



Les consommateurs peuvent jouer un rôle dans la prévention de préjudices associés aux accidents liés à la médication.

Bulletin

Volume 16 • Numéro 11 • Le 27 novembre 2025

Produits de santé naturels : choisir ceux qui vous conviennent

Les produits de santé naturels, notamment les vitamines, les minéraux, les remèdes à base de plantes et les médicaments traditionnels, peuvent contribuer à votre bonne santé. Mais « naturel » ne signifie pas toujours « sans danger ». Il peut être utile de consulter un professionnel de la santé avant de prendre l'un de ces produits. Par exemple, certains produits peuvent interagir avec des médicaments que vous prenez déjà, et d'autres peuvent provoquer des effets secondaires indésirables.

L'ISMP Canada a reçu un rapport concernant une personne qui a changé de supplément de magnésium. L'étiquette du nouveau produit mentionnait une « absorption élevée » et favorisait « la santé des os et la fonction musculaire », ce qui a amené cette personne à penser que ce serait un meilleur choix. Cependant, pendant des mois après avoir commencé à prendre le nouveau produit, cette personne a souffert de diarrhée sans en connaître la cause. Plus tard, en discutant avec son pharmacien, elle a appris que ce type de magnésium était plus susceptible de causer de la diarrhée que le supplément qu'elle prenait auparavant.



Les conseils qui suivent peuvent vous aider à utiliser les produits de santé naturels en toute sécurité :

- **Recherchez un produit dont l'étiquette porte un numéro de produit naturel (NPN) ou un numéro de médicament homéopathique (DIN-HM).** Cela indique que le produit a été approuvé par Santé Canada.
- **Suivez les directives figurant sur les étiquettes.** Avant d'acheter un produit, vérifiez s'il y a des mises en garde ou des avertissements.
- **Parlez-en à votre pharmacien.** Il peut vous aider à choisir le bon produit et répondre à vos questions.
- **Surveillez les effets secondaires.** Si vous remarquez des changements dans votre état de santé après avoir commencé à prendre un produit de santé naturel, parlez-en à votre professionnel de la santé.
- **Tenez à jour une liste de vos médicaments et ajoutez-y les produits de santé naturels.** Cette liste vous sera utile lorsque vous rencontrerez votre équipe de soins.

Vous pouvez consulter la [Base de données des produits de santé naturels homologués](#) pour de plus amples renseignements.

Si vous ressentez un effet secondaire indésirable après avoir pris un produit de santé naturel, vous pouvez le signaler au [Programme Canada Vigilance](#) de Santé Canada.

Les bulletins d'information Erreurmed sont examinés par des consommateurs qui s'engagent à améliorer la sécurité des médicaments. Les enseignements tirés des déclarations des consommateurs sont partagés avec les professionnels de la santé grâce aux publications de l'[ISMP Canada](#). Ce bulletin contient de l'information sur l'utilisation sécuritaire des médicaments. À vocation non commerciale, le bulletin n'est pas assujéti à la Loi canadienne anti-pourriel. * Le soutien financier a été fourni par Santé Canada. Les opinions exprimées dans ce document ne sont pas nécessairement celles de Santé Canada. Erreurmed est un élément du [système canadien de déclaration et de prévention des incidents médicamenteux \(SCDPIM\)](#).

Signaler une erreur : erreurmed.ca

© Institut pour la sécurité des médicaments aux patients du Canada. Tous droits réservés.