



La prise alimentaire, des changements du pH ou de la motilité gastrique, une compétition au niveau des transporteurs dans la paroi gastrique ou intestinale, peuvent, entre autres, influencer la vitesse d'absorption et/ou la quantité absorbée*.

Pour bon nombre de médicaments, la prise de nourriture n'a que peu d'influence sur la quantité absorbée. Mais pour d'autres, la prise d'aliments peut modifier considérablement leur effet pharmacologique. Ainsi, la prise concomitante d'aliments aurait pour effet de diminuer l'action de ces antibiotiques sur les bactéries qu'ils doivent combattre.

Pour les médicaments pris par voie orale, il faut toujours penser aux interactions avec l'alimentation car les interactions aliments/médicaments sont finalement plus fréquentes et moins bien connues.

La biodisponibilité d'un médicament va donc être dépendante de facteurs propres intrinsèques (*sa structure et ses propriétés physico-chimiques*), mais aussi de facteurs extrinsèques liés au patient et aussi pour certains, de la prise d'aliments ou non, voire de la nature des aliments pris (*gras, produits laitiers par exemple*).

Bien qu'il existe des centaines d'interactions médicament-nutriments rapportées dans la littérature, le but ici est de se concentrer sur celles qui sont les plus courantes et cliniquement significatives.

SURVEILLEZ VOTRE ASSIETTE POUR UN MEILLEUR TRAITEMENT

En conclusion, plusieurs aliments peuvent influencer l'absorption, les effets secondaires ou l'efficacité d'un grand nombre de médicaments en particulier des antibiotiques.

En principe, le meilleur moment se situe une demi-heure avant le repas, ou au plus tard juste avant de commencer à manger.

Mais il y a des exceptions : certains antibiotiques sont mieux assimilés en présence de matières grasses : on doit donc les prendre en cours de repas.

C'est pourquoi il est important de vous renseigner auprès du médecin, du pharmacien ou de l'infirmier libéral afin de savoir si la consommation de certains produits ou aliments sont à proscrire ou à surveiller lors de la prise d'antibiotiques. »

Fiche réalisée par le groupe de travail de l'URPS Infirmiers HDF 2020-2022

Sources :

Rev Méd Suisse, 2009, M.HODEL; D.GENNE, antibiothérapies : interactions médicamenteuses et alimentaires

En ligne : <https://www.rfcrpv.fr/interactions-entre-medicaments-pamplousse/#:~:text=Le%20pamplousse%20est%20un%20inhibiteur,et%20au%20niveau%20du%20foie>

Thésaurus des interactions médicamenteuses, ANSM, octobre 2020 (p 184-185)

URPS Infirmiers Hauts-de-France

11, Square Dutilleul

59800 Lille

03.20.14.22.15

contact@urps-infirmiers-hdf.fr

Antibiotiques et alimentation



En partenariat avec :

Financé par :



Une question d'effets indésirables

Les aliments peuvent modifier l'intensité des effets indésirables possiblement associées à la prise d'un médicament. Leur prise concomitante a pour effet de diminuer les effets indésirables, surtout lorsque ceux-ci se manifestent au niveau de système digestif : nausées, inconfort gastrique, brûlures d'estomac, développement d'un ulcère gastrique chez les personnes prédisposées.

Dans un autre ordre d'idées, certains produits peuvent augmenter les effets indésirables des médicaments.

Les produits contenant de l'alcool (le vin, les spiritueux et la bière).

Ils ont un effet dépresseur, ou «amortisseur»; sur le cerveau. Ils peuvent augmenter la somnolence causée par certains médicaments, amplifier d'autres effets indésirables comme nausées, compliquer la digestion de certains médicaments qui sont déjà difficiles à tolérer par le système gastro-intestinal.

Les produits contenant de la caféine (le café, le cola, le thé et certains produits naturels et boissons à propriétés énergisantes).

La caféine est un agent irritant pour la muqueuse gastrique. Elle peut maximiser l'action irritante d'un médicament et augmenter le risque de développer un ulcère gastrique.

ATB concernés : Surtout ceux qui sont utilisés contre les infections urinaires.

Une question d'efficacité

Certains aliments possèdent le potentiel de modifier l'efficacité des médicaments ; il s'agit plus précisément d'une interaction médicament-aliment. Certaines de ces interactions sont assez importantes pour diminuer voire supprimer l'efficacité de votre traitement.

Les aliments riches en fer peuvent diminuer l'absorption de certains médicaments comme les antibiotiques de la famille des cyclines et des quinolones.

Ceci s'explique par la formation de chélates (chélation) insolubles non absorbables par association entre le calcium, le magnésium ou le fer et certains antibiotiques.

Aliments concernés : Viande rouge, foie, moules, lentilles, noix

Les aliments riches en potassium, marinés, fermentés font varier le PH ce qui diminue l'efficacité des antibiotiques.

Aliments concernés : Avocat, banane, chocolat, choucroute, saucisson, fruits secs...

Le jus de pamplemousse est un inhibiteur enzymatique. Cela signifie qu'il agit sur certaines enzymes du corps humain qui permettent de transformer («métaboliser») les médicaments au niveau de l'intestin et au niveau du foie.

Dans certains cas, plus rares, d'autres mécanismes sont à l'origine d'interactions entre le pamplemousse et les médicaments, au niveau de l'absorption intestinale et c'est alors une diminution de l'effet de certains médicaments que l'on peut observer.

En pratique, pour prévenir tout risque d'interaction, un délai minimal de 24h devrait être respecté entre l'ingestion du jus de pamplemousse et la prise de médicaments.

Chez les patients traités par un médicament à risque d'interaction, une éviction stricte du pamplemousse est donc recommandée.

Les produits laitiers contiennent du calcium, qui est un ion positif et a tendance à se fixer au médicament portant une charge électrique négative. C'est le principe des aimants qui s'attirent. Le nouveau complexe formé est alors trop volumineux pour être absorbé par le système digestif compromettant ainsi l'efficacité du traitement. En règle générale, l'administration de produits laitiers et / ou de suppléments de calcium doit donc être évitée.

-> Conseiller de prendre l'antibiotique avec de l'eau.

ATB concernés : *les tétracyclines, la céfuroxime (un antibiotique de la famille des céphalosporines, les fluoroquinolones comme l'ofloxacine ou la ciprofloxacine).*

En règle générale, l'administration de produits laitiers et/ou de suppléments de calcium doit être séparée du médicament en interaction d'au moins 2 à 4 heures.

Les aliments contenant de la tyramine qui est un produit chimique, dérivé de l'acide aminé tyrosine qui agit en tant qu'agent libérateur de catécholamines.

Aliments à éviter : Le chocolat, les fromages très affinés, les viandes fumées, séchées ou encore transformées, le soja fermenté, la choucroute et la bière.

ATB concerné : *un nouvel antibiotique de la famille des oxazolidinones (ex linézolide)*

Tout comme le calcium, **les fibres** agissent pour lier les médicaments, ce qui entraîne une diminution des concentrations. Il est impératif de prendre certains médicaments trente minutes avant le petit déjeuner car ils peuvent s'adsorber sur les fibres alimentaires et entraîner ainsi une perte d'efficacité.