

NATURELLEMENT!

Les produits dits naturels ont la cote, c'est indéniable. On prend soin de notre santé, on veut le meilleur et que ça agisse tout en douceur. Et on associe souvent un peu naïvement les mots «naturel» et «douceur»...

Bienfaits... mais pas toujours!

Mais attention! Produit naturel ne veut pas dire inoffensif. Tous les produits, naturels ou pas, contiennent des substances actives qui agissent sur l'organisme. Et ce n'est pas parce que la substance est produite dans la nature qu'elle est nécessairement douce et bénéfique. Par exemple, l'arsenic, poison assez violent et que vous connaissez peut-être par le biais de vos romans policiers préférés, est présent dans les noyaux de certains fruits! Et tant qu'on y est, plusieurs des très jolis champignons que vous rencontrez dans vos balades en forêt, ici même dans Charlevoix, sont particulièrement toxiques, voire mortels... Oups!

Vigilance

Soyons clair : le but de cette chronique n'est pas de dire que les produits naturels sont à proscrire, loin de là. Mais la vigilance devrait nous guider. D'abord, parce que certains de ces produits peuvent avoir des effets indésirables, de la même façon que les médicaments vendus en pharmacie peuvent avoir des effets secondaires. Mieux vaut en être avertis! Ensuite, parce que certains produits naturels peuvent interagir avec vos médicaments et entraver leur action... Par exemple, le millepertuis, parfois utilisé pour soigner la dépression légère, peut s'avérer dangereux s'il est pris en même temps que des antidépresseurs. Et ce n'est certainement pas l'effet désiré! Que faire, alors?

Demander conseil

Consulter un professionnel de la santé permet de nous rassurer sur l'utilisation de nos produits préférés. La plus grande partie des produits naturels sont maintenant répertoriés par Santé Canada et on connaît leur action et les interactions possibles avec des médicaments. Le professionnel de la santé (votre pharmacien-ne, par exemple), rapidement, pourra vous rassurer... ou vous mettre en garde. Discutez avec lui. Et, contrairement à ce que plusieurs pensent, les pharmaciens ne sont pas systématiquement contre les produits naturels, il peut même arriver qu'ils vous en recommandent!