



Communiqué

Le 09 juillet 2024

Lancement de EAT'S OK

L'appli qui prévient les mauvaises interactions entre médicaments et alimentation

Près de 65.000 médicaments différents sont répertoriés en France. On dénombre pour ceux-ci plus de 50 interactions avec les aliments et près de 100 adaptations du régime alimentaire. (Source : Thériaque)

Jusqu'à ce jour, il n'existait pas de bases de données liant médicaments et règles diététiques adaptées.

Afin de combler ce vide, la société Pharmacodietetics s'est emparée du sujet afin de proposer un accompagnement nutritionnel adapté à la prise de médicament pour les 21 millions de malades chroniques français. (Source : CNAM)

Disponible début juillet, la nouvelle application Eat's Ok proposera aux patients un bouquet de services novateurs qui veillera à la compatibilité entre les médicaments prescrit à l'utilisateur et son alimentation. Ce bouquet proposera aussi des recettes, des menus quotidiens adaptés aux traitements prescrits et un rappel de prise de médicaments pour améliorer l'observance, premier obstacle à l'efficacité des prescriptions.

Consommer certains aliments quand on prend des médicaments peut avoir des effets nocifs graves.

Il existe en effet, des phénomènes d'interactions pharmacocinétiques : c'est-à-dire que l'organisme et/ou l'alimentation vont modifier le métabolisme du médicament. **Par exemple, le pamplemousse et l'orange amère font très mauvais ménage avec plus de 300 médicaments** dont certains utilisés par les malades chroniques : anti-cancéreux, anti-diabétiques, anti-cholestérols, anti-inflammatoires, anti-infectieux ou encore ceux prescrits contre les problèmes cardiaques... Car ces agrumes contiennent des *furocoumarines* qui neutralisent une enzyme chargée d'éliminer les médicaments qui s'accumulent donc dans l'organisme jusqu'à amplifier leurs effets indésirables pour le patient.

D'un autre côté, des mécanismes d'incompatibilité physico-chimique vont perturber l'absorption de certains médicaments s'ils sont pris avec certains aliments. **Ainsi, certains antibiotiques ne doivent pas être associés à des produits laitiers ; pour certains médicaments du système nerveux, il faut éviter la viande...**

Enfin, certains médicaments vont avoir un impact sur le métabolisme du patient et, là aussi, certaines recommandations alimentaires seront nécessaires. Si l'on prend le cas des anti-vitamine-K (AVK), il est nécessaire que les apports en vitamine K soient stables au cours du temps. En effet, une grande variation des apports va provoquer une variation de l'effet du médicament et potentiellement entraîner un accident hémorragique ou thrombotique.

Bref, un vrai casse-tête quand il faut préparer des repas deux à trois fois par jour, toute l'année.

L'importance de l'observance et des règles hygiéno-diététiques

Lors de la prescription, **les professionnels de santé ont le devoir de favoriser l'observance du traitement** ainsi que **le respect des règles hygiéno-diététiques** par le biais d'une information personnalisée. Mais souvent, faute de temps, ce conseil est donné trop rapidement pour être bien mémorisé par le patient.

Or, on compte aujourd'hui un minimum de 50 interactions négatives entre aliments et médicaments ainsi qu'une centaine d'adaptations nécessaires du régime alimentaire au traitement prescrit. D'où la nécessité d'une aide pour prévenir la iatrogénie médicamenteuse. **La prise en compte de ces contraintes particulières s'ajoute aux autres changements induits par la maladie** et va donc complexifier le quotidien du patient en matière de courses, cuisine... **et accroître la charge mentale liée aux tâches ménagères.**

Conséquence, l'observance médicamenteuse ne cesse de chuter et c'est près de 6 malades chroniques sur 10 qui ne prennent pas bien leur traitement.

Eat's Ok, l'appli qui redonne de la qualité à la vie des malades

C'est pour aider les patients, particulièrement les 21 millions de malades chroniques, à **conjuguer au quotidien médication efficace et bonne alimentation** que Grégory Guilbert, docteur en pharmacie, a créé la société Pharmacodietetics et conçu une **application en santé révolutionnaire, multiservices** : « Eat's ok ! », que l'on peut découvrir [ici](#).

Grâce à cette application mobile mise au point par des pharmaciens et diététiciens, les malades mais aussi leurs aidants, vont pouvoir **facilement connaître la liste des aliments à éviter ou tout simplement incompatibles avec la prescription de leur médecin** dont les recommandations sont oubliées par 80% des patients au sortir du cabinet... **L'application va même les aider à constituer des menus**. De quoi soulager les patients mais aussi leurs aidants.

Grâce à Eat's Ok ! disponible sur abonnement à partir de 4 €/mois, **le patient n'a qu'à scanner ses boîtes de médicaments dans son application** pour se voir proposer toute une série de conseils et services au premier rang desquels, des menus basés sur des aliments compatibles avec leur santé (prise en compte des allergies) et leurs médicaments, **facilitant ainsi considérablement le quotidien des patients et de leurs aidants**.

Je m'identifie /
Je crée un compte



Je renseigne
mon
traitement



Je scanne mon
traitement





Aliments recommandés ou déconseillés
Rappel de prise de médicament

Je compose mes
menus grâce aux
recommandations



Ranking des recettes en
fonction des recommandations
et des saisons*



* Suggestions basées sur le score

Mais Eat's Ok ! c'est aussi :

- Un semainier pour vous **aider à composer vos menus**
- Un **système d'alerte** pour ne plus oublier de prendre vos médicaments
- Votre **liste de courses** générée automatiquement
- Un répertoire de près de **1 000 recettes** pour se faire plaisir
- Des vidéos de **recettes présentées par de grands chefs partenaires** de Eat's OK
- Des podcasts, des articles et bien plus encore ...

Un véritable assistant du mieux-être qui soulage aussi les millions d'aidants qui partagent la vie des malades jusqu'à, parfois, y laisser une partie de leur santé.

« J'ai pu mesurer la charge qui repose sur les professionnels de santé et les attentes des patients sur les informations relatives à leurs traitements médicamenteux. J'ai aussi pris conscience du manque d'accès à ces informations lié au fait qu'elles n'étaient pas structurées », explique Grégory Guilbert, fondateur de Pharmacodietetics, éditeur de *Eat's Ok !*

Pour aller plus loin dans l'apport de solutions pratiques au quotidien, l'application proposera, à la rentrée 2024, la possibilité de commander sa liste de courses auprès d'une enseigne partenaire et de pouvoir aller la retirer au drive ou se la faire livrer !

Au final, *Eat's Ok !* se révèle être un **véritable outil de santé publique, promoteur d'une alimentation saine et adaptée** et rappelant au patient de prendre ses médicaments. Particulièrement utile quand on sait **qu'au bout d'un an seuls 43% des malades chroniques respectent encore à la lettre leur ordonnance** (Source Cnam) réduisant ainsi l'efficacité des soins avec, in fine, un surcoût global pour l'assurance maladie évalué à 9 milliards d'euros par an.

La prochaine étape pour Pharmacodietetics ? Un outil pour la restauration hospitalière ou les enjeux sont également plus qu'essentiels.... A découvrir prochainement.

Plus d'informations sur le site : <https://eatsok.fr/application/>

A propos de Eats Ok ! : l'application est éditée par la société Pharmacodietetics, créée en 2020 par Grégory Guilbert, docteur en Pharmacie. L'application sera disponible mi-juillet 2024, et prochainement une plateforme d'aide, dédiée aux professionnels de santé, sera ouverte. Eat's Ok a été conçue en partenariat avec des pharmaciens et nutritionnistes, avec le soutien de Thériaque, d'Ikomobi et de Solomco. Ses valeurs ont convaincu plusieurs grands chefs cuisiniers de soutenir le projet.