

# Using Herbs

Herbs are also called herbals, herbal therapy and dietary supplements. They are natural products often made from plants. People eat or drink these products to try to improve their health. How well herbs work is not known.

## **What You Need to Know:**

- **Tell your doctors, nurses, pharmacist, and dietitian which herbs you are taking. Talk to them before starting new ones.**
- Herbs are not regulated, tested or controlled like medicines in the United States.
- Ingredients, dose and effects of the same herb may vary. Herbs can contain items that are not listed on the label. Dangerous things like lead, mercury, and arsenic have been found in herbs.
- You do not need a prescription from a doctor to buy them.
- Herbs can be very expensive.
- Herbs come in their natural state of leaves, bark, fruit, stems, or flowers. Others are made into pills or liquids. Herbs may not be safe even from natural sources.
- Herbs may make you feel better but they can effect your treatment. For example:
  - *Gingko biloba* may cause bleeding.
  - Kava may increase the effect of sleeping and relaxation medicine.
- Some people have allergies to herbs.
- Herbs are not tested on children or pregnant women and can cause miscarriages.

## **If you are taking or planning to take any herbs:**

- **Talk to your doctor before starting a new herb.**

# Usage des plantes

Les plantes sont également appelées herbes, phytothérapie et compléments alimentaires. Ce sont des produits naturels fabriqués à partir de plantes. Les personnes mangent ou boivent ces produits pour essayer d'améliorer leur santé. L'efficacité des plantes n'est pas connue.

## Ce que vous devez savoir :

- **Dites à vos médecins, infirmières, pharmacien, et diététicien quelles sont les plantes que vous prenez. Consultez-les avant de commencer à en prendre d'autres.**
- Aux États-Unis, les plantes ne sont pas régulées, testées ou contrôlées comme les médicaments.
- Les ingrédients, la dose et les effets d'une même plante peuvent varier. Les plantes peuvent contenir des éléments qui ne sont pas indiqués sur l'étiquette. Des substances dangereuses comme le plomb, le mercure et l'arsenic ont été trouvés dans des plantes.
- Vous n'avez besoin d'aucune prescription d'un médecin pour les acheter.
- Les plantes peuvent coûter très cher.
- Les plantes sont présentées dans leur état naturel de feuilles, d'écorce, de fruits, de tiges ou de fleurs. D'autres sont présentées sous forme de pilules ou de liquides. Même provenant de sources naturelles, les plantes peuvent ne pas être sûres.
- Les plantes peuvent vous aider à vous sentir mieux mais peuvent affecter votre traitement. Par exemple :
  - *Le Gingko biloba* peut provoquer des saignements.
  - Le Kava peut augmenter l'effet de médicaments somnifères et relaxants.
- Certaines personnes présentent des allergies aux plantes.
- Les plantes ne sont pas testées chez les enfants ou chez les femmes enceintes et peuvent provoquer des fausses couches.

## Si vous prenez ou prévoyez de prendre des plantes :

- **Informez votre médecin avant de commencer à prendre une nouvelle plante.**

Using Herbs. African French.

- Read the labels carefully. Look for the name of the herb and the ingredients.
- Start with a low dose. Then slowly increase the dose to the recommended level.
- Take only one new herb at a time. Wait at least 24 hours before starting another one. This will help if you find the cause of an allergy or side effect.
- Stop taking any herbal right away if you have a fast beating heart, shortness of breath, nausea or vomiting, mild or severe itching, or bleeding. **Go the Emergency Room or call your doctor.**
- Stop taking it if you have not seen results in a few weeks.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- Lisez attentivement les étiquettes. Regardez le nom de la plante et les ingrédients.
- Commencez par une faible dose. Puis, augmentez-la progressivement jusqu'à la dose recommandée.
- Ne prenez qu'une seule nouvelle plante à la fois. Attendez au moins 24 heures avant d'en prendre une autre. Cela vous permettra d'identifier la cause d'une éventuelle allergie ou d'un effet indésirable.
- Interrompez immédiatement la prise de la plante si vous constatez des accélérations cardiaques, des difficultés à respirer, une nausée ou des vomissements, des démangeaisons légères à fortes ou des saignements. **Allez aux urgences ou appelez votre médecin.**
- Arrêtez d'en prendre si vous ne constatez aucun résultat au bout de quelques semaines.

Using Herbs. African French.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).