

Les risques sous-estimés de l'ibuprofène

Par Soraya Ghali

Complications pulmonaires, infections sévères, troubles digestifs... Les effets indésirables de cet anti-inflammatoire accessible sans ordonnance imposent la prudence.

Qui n'a pas d'ibuprofène dans sa pharmacie ? Figurant parmi les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens), c'est l'un des médicaments les plus utilisés en automédication comme antalgique (contre la douleur) ou comme antipyrétique (contre la fièvre). Un geste potentiellement dangereux dans certains cas. En 2016, déjà, l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS) alertait sur les risques de ce produit. Comme ses homologues européens, elle retapait sur le clou, en 2020, puis, à nouveau, en 2023, en appelant à la prudence : « Le prendre à la plus faible dose efficace pendant la durée la plus courte, c'est-à-dire pas plus de trois jours en cas de fièvre et de cinq jours en cas de douleur. » En effet, cette molécule, « très utile à des pathologies adaptées », est loin d'être sans danger. La liste des effets secondaires n'a d'ailleurs cessé de s'allonger ces dernières années.

Pris durant une courte période, en cas d'infection (rhino-pharyngite, angine, otite...), l'ibuprofène réduit l'action du système immunitaire et risque alors d'aggraver l'état du malade. Comment un médicament qui soulage la douleur d'un côté peut-il exacerber une infection de l'autre ? Puisque cet anti-inflammatoire masque les symptômes et leur évolution, en faisant diminuer la fièvre, il conduit à reporter la prise en charge de l'infection qui, elle, continue de se développer. Les chercheurs pensent d'ailleurs que la substance retarde l'arrivée des cellules du

système immunitaire au niveau des sites infectés.

Inflammation bloquée

Ce phénomène est intrinsèquement lié à son mode d'action. Contrairement au paracétamol, l'ibuprofène est un anti-inflammatoire non stéroïdien. Ce qui signifie qu'il agit en bloquant l'inflammation. Cette réaction du système immunitaire indispensable pour combattre virus, bactéries ou champignons peut provoquer des douleurs. Par exemple, le mal dû à un abcès dentaire sera bien atténué par l'ibuprofène, mais, dans le même temps, les micro-organismes pathogènes auront tout le loisir de se multiplier, en l'absence de réaction inflammatoire.

Ce n'est pas la seule explication. Certains AINS auraient une action directe sur les germes à l'origine de l'infection. Ainsi des études menées chez l'animal ont montré que l'ibuprofène favorisait la croissance de certaines bactéries, même en présence d'antibiotiques. L'antalgique, selon les chercheurs, modifierait une protéine, la vimentine, qui intervient dans la prolifération de ces bactéries. Un phénomène qui serait spécifique aux infections à streptocoques et à pneumocoques. ...

Le paracétamol est à privilégier en première intention.

La molécule en chiffres

Niveau 1

L'ibuprofène est vendu en pharmacie sous ce nom ainsi que sous ceux de Nurofen, Spidifen, Brufen... Délivré sans prescription pour les doses en dessous de 400 mg, il se classe parmi les antalgiques de niveau 1 et est destiné aux douleurs légères à modérées.

Troisième « coupable »

Dans de nombreux pays, le paracétamol ou l'ibuprofène dominent la liste des agents impliqués dans les intoxications (involontaires ou volontaires). Une étude menée au Royaume-Uni, en 2018, a confirmé que les analgésiques en vente libre étaient la première cause des intoxications potentiellement mortelles chez les jeunes de 10 à 24 ans. En premier lieu, le paracétamol (40 %), connu pour sa toxicité hépatique, devant l'alcool (33 %) et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (11,6 %).

7 % des futures mères absorbent de l'ibuprofène dangereux pour le fœtus et 30 % l'ignorent, selon une enquête des Mutualités libres. Déjà « formellement contre-indiqué » à partir du sixième mois de la grossesse, car susceptible de causer des atteintes cardiaques et rénales potentiellement fatales chez le fœtus ou le nouveau-né, l'anti-inflammatoire serait également nocif dès le premier trimestre pour le futur appareil génital et reproducteur de l'enfant de sexe masculin. L'ibuprofène ne doit pas être confondu avec la cortisone, également un anti-inflammatoire mais plus puissant. Il est employé dans les traitements de certaines formes de rhumatisme et d'arthrose, des tendinites, des lombalgies, des sciatiques ou encore des règles douloureuses.

La face
cachée de votre
pharmacie



Sportifs, pas d'excès !

Hormis les traitements médicaux à long terme, notamment pour soigner l'arthrite, c'est surtout dans le milieu du sport, professionnel ou amateur, que la consommation d'ibuprofène est la plus forte, voire excessive. Dans certaines disciplines, près de la moitié des athlètes en prennent régulièrement, dans l'espoir d'atténuer la douleur ou d'augmenter leurs performances. Mais la molécule pourrait nuire aux testicules. Une recherche franco-danoise réalisée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) auprès d'une trentaine de sportifs âgés de 18 à 35 ans a montré qu'après à peine trois semaines de prise d'ibuprofène (1 200 mg), les sujets présentaient un déficit de testostérone – hormone doublement importante pour la production de spermatozoïdes et pour la bonne santé des muscles, des os et de l'équilibre mental. Pour compenser, l'hypophyse « pompe ». Trop. Soumise à ce surrégime, elle risque fort de provoquer le burnout, entraînant un effondrement du niveau de testostérone et des problèmes musculaires, osseux (comme de l'ostéoporose), voire psychologiques (perte de libido, déprime...). Cependant, selon les chercheurs eux-mêmes, de nombreuses inconnues demeurent : les résultats seraient-ils identiques si la quantité était réduite ? Quels sont les effets chez les sportifs qui prennent de faibles doses mais durant de longues années ? Quelles sont les conditions de réversibilité ? L'Inserm mène actuellement une étude similaire sur les femmes.

... L'anti-inflammatoire expose également à des troubles digestifs. Ici encore, ils sont le résultat de son mécanisme de lutte contre la douleur. L'ibuprofène agit en inhibant une enzyme appelée cyclooxygénase (COX) impliquée dans certains rhumatismes, mais cette enzyme est aussi garante de l'intégrité de la muqueuse de l'estomac. Cela devient alors un cercle vicieux : en augmentant l'acidité, il favorise les maux de ventre, allant du simple inconfort jusqu'à l'ulcère. Enfin, pris pendant de longues périodes, les anti-inflammatoires augmentent également les risques d'insuffisance rénale.

La fin du libre accès ?

De tout cela, concluent les agences des médicaments européennes, le paracétamol est à privilégier en première intention, car la liste des effets indésirables des AINS ne s'arrête pas là. Assez rapidement, l'ibuprofène a été soupçonné d'accroître, certes légèrement, le risque de problèmes cardiovasculaires, comme l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral, à des doses élevées (au moins 2 400 mg, soit la dose maximale autorisée, double de la dose habituellement utilisée).

Pour limiter les risques, l'Agence française de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a mis fin au libre accès en pharmacie de ces familles de médicaments. Depuis janvier 2020, ce sont les pharmaciens, au comptoir, qui délivrent ces produits aux personnes souhaitant les acheter sans ordonnance, l'objectif étant de débanaliser leur utilisation. Le paracétamol et l'aspirine ont subi le même sort.

En Belgique, des experts, à l'instar de Jean-Michel Dogné, directeur du département de pharmacie à l'UNamur et membre de l'Agence européenne des médicaments (EMA), demandent que la même mesure soit appliquée dans notre pays, estimant que les risques, lors d'une utilisation inadéquate, demeurent sous-estimés, particulièrement parmi le grand public. En vain. ●

Ces dernières années, la liste des effets secondaires n'a cessé de s'allonger.

Pourquoi doigts et orteils se fripent-ils dans l'eau ?



“ La sensation n'aura échappé à personne : après un certain temps passé dans l'eau, la pulpe des doigts et des orteils se plisse, et prend l'allure d'un pruneau. Le phénomène serait lié à l'évolution et semblable aux sillons... creusés dans les pneus de voiture.

Longtemps, les scientifiques ont cru que cette manifestation était due à la pénétration de l'eau dans la couche supérieure de la peau. L'eau ferait gonfler les doigts et la peau, étirée par la pression de l'eau, se plisserait momentanément. Cependant, les chercheurs savent depuis les années 1930 que cet effet ne se produit pas en cas de lésions nerveuses dans les doigts. Cette découverte indique que le changement est une réaction involontaire du système nerveux autonome – celui-ci contrôle également la respiration, le rythme cardiaque et la transpiration. En réalité, ces rides caractéristiques sont causées par la constriction des vaisseaux sanguins sous la peau, peut-on lire dans la revue scientifique *Nature*.

En 2011, l'équipe du neurobiologiste américain Mark Changizi suggère que la formation de rides, en tant que processus actif, est liée à l'évolution. Et d'affirmer que la configuration des plis semble optimisée pour créer un réseau de drainage qui améliore l'adhérence.

Deux ans plus tard, des chercheurs de l'université britannique de Newcastle apportent les preuves de cette explication. Les doigts plissés auraient bel et bien une fonction : grâce à eux, nous aurions une meilleure préhension des objets humides. « Lorsque le corps détecte que les doigts sont restés mouillés pendant un certain temps, le système nerveux rend les

vaisseaux sanguins plus fins sur le bout des doigts. Le volume des doigts se réduit mais comme la peau garde la même taille, elle se plisse, détaille Tom Smulders, neurobiologiste et auteur de l'étude. Cela pourrait fonctionner comme les sillons des pneus de voiture, qui permettent à une plus grande surface du pneu de rester en contact avec la route et donnent une meilleure adhérence. Si on remonte dans le temps, ce plissement de nos doigts aurait pu aider nos ancêtres à récolter des végétaux humides ou de la nourriture dans des cours d'eau. »

Les scientifiques ont abouti à cette conclusion après avoir demandé à des volontaires de saisir des billes de différentes tailles, une première fois avec les mains sèches, puis après avoir immergé leurs mains dans l'eau chaude pendant trente minutes. Les sujets étaient plus rapides à saisir les billes mouillées quand leurs doigts étaient ridés. Cependant, les doigts plissés ne font aucune différence pour le déplacement d'objets secs. Cela suggère que les rides sur les doigts et les orteils ont pour fonction d'améliorer la prise sur les objets sous l'eau ou peut-être même sur les objets mouillés en général.

La communauté scientifique se demande toutefois pourquoi les doigts ne restent pas plissés en permanence. « Selon nos premières hypothèses, cela pourrait diminuer la sensibilité du bout des doigts ou augmenter le risque de dommages dus à l'accrochage d'objets », conclut Tom Smulders.

Céline Bouckaert
est journaliste au Vif.