

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

BASE OMÉGA-3 enrichis en ADH Végane

PRÉCAUTIONS :

Les informations dans ce feuillet concernent l'ADH (acide docosahexaénoïque) et l'AEP (acide eicosapentaénoïque).

Bien que les Oméga-3 se retrouvent principalement dans les huiles de poisson, ils peuvent aussi être d'origine végétale, ce qui est le cas dans cette formulation (huile d'algues).

Les habituelles mises en garde de prudence face aux risques de réaction allergiques aux poissons, aux fruits de mer ou aux crustacés ne devraient donc pas s'appliquer à cette formulation.

Cependant considérant que le fabricant produit aussi des formulations à base d'Oméga-3 extraits d'huiles de poisson dans ses installations, le risque de contamination croisée n'est pas de zéro, une précaution pourrait être de tester la possibilité d'allergie en ouvrant une capsule et de mettre un peu d'huile sur la peau préalablement irritée avant d'utiliser le produit par voie orale.

Effets secondaires :

Pris par voie orale, généralement les oméga-3 sont très bien tolérés. Cependant, particulièrement 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, des douleurs aux articulations, au dos et aux muscles, un mauvais goût dans la bouche, et des saignements de nez (voir explications dans **Interactions**).

Contraindications

Nous recommandons de cesser la prise d'oméga-3 au moins une (1) semaine avant une intervention chirurgicale non urgente.

Il semblerait que la prise d'oméga-3 en supplément, si combiné avec un important apport des autres sources de gras alimentaire, pourrait causer un gain de poids chez certaines personnes.

À doses élevées, il y aurait risque d'arythmies par augmentation du risque de fibrillation ou de flutter auriculaires.

Interactions

Bien que nous considérons ce risque comme minime, en théorie les oméga-3 pourraient augmenter le temps de saignement, donc le risque de saignement ou 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 suite à l'instauration de la prise d'Oméga-3.

Grossesse et allaitement

Selon le guide thérapeutique sur la grossesse et l'allaitement publié en 2013, il y avait absence de données sur l'innocuité des oméga-3 au premier trimestre de la grossesse, ne permettant donc pas d'évaluer leur risque tératogène.

Cependant pour le 2e et 3e trimestre, aucune toxicité maternelle ou fœtale n'ont été présentes.

Le comité scientifique du programme OLO (voir référence ***10**) ne recommandait donc pas la consommation quotidienne d'un supplément d'acides gras oméga-3 aux femmes enceintes et préconise plutôt la consommation d'aliments riches en oméga-3.

La propriété anti-agrégante plaquettaire des oméga-3 nous porteraient à la prudence surtout si les doses utilisées sont plutôt fortes, et particulièrement à l'approche du terme de la grossesse.

De plus, gardons toujours en mémoire que la combinaison avec des sources alimentaires en huile de poissons, combiné aux suppléments oraux, pourraient conduire à une consommation d'une trop grande quantité qui rendrait l'utilisation de supplément non sécuritaire.

Cependant, plus récemment, certaines réticences sont tombées, et dorénavant aujourd'hui on considère que l'utilisation d'Oméga-3 en suppléments alimentaires aurait des effets bénéfiques au niveau de la grossesse, en autant qu'elle ne permette que l'atteinte d'un apport nutritionnel adéquat.

Dans notre recommandation finale nous ne retiendrons donc que les données récentes à cet effet.

Il n'existe pas de contrindication pendant l'allaitement (*11)

Mise en garde

Le contenu des plantes médicinales variant naturellement d'un plant à un autre, il y a beaucoup de variations dans la composition des ingrédients disponibles pour un même produit d'une marque à une autre. Il est donc fortement recommandé d'utiliser des produits de qualité, ceux-ci étant standardisés pour contenir les quantités suffisantes de substances actives pour chaque plante ou supplément, ce qui assure leur efficacité.

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 enrichis en ADH végane 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.professionsante.ca/files/2010/02/QPharmacie_de_la_mere_juillet07.pdf**
- 9-Handbook of nonprescription Drugs**
- 10-Grossesse et allaitement-Guide thérapeutique (CHU Ste-Justine)**