Produits de santé naturels communément utilisés

De plus en plus de Canadiens utilisent des produits de santé naturels (PSN). Il importe de comprendre comment utiliser ces produits de façon sécuritaire. Lisez ce qui suit pour découvrir les avantages possibles pour la santé et les préoccupations que ces produits suscitent en ce qui concerne leur innocuité pour déterminer si les PSN vous conviennent. Et consultez toujours votre médecin, votre fournisseur de soins de santé ou votre diététiste avant de prendre un de ces produits.

Apprendre à connaître les produits de santé naturels

Les PSN se présentent sous plusieurs formes, y compris les plantes médicinales, les suppléments de vitamines et de minéraux et les médicaments traditionnels et homéopathiques. Et le fait qu'on les qualifie de « naturels » ne veut pas dire qu'ils soient toujours sûrs. Les PSN peuvent interagir avec les médicaments, les éléments nutritifs et les aliments et peuvent même avoir des effets toxiques (dangereux).

Santé Canada surveille les PSN et a des règlements en place pour assurer l'innocuité, l'efficacité et la qualité des produits. Voyez le Base de données des produits de santé naturels homologués pour connaître la liste des produits dont la vente est autorisée au Canada.

Pour savoir si Santé Canada a évalué l'innocuité et la qualité d'un produit de santé naturel et les allégations relatives à la santé qui s'y rapportent, recherchez l'une des informations suivantes sur l'étiquette :

- Identification numérique de la drogue (DIN)
- Numéro de produit naturel (NPN)
- Numéro de médicament homéopathique (DIN-HM)

Parlez toujours à votre médecin, votre diététiste ou votre fournisseur de soins de santé des PSN que vous ou votre enfant prenez ou envisagez de prendre. Ceci est particulièrement important si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous prenez un médicament pour un autre problème. Vous pourrez trouver ensemble un régime sûr et efficace.

Produits de santé naturels populaires

Voici une liste des PSN populaires que vous pouvez trouver dans les magasins de produits diététiques et les pharmacies. Les PSN sont disponibles en vente libre, ce qui signifie que vous n'avez pas besoin d'une ordonnance pour les acheter. Consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre fournisseur de soins de santé avant de prendre un supplément.

Est-ce que le ginseng favorise la santé dans l'ensemble?

Non. Il n'y a pas assez de preuves pour affirmer que le ginseng peut améliorer la santé dans l'ensemble. On prétend que le ginseng améliore l'énergie, l'humeur, les fonctions cognitives (la santé mentale) et la maîtrise de la glycémie chez les diabétiques. Il est disponible sous forme de capsules, de comprimés, de poudres et de thés. Le ginseng peut interagir avec les médicaments et les autres suppléments.

Est-ce que le millepertuis atténue les symptômes de dépression légère?

Oui. La recherche montre qu'il peut atténuer les symptômes de dépression légère ou modérée mais NON ceux de la dépression grave. Le millepertuis ne devrait pas être combiné à des antidépresseurs et peut réduire l'efficacité de plusieurs médicaments, y compris les contraceptifs oraux (la pilule anticonceptionnelle), les médicaments contre le VIH et les médicaments contre l'épilepsie, les maladies cardiovasculaires et la dépression.

Est-ce que l'échinacée prévient le rhume?

Non. Il n'y a pas assez de preuves pour affirmer que l'échinacée est efficace pour prévenir ou réduire les symptômes du rhume ou des infections des voies respiratoires. Il n'est pas recommandé aux personnes qui ont des maladies auto-immunes, y compris le VIH ou la sclérose en plaques.

Est-ce que les graines de chanvre ont une meilleure valeur nutritive que les autres graines?

Non. Les graines de chanvre ont les mêmes qualités nutritives que les autres noix et graines. Les graines de chanvre sont une source de protéines et sont riches en acides gras polyinsaturés. Si vous aimez le goût des graines de chanvre, essayez-les avec du yogourt, des céréales, des salades et des smoothies. Vous pouvez aussi utiliser des graines de citrouille, de sésame, de tournesol ou de lin, moins chères, pour en retirer les mêmes avantages.

Note : Bien que les graines de chanvre proviennent du cannabis (marijuana), elles ne contiennent pas les mêmes ingrédients actifs que la drogue à usage récréatif.

Est-ce que le jus de noni a une meilleure valeur nutritive que les autres jus?

Non. Le jus de noni n'est pas meilleur pour vous que les autres jus que vous pouvez trouver dans votre magasin local à moindre coût. Le jus de noni est un supplément liquide fait du fruit du noni, une plante qu'on trouve en Polynésie, en Chine et en Inde. Les fabricants du jus de noni prétendent qu'il peut soigner et prévenir plusieurs problèmes de santé, y compris le cancer. Cependant, on n'a pas effectué assez de recherches pour montrer qu'il présente des avantages pour la santé ou peut réduire votre risque de maladie chronique. Le jus de noni est riche en potassium, de sorte que vous devriez l'éviter si vous avez une maladie rénale.

Est-ce que les graines de chia (salba) sont un bon substitut des produits à base de blé?

Oui. Les graines de chia (salba) sont considérées comme un choix sûr et nutritif pour les personnes qui ont une sensibilité ou une intolérance au gluten comme la maladie cœliaque. La recherche a montré que le salba est riche en gras oméga-3, en protéines, en calcium, en magnésium, en fer et en antioxydants.

Est-ce que les baies de goji améliorent la santé mentale?

Non. Certaines preuves portent à croire que le fait de consommer chaque jour des baies de goji pendant deux semaines peut accroître la sensation de bien-être tout en améliorant la performance intellectuelle et la santé digestive. Des recherches plus approfondies seront nécessaires. Les baies de goji ne sont pas recommandées si vous prenez de la warfarine ou d'autres anticoagulants.

Est-ce que les baies d'açai combattent les maladies chroniques comme le cancer ou les maladies cardiovasculaires?

Non. On prétend que la baie d'açai, nature ou sous forme de jus, combat les maladies cardiovasculaires, aide les gens à perdre du poids et prévient le vieillissement et le cancer grâce à sa forte teneur en antioxydants. Cependant, on n'a pas effectué suffisamment de recherches pour montrer que ceci est vrai. Vous pouvez obtenir les mêmes antioxydants d'autres fruits et légumes. Pour réduire votre risque de maladie chronique, suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien et mangez de 7 à 10 portions de fruits et de légumes chaque jour.