

(Source : [Santé Nature Innovation](#))



Nous avons appris à nous méfier des effets indésirables des médicaments, mais peu d'attention est portée sur la perte de nutriments essentiels qu'ils entraînent.

De nombreux médicaments sont des molécules nouvelles dans la nature, qui n'ont jamais existé dans l'histoire du monde jusqu'à ce qu'un laboratoire pharmaceutique les mette au point. Lorsque le corps les absorbe, il doit ensuite les métaboliser (les transformer pour les assimiler) puis, comme tout nutriment, évacuer des déchets, ce qui implique des enzymes et des réactions chimiques faisant appel à des vitamines et à des minéraux.

Certains médicaments entraînent une forte consommation de vitamines et nutriments. **C'est pourquoi il n'est pas étonnant que la prise de médicament, surtout lorsqu'elle est régulière, provoque des déficits et carences.**

Même lorsque le médicament est une réplique d'une molécule naturellement présente dans le corps ou dans la nature, il peut augmenter les besoins du corps en certaines molécules.

Pilule et antibiotiques réduisent les réserves de magnésium

Par exemple, quand une femme prend des œstrogènes, cela appauvrit son corps en

magnésium et en vitamines B, quelle que soit la forme (pilule contraceptive, traitement hormonal de substitution, œstrogènes synthétiques ou bio-identiques). De nombreux antibiotiques réduisent également les réserves de magnésium.

Or, **le magnésium est un minéral très important** : il entre dans plus de 300 réactions chimiques dans le corps. C'est un cofacteur de l'adénosine-triphosphate (ATP), qui fournit l'énergie cellulaire. Les vitamines B le sont tout autant. La vitamine B6 intervient dans environ 130 réactions. Si vous en manquez, cela peut provoquer de l'anxiété, diminuer la libido, réduire vos niveaux de sérotonine et de mélatonine.

Pour compenser, vous êtes obligé de prendre toutes les vitamines du groupe B, parce qu'elles fonctionnent ensemble. Par exemple, vous ne pouvez pas bien utiliser la vitamine B6 si vous manquez de vitamine B2. Et vous ne pouvez pas bien utiliser la vitamine B3 si vous manquez de B6.

Les statines détruisent les réserves de CoQ10

Des médicaments très répandus, les statines (médicaments contre le cholestérol), sont bien connues pour réduire les réserves de coenzyme Q10 (CoQ10), ce qui provoque des douleurs musculaires et de la fatigue.

Le CoQ10 est indispensable à la production d'ATP à partir du glucose dans les mitochondries, les petites « centrales électriques » qui fabriquent l'énergie dans les cellules. Pour apporter du bon « carburant » à l'organisme, il faut non seulement une bonne alimentation, mais aussi du CoQ10 si nos réserves sont attaquées par des médicaments.

Le cas de la cortisone et de l'aspirine

Les dérivés de la cortisone, comme la prednisone (Cortancyl) et la triamcinolone, utilisés pour traiter de très nombreuses maladies allergiques, immunologiques, inflammatoires ou cancéreuses, font baisser les réserves de calcium, magnésium, acide folique (vitamine B9), potassium, sélénium, vitamine C et vitamine D.

Pourtant, il est très rare que les médecins l'indiquent à leurs patients et prescrivent ces nutriments sous forme de complément alimentaire à ceux qui prennent ces médicaments.

Même un médicament aussi répandu que l'aspirine diminue les réserves d'acide folique, de fer, de potassium, de sodium et de vitamine C. Quant au paracétamol (Efferalgan), il diminue le niveau de glutathion, un très important antioxydant qui protège les cellules contre les attaques des radicaux libres.

Références à conserver

Les exemples de médicaments sur ordonnance qui détruisent les nutriments essentiels sont extrêmement nombreux. Les conséquences peuvent porter sur votre énergie, votre humeur, votre libido, votre système immunitaire, bref, sur votre vie ! Il est donc très important de vous renseigner chaque fois que vous prenez des médicaments.

Il n'est probablement pas utile de l'acheter vous-même, mais sachez qu'il existe une encyclopédie médicale consacrée à ce sujet, intitulée « Drug-Induced Nutrient Depletion Handbook », de Pelton et LaValle. Elle est déjà ancienne (2001) mais tous les médecins pourraient l'avoir dans leur cabinet.

Voici toutefois un tableau qui vous résume les principaux cas :

Catégorie de médicaments	Nutriments diminués
Inhibiteurs de l'ECA (maladies cardiovasculaires) : Lopirin®, Xanef®	Zinc, sodium
Antibiotiques : Pénicilline, érythromycine	Calcium, magnésium, potassium, vitamine K, flore intestinale
Benzodiazépines (contre l'anxiété) : Valium, Xanax	Mélatonine
Bêta-bloquants (pour les maladies cardiaques)	Coenzyme Q10, mélatonine
Pilule contraceptive	Acide folique, vitamines B1, B2, B3, B6, B12, C, zinc, sélénium, minéraux trace
Bronchodilatateurs (pour l'asthme et les problèmes respiratoires) : Ventoline, Serevent	Potassium
Inhibiteurs calciques (pour les maladies cardiaques)	Potassium
Médicaments contre le diabète : Glucophage®, Stagid® et leurs génériques	Vitamines B12 et B6, acide folique, coenzyme Q10, zinc, magnésium, potassium
Œstrogènes : Premarin, Prempro	Vitamine B6
Anti-inflammatoires non stéroïdiens : Ibuprofène, Naproxène	Acide folique, fer, vitamine C
Diurétiques épargneurs de potassium : Aldactone, Soludactone	Acide folique, fer, vitamine C, zinc
Antidépresseurs ISRS : Prozac, paroxétine	Acide folique, mélatonine
Statines (pour diminuer le cholestérol) : Zocor, Lipitor	Coenzyme Q10
Diurétiques thiazides : hydrochlorothiazide (Esidrex)	Magnésium, coenzyme Q10, potassium, sodium, zinc, thiamine, vitamines B6 et C
Médicaments anti-ulcéreux (anti-H2)	Vitamine B12, vitamine D, calcium, fer, zinc, acide folique.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Partager cet article :

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Google+](#)
[Pinterest](#)

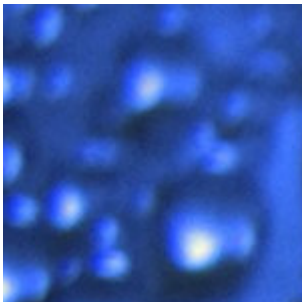
À lire également :



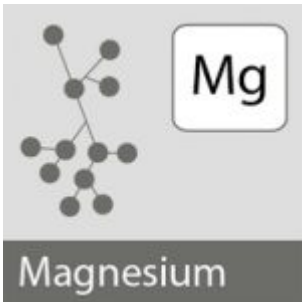
[En bref - Glissement de terrain meurtrier en Ouganda](#)



[Les adolescents en surpoids ont besoin de beaucoup plus de vitamine D](#)



[Flashback - Recommandations d'apport en vitamine D : écart important entre les différentes organisations](#)



[Les bienfaits du chlorure de magnésium](#)