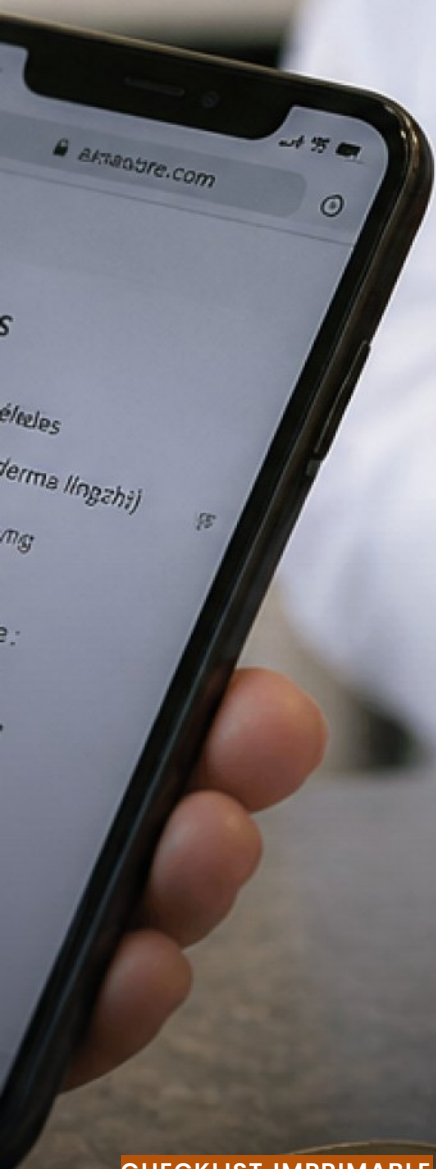




CHECKLIST IMPRIMABLE

Champignons médicinaux : la vérification anti-interactions

Avant d'ajouter un complément à base de champignons, utilisez cette fiche pour préparer les bonnes informations et repérer les situations qui nécessitent un avis professionnel. Elle aide à poser les bonnes questions, sans remplacer l'évaluation d'un médecin ou d'un pharmacien.

Au sommaire

- 1 Avant toute prise : les points à vérifier
- 2 La méthode en 4 étapes
- 3 Les associations qui appellent une vigilance renforcée
- 4 Comment interpréter les informations disponibles

Avant toute prise : les points à vérifier

- ☐ **Je prends la liste complète de mes médicaments**
Inclure les traitements prescrits, les médicaments en automédication et les autres compléments.
- ☐ **Je vérifie la composition complète du produit**
Ne pas se limiter au nom du champignon mis en avant sur la face avant.
- ☐ **Je relève l'espèce et le nom latin s'il figure sur l'étiquette**
Le nom courant peut désigner des préparations différentes.
- ☐ **Je note la partie utilisée**
Champignon entier, fruit, mycélium ou autre fraction.
- ☐ **Je précise la forme du produit**
Aliment, poudre, extrait, teinture, gélule, boisson ou mélange.
- ☐ **Je relève la quantité par prise et la fréquence prévues**
Ajoutez toute indication de standardisation ou de ratio d'extraction.
- ☐ **Je signale les autres ingrédients**
Plantes, vitamines, minéraux, stimulants et autres extraits peuvent modifier l'évaluation.

REPÈRES DE PRUDENCE DES CHAMPIGNONS MÉDICINAUX FACE AUX MÉDICAMENTS

Points d'attention issus des données disponibles

REISHI	CORDYCEPS	MAITAKE	SHIITAKE
			
REPÈRES DE PRUDENCE  COAGULATION Peut potentialiser les médicaments fluidifiant le sang.  TENSION Peut potentialiser les médicaments antihypertenseurs.  GLYCÉMIE Peut potentialiser les médicaments antidiabétiques.  FOIE Métabolisé par le foie : peut interagir avec des médicaments hépatométabolisés.	REPÈRES DE PRUDENCE  GLYCÉMIE Peut potentialiser les médicaments antidiabétiques.  COAGULATION Peut potentialiser les médicaments fluidifiant le sang.  ACTIVITÉ IMMUNITAIRE Peut potentialiser les médicaments immunosuppresseurs.	REPÈRES DE PRUDENCE  DONNÉES HUMAINES LIMITÉES OU INDIRECTES Les informations disponibles sur les interactions avec les médicaments sont limitées ou issues de données indirectes.	REPÈRES DE PRUDENCE  COMPOSITION VARIABLE SELON LA FORME La composition peut varier selon la forme utilisée (poudre, extrait, etc.), ce qui peut influencer le risque d'interactions médicamenteuses.

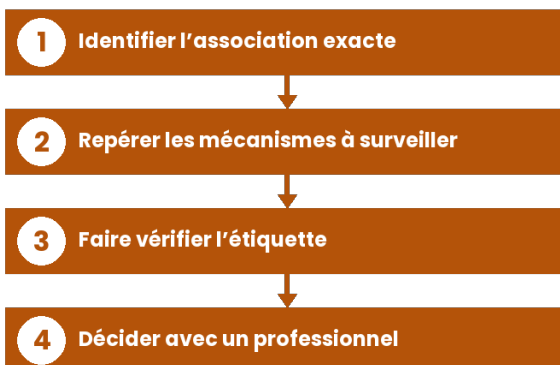


PRUDENCE ET DIALOGUE AVEC UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

En cas de traitement médicamenteux, demandez conseil à un professionnel de santé avant d'utiliser ces champignons, afin d'évaluer les risques d'interactions possibles.

INFOGRAPHIE Schéma comparatif en français des précautions liées au reishi, au cordyceps, au maitake et au shiitake avec les médicaments

La méthode en 4 étapes



1 Identifier l'association exacte

Associez le produit réellement envisagé à chaque médicament pris. Le risque ne se déduit pas de la réputation générale d'une espèce.

2 Repérer les mécanismes à surveiller

La prudence concerne notamment la coagulation, la glycémie, la tension artérielle, l'activité immunitaire et les enzymes hépatiques impliquées dans le devenir de certains médicaments.

3 Faire vérifier l'étiquette

Présentez l'emballage ou une photo lisible au pharmacien ou au médecin, avec la quantité par prise et la fréquence d'utilisation.

4 Décider avec un professionnel

Ne commencez pas, n'arrêtez pas et ne modifiez pas un traitement sur la seule base d'une information trouvée en ligne.

Les associations qui appellent une vigilance renforcée

Le reishi associé à un anticoagulant ou à un antiagrégant doit être validé par un professionnel avant toute prise.

Un aliment, une poudre, un extrait concentré, une teinture et un mélange ne correspondent pas nécessairement à la même exposition.

Les traitements antidiabétiques, antihypertenseurs et immunosuppresseurs font partie des traitements à signaler systématiquement.

Deux produits portant le même nom courant peuvent avoir des compositions différentes selon la partie utilisée et le procédé d'extraction.



CONSEIL EN PHARMACIE Apportez le flacon du complément et la liste de vos traitements pour permettre une vérification de l'association.

! Ne pas attendre en cas de symptôme grave

Saignement inhabituel, difficulté à respirer, perte de connaissance ou malaise sévère : appelez les secours. Ne modifiez pas vous-même le traitement en réaction à un doute.

Comment interpréter les informations disponibles

Un résultat observé sur des cellules ou chez l'animal indique un mécanisme possible, mais ne suffit pas à démontrer une interaction dangereuse chez l'être humain. Les données humaines peuvent aussi concerner une préparation différente de celle que vous utilisez. L'absence de données sur une association ne constitue pas une

garantie de sécurité.

Fiche d'aide à la préparation d'un échange avec un professionnel de santé. Elle ne remplace pas un avis médical ou pharmaceutique.