



Fiche d'information sur les produits à base de plantes et autres produits naturels

IAu Canada, les produits tels que les remèdes à base de plantes médicinales, les vitamines, les minéraux, les médicaments homéopathiques, les médicaments traditionnels (comme les médicaments traditionnels chinois et ayurvédiques), les probiotiques et d'autres éléments comme les acides aminés et les acides gras essentiels sont classés comme produits de santé naturels (PSN).

Définition

Un produit qui n'est pas classé comme médicament au Canada, comme les remèdes à base de plantes médicinales, les vitamines, les minéraux, les remèdes homéopathiques, les médicaments traditionnels (comme les médicaments traditionnels chinois et ayurvédiques), les probiotiques et d'autres éléments comme les acides aminés et les acides gras essentiels, sont classés comme produits de santé naturels (PSN). Ces produits sont réglementés par le Règlement sur les produits de santé naturels, entré en vigueur le 1er janvier 2004. Les PSN sont disponibles à l'achat dans les pharmacies, les magasins d'aliments naturels, les épiceries et auprès des naturopathes. Ils sont destinés à restaurer ou à maintenir une bonne santé et sont souvent fabriqués à partir de sources naturelles telles que des plantes, des animaux, des micro-organismes et des sources marines. Les PSN se présentent sous diverses formes, notamment des comprimés, des capsules, des teintures, des solutions, des crèmes, des onguents et des gouttes. Il est important de noter que même si les PSN peuvent généralement être utilisés en toute sécurité sans ordonnance, ils ne sont pas sans risques.

Numéros de produit naturel de Santé Canada

Santé Canada réglemente les produits à base de plantes et naturels pour s'assurer qu'ils sont sûrs, efficaces et de haute qualité. Les consommateurs doivent rechercher un numéro de produit naturel (NPN) ou un numéro de remède homéopathique (DIN-HM) à huit chiffres sur l'étiquette, indiquant que le produit a été autorisé à la vente au Canada et que l'étiquette énumérera les ingrédients médicinaux et non médicinaux, leur source et leur puissance. Pour plus d'informations, vous pouvez visiter la [page de Santé Canada](#) sur les produits de santé naturels. Les produits sans ces désignations numériques ne garantissent pas qu'ils soient de qualité, sûrs ou efficaces. Ces produits peuvent contenir des ingrédients en quantités variables ou non mentionnés sur l'étiquette.



Qu'est-ce qui pourrait manquer sur l'étiquette d'un produit de santé naturel ?

Certains produits de santé naturels peuvent manquer de transparence dans leurs listes d'ingrédients. Ces ingrédients non divulgués peuvent présenter des risques importants pour la santé, en particulier pour les personnes atteints d'allergies ou qui sont sensibles. Par exemple, les agents de remplissage non répertoriés comme le blé ou le soya peuvent déclencher des réactions allergiques chez les personnes sensibles. De plus, certains produits contiennent des contaminants dont la toxicité est connue ou qui présentent des interactions indésirables avec d'autres herbes, suppléments ou médicaments. Pour atténuer ces risques, il est essentiel de choisir des PSN auprès de fabricants réputés qui respectent des normes strictes de contrôle de la qualité. Les consommateurs devraient rechercher des produits dont la pureté a été testée et qui énumèrent avec précision tous les ingrédients sur leurs étiquettes. Consulter des professionnels de la santé avant d'utiliser des PSN peut également contribuer à garantir leur utilisation sécuritaire et efficace.

Il existe de nombreuses inconnues lors de la prise de produits de santé naturels.

Certains des inconnus peuvent inclure

- Sécurité pendant la grossesse ou l'allaitement
- Peu ou pas d'informations sur l'utilisation chez les enfants
- Effets à long terme
- Peu ou pas d'informations sur son utilisation chez les personnes atteintes de maladies chroniques ou d'une fonction hépatique ou rénale diminuée
- Peu ou pas d'informations sur les interactions avec d'autres médicaments, produits ou aliments (par exemple, interactions médicamenteuses avec l'herbe de la St-Jean [millepertuis], le ginkgo)

Les produits naturels sont souvent négligés lorsqu'il s'agit de les mentionner aux professionnels de la santé ; on oublie qu'on les prend parce qu'ils sont « naturels » mais ils peuvent avoir un impact important. On doit se rappeler que les interactions, même avec des aliments comme le pamplemousse, sont assez courantes, mais souvent négligées. Un autre exemple où les produits naturels peuvent interférer avec les produits pharmaceutiques est le millepertuis (herbe St-Jean). Il est utilisé comme produit naturel pour soulager la dépression, mais il doit être éliminé de notre système avant de prendre un antidépresseur pharmaceutique et il interfère avec l'efficacité des contraceptifs oraux.

Une communication ouverte avec vos fournisseurs de soins de santé garantit des soins plus sécuritaires et plus efficaces.

Si vous consultez un naturopathe ou un homéopathe, il est recommandé qu'il soit inscrit à la Association canadienne des docteurs en naturopathie ou à la Société canadienne des homéopathes.



Références :

Santé Canada

- <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/naturels-sans-ordonnance.html>
- https://www.uoguelph.ca/news/2013/10/study_herbal_pr.html
- <https://inspection.canada.ca/fr/salubrite-alimentaire-lindustrie/chimie-microbiologie-alimentaires/rapports-danalyse-articles-revues-sa/presence-dallergenes-gluten-non-declares-epices-ou-herbes-moulues-du-1-avril-2021-au-31-janvier-2022>
- https://www-cand-ca.translate.goog/naturopathic-medicine-today/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=fr&_x_tr_hl=fr
- https://www-csoh-ca.translate.goog/Directory.htm?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=fr&_x_tr_hl=fr

