

N.B. Pour la remettre à votre pharmacien ou votre médecin.

BASE Omega-3 - PRÉCAUTIONS

Effets secondaires :

Pris par voie orale, généralement les oméga-3 sont très bien tolérés. Cependant, à des doses plus élevées (plus de 3 gm/jour), certaines personnes ont rapporté des brûlures d'estomac, des nausées, de la diarrhée, des céphalées, des éructations, un mauvais goût dans la bouche et des saignements de nez. *Cette liste n'est pas exhaustive, elle présente les effets secondaires les plus fréquents et les plus pertinents.*

Contreindications

Nous recommandons de cesser la prise d'oméga-3 (incluant la consommation alimentaire d'huile de poisson) au moins une (1) semaine avant une intervention chirurgicale non urgente. Chez des patients souffrant d'hypercalcémie ou d'hyperphosphatémie, des doses importantes de Vitamine D3 seraient à éviter puisque celle-ci augmenterait l'absorption intestinale et la réabsorption rénale de ces 2 éléments. Chez les personnes déjà allergiques aux poissons, aux fruits de mer ou aux crustacés la prudence s'impose, car il y a risque de réaction allergique. À doses élevées, il y aurait risque d'arythmies par augmentation du risque de fibrillation ou de flutter auriculaires.

Interactions

Bien que nous considérions ce risque comme minime, en théorie les oméga-3 pourraient augmenter le temps de saignement, donc le risque de saignement et d'hémorragie. En conséquence chez les patients utilisant des anticoagulants oraux, un suivi de l'INR serait recommandé à l'instauration et à l'arrêt du traitement. Les oméga-3 auraient aussi un léger effet antihypertenseur, donc chez les patients sous antihypertenseurs, la pression artérielle pourrait baisser légèrement. À surveiller les signes de fatigue, faible pression, ou maux de têtes à la suite de l'instauration de la prise d'Oméga-3. La prise d'huile de poisson avec le médicament Cyclosporine (Neoral, Sandimmune) pourrait causer une augmentation des effets secondaires de la cyclosporine.

Si vous prenez des médicaments d'ordonnance et que vous avez des doutes, vérifiez avec votre pharmacien s'ils sont compatibles avec ce produit (Oméga-3) avant d'en consommer.

Grossesse et allaitement

Les études récentes démontreraient que l'utilisation de suppléments alimentaires en oméga-3 aurait des effets bénéfiques au niveau de la grossesse, en autant qu'elle serve à l'atteinte complémentaire d'un apport nutritionnel adéquat donc selon l'alimentation de la patiente.

Il n'existe pas de contraindication pendant l'allaitement (*8)

Mise en garde

Si vous prenez des médicaments d'ordonnance et avez des doutes, vérifiez avec votre pharmacien s'ils sont compatibles avec le produit BASE Oméga-3 avant d'en consommer.

Il est toujours possible qu'une hypersensibilité (ex : allergie) à l'un des ingrédients de la préparation se manifeste. Dans un tel cas il est recommandé de cesser l'utilisation et de consulter un professionnel de la santé si des symptômes sérieux d'allergie persistent.

**André Perreault, pharmacien,
Services professionnels
Idunn Technologies**

**Révisé par Jean-Yves Dionne,
Académie de l'apothicaire (www.apothicaire.ca)**

Références :

- 1-Grossesse et allaitement – Guide thérapeutique, 2 ème édition, 2013)
- 2.-Natural Medicines Comprehensive Database, Therapeutic Research Faculty, 2018
- 3.-The Review of Natural Products, 6 ième édition, 2010
- 4.-Santé Canada, Base de données des produits de santé naturels
- 5.-Facts and Comparisons, The Lawrence review of natural products, 1998
- 6.-Vigilance Clinique
- *7- La consommation d'acides gras oméga-3 dans le contexte OLO: la position du comité scientifique <https://fondationolo.ca/wp-content/uploads/2014/09/2012-05-11positioncomitescientifiqueoloomega3.pdf>
- *8-Brigitte Martin, Mélissa Perreault et Isabelle Thériault-Dubé. Les oméga-3 en périnatalogie. Profession sante. http://www.professionssante.ca/files/2010/02/QPharmacie_de_la_mere_juillet07.pdf
- 9-Handbook of nonprescription Drugs
- 10-Grossesse et allaitement-Guide thérapeutique (CHU Ste-Justine)