

SUBSTANCES AMÉLIORANT LA PERFORMANCE FAITS ET CONCLUSIONS

ÉPHÉDRA/ ÉPHÉDRINE

Qu'est-ce que c'est?

L'éphédra est une herbe de laquelle on peut extraire plusieurs substances chimiques, dont l'éphédrine, celle-ci pouvant aussi être produite synthétiquement.

À quels usages l'éphédrine est-elle destinée?

Un grand nombre de produits médicinaux utilisés dans le traitement d'affections telles que la congestion nasale, l'asthme, la bronchite, le mal de mouvement et les allergies renferment de l'éphédrine. L'éphédra/éphédrine sont également utilisés dans de nombreux produits issus de la médecine chinoise traditionnelle.

Les suppléments alimentaires contiennent-ils de l'éphédra/éphédrine?

Oui! Un grand nombre de suppléments alimentaires en contiennent et leur marketing en suggère l'utilisation pour favoriser la perte de poids, augmenter le métabolisme, accroître le niveau d'énergie ou de vigilance, freiner l'appétit, stabiliser l'humeur et augmenter la tolérance aux exercices et les effets de la musculation.

Comment faire pour savoir si un supplément contient de l'éphédra/éphédrine?

Des centaines de suppléments alimentaires peuvent contenir de l'éphédra/éphédrine, mais la présence de ces derniers peut ne pas être mentionnée dans la liste d'ingrédients du produit. Deux raisons expliquent ce fait :

1. Les suppléments alimentaires sont sous-réglementés : on ne peut pas être certain de la présence de différentes substances. Vérifiez si une identification numérique de la drogue (DIN) est apposée sur le produit; les produits comportant un DIN sont les seuls dont l'utilisation est approuvée par Santé Canada.
2. Vos suppléments alimentaires peuvent contenir de l'éphédra/éphédrine désignés sous une grande variété de noms, notamment : cao mahuang, desert herb, éphedrae herba, éphédra sinensis, joint fir, ma huang, ma-huang, mahuang, mahuanggen (racines de mahuang), muzei mahuang, sea grape, yellow astringent, yellow horse, zhong mahuang, éphédra sinica, éphédra intermedia, éphédra equisetina, éphédra distachya, éphédra gerardiana, éphédra shennungiana, éphédra chinois, extrait de ma huang, extrait d'éphédra, poudre d'éphédra, épitonine et sida cordifolia.

SUBSTANCES AMÉLIORANT LA PERFORMANCE FAITS ET CONCLUSIONS

Les produits contenant de l'éphédra/éphédrine sont-ils sûrs?

Des études ont révélé que les suppléments alimentaires qui renferment de l'éphédrine peuvent entraîner des effets indésirables graves, voire mortels, surtout lorsqu'ils sont consommés en association avec de la caféine ou d'autres stimulants. L'utilisation de l'éphédra/éphédrine a été associée à 60 effets indésirables au Canada et à 81 décès aux États-Unis.

Quels sont les effets indésirables associés à l'utilisation de l'éphédra/éphédrine?

Au nombre des effets indésirables associés à l'utilisation de l'éphédra/éphédrine, on compte les suivants : somnolence, perte d'appétit, maux d'estomac, malaises intestinaux, agitation, anxiété, irritabilité, troubles du sommeil, migraines, anorexie, nausées, vomissements, bouffées vasomotrices, transpiration, picotements, miction difficile, augmentation de la tension artérielle, insuffisance cardiaque, tremblements, maux de tête, irrégularité du rythme cardiaque, crises d'épilepsie, psychoses, crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux.

Quelles sont les personnes les plus exposées aux risques associés à l'utilisation de l'éphédra/éphédrine?

Toute personne utilisant des suppléments alimentaires contenant de l'éphédra/éphédrine s'expose à des risques pour la santé. Cependant, ces risques sont plus élevés chez les personnes atteintes des maladies suivantes : diabète, cardiopathies, anorexie, boulimie, hypertrophie de la prostate, glaucome, dysfonctionnement thyroïdien, hypertension artérielle, calcul rénal, anxiété, rétention urinaire et phéochromocytome (tumeur induisant la surproduction d'adrénaline). Les femmes enceintes ou allaitantes ne doivent pas consommer d'éphédra/éphédrine.

L'éphédra/éphédrine peuvent-ils interagir avec mes médicaments?

Oui! L'éphédra/éphédrine peuvent interagir avec certains médicaments, dont les suivants : Dexaméthasone, Digoxine, produits à base d'ergotamine (p. ex. *Migranal*, *DHE* 45, *Cafergot*, *Gravergol*, *Ergomar*), oxytocine, théophylline et inhibiteurs de la monoamine oxydase (p. ex. *Manerix*). Si les risques d'interactions médicamenteuses vous préoccupent, vous devriez en discuter avec votre médecin ou votre pharmacien.

Que fait Santé Canada pour protéger la population canadienne contre les risques associés à l'éphédra/éphédrine?

Santé Canada a autorisé l'utilisation d'éphédrine seulement dans les décongestionnants nasaux. Il n'autorise pas la vente de produits :

1. dont l'unité posologique est supérieure à 8 mg;
2. dont on recommande la prise de plus de 32 mg/jour d'éphédrine;
3. dont l'étiquette recommande une durée d'utilisation excédant 7 jours;
4. contenant de l'éphédrine associée à d'autres stimulants tels que la caféine;

SUBSTANCES AMÉLIORANT LA PERFORMANCE FAITS ET CONCLUSIONS

5. dont l'étiquette présente des allégations selon lesquelles ils ont un effet coupe-faim, favorisent la perte de poids, augmentent le métabolisme, la tolérance à l'exercice et les effets de la musculation, le niveau d'énergie ou de vigilance, ou sont euphorisants.

Est-ce que je peux vendre des produits contenant de l'éphédra/éphédrine que je reçois des fournisseurs étrangers ?

Non – en raison des inquiétudes concernant la possibilité que l'éphédra/éphédrine soient transformés pour produire certaines drogues de la rue. Dans l'intérêt de la sécurité publique, l'importation et la revente des produits contenant de l'éphédra/éphédrine sont illégales à moins qu'on ne soit un fabricant ou un grossiste autorisé sous licence à produire ou à vendre ces produits. Douanes Canada s'est mis à confisquer les produits contenant de l'éphédra/éphédrine importés au Canada.

L'utilisation de l'éphédra/éphédrine soulève-t-elle des inquiétudes chez les athlètes?

Oui. L'Agence mondiale antidopage (AMA) et le Conseil international du sport militaire (CISM) ont restreint l'utilisation d'éphédra/éphédrine. Ces substances ne sont toutefois pas restreintes hors compétition. Dans le cadre de compétitions, l'éphédra/éphédrine sont interdits lorsque leur concentration dans l'urine de l'athlète excède 10 microgrammes/ml.

Dr D. Ménard MD, Dip. Méd. Sport.
Consultant en médecine sportive
Direction – Protection de la santé de la Force