

Gestion des traitements

A l'arrivée :

- à partir des questionnaires santé : noter les traitements sur la fiche de suivi personnalisé
- Entretien avec chaque stagiaire ayant un traitement:
 - Vérifier le diagnostic, les posologies, traitement récent ou ancien
 - Définir avec lui la conduite du traitement (adaptation de la posologie si nécessaire)
 - Niveau 2 systématique dès le lendemain (sauf pilule contraceptive)

Effets des traitements potentiellement modifiés par le jeûne :

- **Absorption maximale:** augmentation de l'action et des effets secondaires
- **Superposition avec les effets du jeûne :** potentialisation des effets (Anti-hypertenseurs)
- **Intensification de l'élimination:** diminution des effets (pilule contraceptive)

Toujours se renseigner sur les effets secondaires des traitements : Site de référence Doctissimo ou en l'absence d'internet : « le guide pratique du médicament », Doroz, Editions Maloine.

Effets secondaires les plus fréquents:

=> Nausées, vertiges, baisse de tension, brûlures gastriques, anxiété...

Remarque: effet rémanent de la plupart des médicaments (persistance des effets quelques jours après arrêt)

Adaptation posologie parfois nécessaire : toujours en accord avec le stagiaire

- Proposer, expliquer, et le stagiaire décide
- Discours choisi: « Si j'étais toi voilà ce que je ferais..... »
- Evaluer ses craintes ou inquiétudes face à une éventuelle adaptation : certains la souhaitent vivement, d'autres non

Les plus courants

- Antihypertenseurs
- Antidépresseurs
- Anticoagulants
- Lévothyrox
- Anti-cholestérols (Statines)
- Antiparkinsoniens
- THS (Traitement Hormonal de Substitution)
- Pilule contraceptive
- IPP (Inhibiteurs Pompe à protons)

Incompatibles avec le jeûne

- *AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens).*
- *Antalgiques opiacés, morphiniques.*

Traitements les plus fréquents

1. ANTI-HYPERTENSEURS: adaptation impérative

- ✓ Propriété: Action RAPIDE (30 mn)
Propriété du jeûne: hypotenseur
=> Risque d'hypotension brutale avec perte de connaissance
- ✓ Dès le 1er soir: informer le stagiaire
=> Surveillance tension impérative chaque matin
Pas de prise du traitement sans avoir vu les naturopathes
- ✓ Adaptation posologie: en fonction du 1^{er} chiffre
 - ✓ TA supérieure ou égale à 140 : même posologie
 - ✓ TA entre 130 et 139: ½ posologie
 - ✓ TA égale ou inférieure à 129: pas de traitement

Cette adaptation est donnée à titre indicatif, elle doit toujours être réévaluée en fonction de chaque stagiaire.

Vérifier la tension dans la journée en fonction de l'état du jeûneur (sensation de faiblesse, maux de tête, mouches volantes, saignements de nez...) ainsi qu'au retour de randonnée.

Lors du suivi matinal, si la TA est élevée, la reprendre après la séance d'EMC avant de prendre une décision par rapport à l'adaptation du traitement.

2. ANTICOAGULANTS / FLUIDIFIANTS SANGUINS

Ils sont prescrits pour prévenir la formation de caillots sanguins

Il en existe plusieurs types :

- ✓ Les anticoagulants directs, ou Nouveaux Anti-Coagulants Oraux (NACO) : les plus courants.
Leur activité n'est pas modifiée par le jeûne (en l'état actuel des connaissances)
Exemples : ELIQUIS, XARELTO
- ✓ Les AntiVitamines K (AVK) : ils nécessitent une surveillance du taux de coagulation par prise de sang (en général 1 fois/mois, voire plus si nécessaire)
Leur activité peut être augmentée par le jeûne
Exemple : PREVISCAN
- ✓ Les antiagrégants plaquettaires : leur action persiste 4 à 5 jours après leur arrêt
Exemple : KARDEGIC 75

Le jeûne étant fluidifiant sanguin, doit-on adapter la posologie pendant le jeûne :

- Non pour les NACO
- Pour les AVK et les antiagrégants plaquettaires : l'avis (écrit) du médecin est demandé, l'usage étant de diminuer la dose de moitié, par précaution.

3. ANTI-ARYTHMIQUES

Ils doivent susciter un questionnement attentif

- ✓ Remplir le questionnaire complémentaire
- ✓ Le transmettre au bureau avec le questionnaire santé et tous les éléments recueillis (stagiaire ayant ou non déjà jeûné avec ce traitement, motivation...)

Gestion des

- ✓ Au vu de l'ensemble des éléments, le stagiaire sera accepté en jeûne de bien-être ou orienté en jeûne thérapeutique

4. ANTIDEPRESSEURS

Les plus courants: ISRS (Inhibiteurs Sélectifs de la Recapture de Sérotonine. ex : PROZAC)

- Propriété : augmente le taux de sérotonine
Propriété du jeûne : augmente le taux de sérotonine
- Se renseigner :
 - ✓ dépression modérée ou sévère
 - ✓ date de mise en place du traitement
- Traitement récent : moins de 6 mois. Prudence. Même posologie
 - ✓ état non stabilisé, fragilité émotionnelle + ou - marquée
 - ✓ risque d'effet rebond si traitement < 6 semaines (anxiété majorée + action désinhibée)
- Traitement en place depuis 6 mois ou plus, et état émotionnel stable
 - ✓ Si elle le demande, la personne peut diminuer sa posologie (1/2, 1/3 ou pause 1 jour sur 2...)

5. HORMONES THYROIDIENNES

- Début jeûne : légère hyperthyroïdie réactionnelle possible
Puis régulation des synthèses thyroïdiennes
- Si le stagiaire le demande
 - ✓ 1^{er} et 2^{ème} jour : même posologie
 - ✓ Puis selon le choix du stagiaire : même posologie ou ½ posologie ou pause.

Attention, le jeûne peut augmenter l'absorption de ces médicaments et provoquer une hyperthyroïdie transitoire (palpitations, tachycardie même au repos, irritabilité...)

=> **Bien surveiller le rythme cardiaque et l'état du jeûneur (agitation...) et si nécessaire, proposer une adaptation de la posologie le temps du jeûne.**

6. LES STATINES : anti-cholestérol les plus utilisées

- Propriétés :
 - ✓ Inhibent la synthèse hépatique de cholestérol
 - ✓ Diminuent le taux de LDL sanguin
 - ✓ Diminuent l'inflammation et l'oxydation des parois endothéliales
 - ✓ Diminution du taux de triglycérides
- Effets secondaires :
 - ✓ Toxiques pour les mitochondries :-> fatigue +++, douleurs musculaires
 - ✓ Action inhibitrice sur la cétogénèse ???
- Propriété du jeûne : régulation du taux de cholestérol et de triglycérides
 - ✓ Dys-lipidémies simples: le jeûneur fait comme il le souhaite

Gestion des

- ✓ En cas de pathologies cardiovasculaires avérées, en particulier pontage coronarien : les statines ne doivent pas être arrêtées du fait de leur action anti-inflammatoire spécifique de l'endothélium, *sauf autorisation médicale écrite*.

7. THS : Traitement hormonal de substitution

- 3 choix possibles, selon le souhait de la stagiaire :
 - ✓ même posologie
 - ✓ ½ posologie
 - ✓ pause

8. PILULE CONTRACEPTIVE

Selon le choix de la stagiaire.

- Arrêt pendant le jeûne : pas de problème, reprise au cycle suivant
- Maintien de la prise pendant le jeûne : dégradation hépatique intensifiée
=> **diminution de l'effet contraceptif jusqu'au cycle suivant**
Penser à avertir !!!

9. ANTIDIABETIQUES ORAUX

Seuls les diabétiques de types 2 non insulino-requérants peuvent éventuellement être acceptés en séjours de jeûne de bien-être, après questionnement soigneux concernant leur vitalité, et avec aval de leur médecin pour l'adaptation de leur traitement pendant le séjour.

Les antidiabétiques oraux sont de 3 types :

- Ceux qui améliorent l'efficacité de l'insuline : les biguanides. (METFORMINE, GLUCOPHAGE)
Ils agissent en fonction de la glycémie : diminution de l'hyperglycémie mais sans induire d'hypoglycémie.
- Ceux qui stimulent la production d'insuline : les sulfamides hypoglycémiant (DIAMICRON, GLICAZIDE) et les glinides (NOVONORM, REPAGLINIDE.....)
Ils agissent quelle que soit la glycémie. Risque d'hypoglycémie, surtout si l'alimentation est réduite.
- Ceux qui réduisent l'absorption des sucres (di et poly-saccharides: saccharose, amidon) (GLUCOR, ACARBOSE...)
Ils diminuent l'hyperglycémie postprandiale sans induire d'hypoglycémie lors d'une alimentation normale.

10. Paracétamol (DAFALGAN, DOLIPRANE...)

Le paracétamol est un antalgique de classe 1, couramment utilisé pour les douleurs légères à modérées.

Son élimination par le foie nécessite du glutathion.

Si les réserves en glutathion sont insuffisantes par manque d'apport alimentaire de son précurseur, l'acide aminé acétylcystéine, le paracétamol peut être mal métabolisé.

Par précaution pendant un jeûne, accompagner chaque prise avec 1 sachet de 200 mg d'acétylcystéine (MUCOMYST ou générique, en pharmacie, en vente libre)