulter un professionnel de la santé comme votre docteur, votre pharmacien ou votre fournisseur de soins de santé en médecine parallèle.

Vous pouvez réduire les risques d'effets secondaires en suivant ces étapes :

- Dites à votre médecin quel produit vous prenez et pourquoi.

- Utilisez des produits approuvés. Recherchez le DIN, le NPN ou le DIN-HM sur l'étiquette.
- Soyez sceptique au sujet des allégations reliées à la santé, surtout pour les conditions graves. Consultez votre médecin sur l'utilisation appropriée de ces produits. Ne vous fiez pas aux annonces de la compagnie ni à l'information de l'emballage.
- Portez attention à toute réaction ou interaction avec tout autre médicament que vous prenez. Signalez tout effet indésirable à votre médecin.
- Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de donner un produit de santé naturel à un enfant.
- N'utilisez pas de produits de santé naturels sans consulter votre fournisseur de soins de santé si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, si vous êtes une personne âgée, si vous avez une maladie sérieuse ou si vous devez subir une intervention chirurgicale.

Nous vous encourageons à déclarer tout effet indésirable mettant en cause un produit de santé naturel que vous utilisez, incluant les produits sans ou avec ordonnances, en composant le numéro sans frais fourni à la section « Pour en savoir plus ».

## Le rôle de Santé Canada

La Direction des produits de santé naturels (DPSN) de Santé Canada a élaboré son règlement pour que la population canadienne ait accès à des produits de santé naturels sûrs, efficaces et de haute qualité, tout en respectant la liberté de choix et la diversité philosophique et culturelle. Le règlement sur les produits de santé naturels exige que toutes les allégations soient appuyées par des normes déterminées et que les produits soient fabriqués selon les bonnes pratiques de fabrication dans des établissements homologués.

## Pour en savoir plus?

Pour en savoir plus sur les produits de santé naturels, le nouveau règlement sur les produits de santé naturels et des conseils sur l'interprétation et l'utilisation se retrouvent sur le site Web de la Direction des produits de santé naturels :

[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/nhpd-dpsn/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/nhpd-dpsn/index_f.html)

Pour signaler tout effet indésirable ou toute interaction mettant en cause un produit de santé naturel, communiquez avec Santé Canada par téléphone au numéro sans frais (866) 234-2345 ou par télécopieur au numéro (866) 678-6789, ou encore avec votre Centre régional des effets indésirables des médicaments (EIM). [http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/tpd-dpt/adr\\_regions\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/tpd-dpt/adr_regions_f.html)

Tout effet indésirable soupçonné peut aussi être signalé au : Programme canadien de surveillance des effets indésirables des médicaments (PCSEIM)

Direction des produits de santé commercialisés

Santé Canada

Indice de l'adresse : 0701C

OTTAWA (Ontario) K1A 0L2

Téléphone (613) 957-0337 ou

télécopieur (613) 957-0335

Il est possible d'obtenir de l'information sur la déclaration des effets indésirables des médicaments en consultant le site Web suivant :

[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/tpd-dpt/index\\_adverse\\_adr\\_reports\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/tpd-dpt/index_adverse_adr_reports_f.html)

Des articles supplémentaires de Votre santé et vous se retrouvent à ce site: <http://www.santecanada.ca/vsv>  
Vous pouvez également téléphoner au (613) 957-2991