

 Ce contenu a été archivé le 24 juin 2013.

Information archivée dans le Web

Information archivée dans le Web à des fins de consultation, de recherche ou de tenue de documents. Cette dernière n'a aucunement été modifiée ni mise à jour depuis sa date de mise en archive. Les pages archivées dans le Web ne sont pas assujetties aux normes qui s'appliquent aux sites Web du gouvernement du Canada. Conformément à la [Politique de communication du gouvernement du Canada](#), vous pouvez demander de recevoir cette information dans tout autre format de rechange à la page « [Contactez-nous](#) ».



VOTRE SANTÉ ET VOUS

Utilisation sûre des produits de santé naturels pendant la ménopause

Enjeu

De nombreuses femmes cherchent à atténuer les symptômes de la ménopause. Si l'hormonothérapie substitutive demeure un traitement courant et efficace, de plus en plus de femmes ont recours à des produits de santé naturels. Cependant, comme c'est le cas pour tous les produits de santé, la prudence est de mise, car des effets indésirables peuvent parfois se produire.

Contexte

La ménopause, qui se caractérise par l'arrêt des cycles menstruels, est une phase naturelle dans la vie d'une femme. Elle survient après une période de 12 mois consécutifs sans règles pour lesquelles il n'y a aucune cause pathologique. La transition associée à la ménopause est un processus complexe qui se produit en quatre étapes.

1. Préménopause (période de fécondité)
2. Périménopause (période précédant immédiatement la ménopause)
3. Ménopause (la femme a eu ses dernières règles)
4. Postménopause (période débutant après les dernières règles)

Les symptômes typiques de la ménopause se manifestent à la fin de la périménopause et sont présents pendant toute la transition. Les symptômes peuvent varier et comptent les suivants :

- bouffées de chaleur
- sueurs nocturnes
- sautes d'humeur
- troubles du sommeil

Il faut consulter un professionnel de la santé pour déterminer si les symptômes ou l'absence de règles sont associés à la ménopause.

Produits de santé naturels utilisés pour soulager les symptômes de la ménopause

Ce ne sont pas tous les produits de santé naturels utilisés pour la ménopause qui sont homologués par Santé Canada. Certains ingrédients de ces produits, tels que l'actée à grappes noires, sont des ingrédients médicamenteux approuvés par Santé Canada pour soulager les symptômes de la ménopause. Certains produits contenant de la valériane, du houblon, du millepertuis ou de la mélisse sont homologués pour le soulagement de symptômes comme l'insomnie ou la nervosité. Ces

symptômes peuvent cependant être associés à d'autres problèmes de santé, notamment la ménopause.

De plus, des rapports publiés confirment que d'autres ingrédients, comme le dong quai, le ginseng et l'huile d'onagre, sont aussi utilisés pendant la ménopause. Certains de ces ingrédients pourraient être présents dans un produit homologué tout comme dans un produit non homologué. L'étiquette de tout produit de santé naturel homologué par Santé Canada affiche un numéro de produit naturel (NPN), un numéro de remède homéopatique (DIN-HM) ou un numéro d'identification de médicament (DIN). Pour savoir si un produit de santé naturel est homologué ou pour en connaître l'usage ou les fins recommandés, cliquez sur le lien Base de données des produits de santé naturels homologués (BDPSNH) de Santé Canada dans la section Pour en savoir plus.

Effets secondaires possibles des produits de santé naturels pour la ménopause

Les essais cliniques sur les humains renseignent très peu sur l'innocuité et l'efficacité des produits de santé naturels utilisés pour soulager les symptômes de la ménopause. De nombreuses personnes croient à tort que ces produits sont sûrs parce qu'ils sont naturels. Cependant, tout comme les autres produits de santé, les produits de santé naturels peuvent avoir de graves effets secondaires. Toute substance, naturelle ou synthétique, qui agit sur l'organisme peut poser un risque pour la santé. Par conséquent, il faut utiliser avec prudence les produits de santé naturels pour atténuer les symptômes

de la ménopause. Voici quelques-uns des effets indésirables associés à certains produits de santé naturels :

- L'actée à grappes noires et la kava sont associées à de rares cas d'atteinte hépatique.
- Certains produits de santé naturels, comme le millepertuis, peuvent interagir avec d'autres médicaments, ce qui accroît le risque d'effets secondaires nocifs.
- D'autres produits, comme la mélisse, le houblon ou la valériane, qui servent à réduire la nervosité ou favoriser le sommeil, ne devraient pas être utilisés si l'on prévoit prendre le volant ou conduire de la machinerie lourde. Ils peuvent causer de la somnolence, et leur utilisation avec de l'alcool ou d'autres produits sédatifs n'est pas recommandée.
- Nausée, vomissements, maux de tête, fatigue et diarrhée sont autant d'effets secondaires fréquents de nombreux produits de santé, y compris des produits de santé naturels.

Voilà pourquoi il faut discuter de l'utilisation de tout produit de santé naturel ou supplément alimentaire ainsi que de tout produit de santé d'ordonnance ou en vente libre avec un professionnel de la santé.

Réduire les risques

Vous pouvez réduire les risques d'effets indésirables et vous assurer que les produits de santé que vous choisissez conviennent pour soulager vos symptômes en suivant les étapes suivantes :

- Discutez de vos symptômes ainsi que des risques et des bienfaits du traitement avec un professionnel

de la santé, tel qu'un médecin, un pharmacien ou un praticien en médecine douce.

- Lisez attentivement les conditions et le mode d'emploi ainsi que les mises en garde sur l'étiquette du produit. De plus, vérifiez si le produit a un DIN, un NPN ou un DIN-HM. Santé Canada incite les consommateurs à n'utiliser que des produits de santé homologués.
- Portez attention à toute réaction ou interaction avec d'autres médicaments que vous prenez. Signalez tout effet indésirable à votre médecin.
- Consultez un médecin si vos symptômes persistent ou s'aggravent.

Nous vous invitons à signaler tout effet indésirable ou interaction mettant en cause un produit de santé que vous prenez, y compris des produits de santé naturels, des médicaments en vente libre ou des médicaments d'ordonnance, en composant le numéro sans frais fourni à la section Pour en savoir plus.

Règlement sur les produits de santé naturels

Santé Canada a donné suite aux préoccupations des consommateurs concernant des produits de santé naturels sûrs, efficaces et de grande qualité en adoptant le Règlement sur les produits de santé naturels, lequel exige que les produits de santé naturels vendus au Canada soient homologués.

Le Règlement sur les produits de santé naturels est entré en vigueur le 1er janvier 2004 et sera pleinement en vigueur d'ici au 31 décembre 2009. Tous les produits de santé



Utilisation sûre des produits de santé naturels

pendant la ménopause

original : août 2009

VOTRE SANTÉ ET VOUS

naturels homologués ont un NPN ou un DIN-HM. Ces numéros inscrits sur l'étiquette indiquent que la formulation, l'étiquetage et le mode d'emploi d'un produit ont été examinés et approuvés. D'ici au 31 décembre 2009, certains produits de santé naturels pourraient encore avoir un numéro d'identification de médicament (DIN) s'ils ont été homologués avant le 1er janvier 2004.

Rôle de Santé Canada

La Direction des produits de santé naturels (DPSN) de Santé Canada a élaboré un règlement pour que la population canadienne ait accès à des produits de santé naturels sûrs, efficaces et de grande qualité, tout en respectant la liberté de choix et la diversité philosophique et culturelle. Le Règlement sur les produits de santé naturels exige que toutes les allégations soient appuyées par des normes déterminées et que les produits soient fabriqués selon les bonnes pratiques de fabrication dans des établissements homologués.

La Direction des produits de santé commercialisés dirige la coordination et la mise en œuvre de la surveillance, de l'évaluation et, le cas échéant, de l'intervention en ce qui concerne tous les types de produits de santé commercialisés. Parmi ceux-ci mentionnons, les produits pharmaceutiques et biologiques, les vaccins, les matériels médicaux, les

produits de santé naturels et les produits radiopharmaceutiques.

L'Inspectorat de la Direction générale des produits de santé et des aliments est le troisième partenaire du Programme des produits de santé naturels. Le rôle de l'Inspectorat est de fournir un programme national de surveillance de la conformité et d'application de la loi pour tous les produits de santé, tout en appuyant une approche décisionnelle axée sur la gestion des risques. Ses activités comprennent la surveillance de la conformité, comme les études de marché, l'échantillonnage de produits pour l'analyse en laboratoire, la visite des sites de fabrication des produits de santé naturels, la vérification de la conformité relativement à des plaintes concernant un produit, la surveillance des rappels et la surveillance douanière, les enquêtes (p. ex. mesures prises en vue de recueillir des éléments de preuve pour une poursuite en justice) et les analyses en laboratoire pour déterminer les questions d'identification et de pureté, comme la contamination ou l'adultération.

Pour en savoir plus...

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les produits de santé naturels, le Règlement sur les produits de santé naturels ainsi que des conseils sur l'interprétation et l'utilisation de ces renseignements, consultez le site suivant :

www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/index_f.html

Pour en savoir plus sur les produits de santé naturels, vous pouvez également consulter un autre article de *Votre santé et vous* au :

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/nat-prod-fra.php

Pour des renseignements supplémentaires sur les bienfaits et les risques associés au traitement hormonal substitutif, consultez l'article suivant de *Votre santé et vous* :

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/estrogen-fra.php

Pour effectuer une recherche dans la Base de données des produits de santé naturels homologués de Santé Canada, consultez le site suivant :

www.santecanada.gc.ca/bdpsnh

Pour signaler tout effet indésirable ou interaction mettant en cause un produit de santé, y compris un produit de santé naturel, vous pouvez :

- Remplir un formulaire de déclaration des effets indésirables dans le site www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/medeff/report-declaration/index-f et le soumettre électroniquement, ou télécharger et imprimer une copie papier du formulaire et le faire parvenir dûment rempli par courrier ou par télécopieur.
- Communiquer avec Santé Canada par téléphone au 1-866-234-2345 ou par télécopieur au 1-866-678-6789.

- Communiquer avec le centre des effets indésirables de votre région : www.hc-sc.gc.ca/home-accueil/contact/hpfb-dgpsa/cvro-brcv-fra.php.

Tout effet indésirable soupçonné peut aussi être signalé au :

Programme Canada Vigilance
Direction des produits de santé commercialisés

Santé Canada

Indice de l'adresse : AL 0701C

Ottawa (Ontario) K1A 0L2

Téléphone : 613-954-6522

ou télécopieur : 613-952-7738

Vous trouverez des articles complémentaires dans le portail *Votre santé et vous* :

www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi composer le

1-866-225-0709

ou le 1-800-267-1245 (sans frais)

pour les malentendants.