

## PAMPLEMOUSSE

Par Beth Hull Daugherty, Traduction Paul Bissegger, 23 août 2023

Une question qui revient fréquemment est celle des aliments qu'il vaut mieux éviter lorsque l'on prend des médicaments. L'un de ces éléments problématiques est le pamplemousse, qu'il s'agisse du fruit ou de jus.

Beth Hull Daugherty, une Lamiste américaine qui a achevé des études en pharmacologie et immunologie du cancer, explique la question sur la page anglophone des Lammies. Nous traduisons :

Notre foie fabrique des enzymes qui décomposent les médicaments (et d'autres substances) afin qu'ils puissent être digérés. Il existe de nombreuses enzymes appelées CYP (abréviation de cytochrome p450, car c'est la longueur d'onde de la lumière qu'elles absorbent sur un spectrophotomètre). Elles constituent différentes « familles » en fonction de leur forme et de leur fonction.

Le jus de pamplemousse freine ou désactive le CYP3A4 qui est le plus commun de tous les enzymes Cyp, et qui est largement responsable du métabolisme (c'est-à-dire des réactions chimiques qui se déroulent dans l'organisme) d'environ 90 % de tous les médicaments,. Certains d'entre eux peuvent être métabolisés en différentes formes ou « métabolites » par plusieurs enzymes CYP différentes, ce n'est donc pas tout à fait simple. Imaginez une chaîne de montage où un travailleur est capable de faire 3 fois plus de travail que les autres ouvriers qui l'entourent. C'est ainsi que CYP3A4 fonctionne, il est normalement d'une efficacité redoutable.

Mais lorsque vous ingérez du pamplemousse, cette enzyme est fortement inhibée, de sorte que de nombreux médicaments ne sont pas métabolisés correctement et s'accumulent dans le corps. On ne peut prévoir à quel point cela modifie les niveaux de médicament, car les essais thérapeutiques n'ont pas été faits AVEC et SANS pamplemousse. Il y a donc une incertitude, et par conséquent un avertissement général concernant le pamplemousse : celui-ci rend incertaine l'absorption normale.

Dans de nombreux cas individuels, les patients ont eu des niveaux TOXIQUES de médicaments dans les 48 heures suivant la consommation de pamplemousse et la prise d'un médicament métabolisé par le CYP3A4. C'est donc une règle importante qu'il ne faut pas perdre de vue !

