



[Continuer sans accepter →](#)

Faites un choix pour vos données

Nos partenaires et nous-mêmes utilisons des cookies ou des technologies équivalentes pour stocker et/ou accéder à des informations sur votre appareil.

Nous pouvons aussi utiliser certaines de vos données personnelles (comme vos données de navigation et votre adresse IP) pour : vous présenter des publicités et du contenu personnalisés, mesurer la performance publicitaire et du contenu et en apprendre plus sur leur audience, développer et améliorer les produits de nos partenaires.

[Voir plus](#) ▾

RÉGLAGES

TOUT ACCEPTER



Citrate de bétaine : quand et comment l'utiliser, contre-indications...

Chargement de votre vidéo

"Citrate de bétaine : quand et comment l'utiliser, contre-indications..."



Article mis à jour le 02/09/20 15:27

Partager sur



Digestion difficile, ballonnements, gros repas... On vous a peut-être déjà conseillé de prendre du citrate de bétaine, un médicament disponible en pharmacie sans ordonnance. Mais connaissez-vous ses propriétés ? Sa posologie ? Ses contre-indications ? Ses dangers ? Réponses avec Issam Bouha, pharmacien.

Définition : qu'est-ce que le citrate de bétaine ?

Le citrate de bétaine est un **médicament** dont la substance active est extraite de la betterave. Il est indiqué en **cas de troubles digestifs, de ballonnements ou d'inconfort intestinal**. Ce médicament se présente sous la forme d'un **comprimé effervescent** à dissoudre dans un demi verre d'eau, avant ou après un repas. Si cette spécialité d'automédication est **en vente libre** dans les pharmacies, **elle n'est pour autant pas anodine**, et il faut scrupuleusement respecter sa posologie et ses indications.

SOMMAIRE

[C'est quoi ?](#)

[Indications](#)

- [Digestion](#)
- [Crise de foie](#)
- [Trop d'alcool](#)

[Posologie](#)

[Contre-indications](#)

[Dangers, effets secondaires](#)

[Grossesse](#)

[Précautions](#)

[Laboratoire](#)

[Prix](#)



Indications : dans quels cas le prendre ?

► Contre les problèmes de digestion

"Ce médicament est indiqué dans le traitement des troubles de la digestion de type lenteurs digestives ou ballonnements, précise Issam Bouha, pharmacien. Vous pouvez en prendre si vous **ressentez un inconfort digestif ou si vous avez le ventre gonflé**". Selon l'Agence du médicament, la bétaine intervient dans **la synthèse des phospholipides** (des lipides formés d'un glycérol lié à deux acides gras) qui ont une action sur **la motricité gastrique**. Autrement dit, la bétaine favorise les mouvements du système digestif : ces contractions servent à mélanger les aliments contenus dans le tube digestif, à les casser et les briser en morceaux plus petits afin de mieux les digérer.

► Contre les crises de foie



"Le citrate de bétaine est indiqué, particulièrement, **en période de fêtes ou quand on mange un peu plus riche que d'habitude**. Indique le pharmacien, Après un repas trop gras, le foie peut être **surchargé en triglycérides ou en cholestérol.**" C'est ce qu'on appelle "**une crise de foie**" dans la langue populaire française. Le citrate de bétaine favorise la stimulation hépatique : il permet de stimuler la libération de la bile - un liquide sécrété par le foie qui favorise la digestion - de métaboliser les graisses en excès et donc de faciliter la digestion. Pendant la durée du traitement, il est conseillé de prendre des repas légers, d'éviter l'eau gazeuse et de supprimer alcool, plats épicés et tabac.

publicité

► Après avoir consommé de l'alcool

Après une soirée bien arrosée, il est possible de prendre un comprimé de citrate de bétaine **juste avant de se coucher**. La substance active de ce médicament va permettre d'accélérer la dégradation des toxines - donc de l'alcool - par le foie et d'éviter qu'il ne soit **transformé par des enzymes hépatiques en acétaldéhyde**, une substance responsable des nausées et de la sensation de "gueule de bois". Si le lendemain, vous n'allez pas mieux, vous pouvez reprendre un deuxième comprimé juste avant un déjeuner léger et pauvre en graisses. On rappelle qu'il est également important de bien s'hydrater afin d'**éliminer plus rapidement l'acétaldéhyde** et que l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Quelle est la posologie du citrate de bétaine ?

Généralement, le citrate de bétaine a un effet positif sur l'inconfort digestif dès le 1er ou le 2e jour de prise. Rassurez-vous, il y a rarement de cas de surdosage. "A ma

Une fois qu'on se sent mieux, il est conseillé d'arrêter le traitement.

connaissance, je n'ai jamais eu écho de cas de surdosage. Mais c'est sûr qu'il ne faut pas en abuser. Il faut respecter scrupuleusement ce qu'il y a d'indiqué sur la notice, à savoir **un comprimé une à trois fois par jour sur une courte durée (2-3 jours)**, ainsi que les indications du pharmacien. Et une fois qu'on se sent mieux, il est conseillé d'arrêter le traitement. En revanche, si les symptômes persistent, il faut consulter un médecin", précise Issam Bouha. Dans tous les cas, **la durée du traitement est limitée à 7 jours**. Si les symptômes persistent plus de 7 jours, il faut consulter un médecin.

Quelles sont les contre-indications ?



- **Aux moins de 15 ans.** "On évite d'administrer aux enfants des produits sur lesquels on n'a peu ou pas d'informations sur les risques de surdosage ou des effets secondaires", précise notre interlocuteur.
- **Aux femmes enceintes** lors du **premier trimestre de grossesse**.
- Aux personnes allergiques ou hypersensibles à la substance active ou à l'un des composants contenus dans le citrate de bétaine.
- Aux personnes intolérantes au fructose ou en cas de malabsorption du glucose ou du galactose.

Peut-on en prendre enceinte ?

Le citrate de bétaine est **contre-indiqué aux femmes enceintes** lors du **premier trimestre de grossesse**. Il n'existe actuellement pas de données suffisamment pertinentes pour évaluer un éventuel effet malformatif ou foetotoxique du citrate de bétaine lorsqu'il est administré pendant la grossesse. Dans le doute, il est préférable de ne pas prendre du citrate de bétaine pendant toute la grossesse et la période d'allaitement.

Quels sont les dangers et les effets secondaires du citrate de bétaine ?

Comme tout médicament, des **réactions allergiques** peuvent survenir après la prise du citrate de bétaine : boutons,

démangeaisons ou rougeurs de la peau (urticaire allergique), gonflement du cou ou

du visage (**angioedème**). En cas d'effets indésirables après la prise du

médicament, **consultez sans attendre un médecin ou un pharmacien**. De la

même façon, si vous prenez ou avez pris récemment un autre médicament, y

compris un médicament obtenu sans ordonnance, parlez-en à votre médecin ou

à votre pharmacien afin d'éviter toute **mauvaise interaction médicamenteuse**.

Boutons, démangeaisons ou rougeurs de la peau, gonflement du cou ou du visage peuvent survenir.

Quelles précautions avant de prendre du citrate de bétaine ?

Hors période de fête, un ventre gonflé, des ballonnements, une perte d'appétit et

une absence de selles depuis 3-4 jours peuvent révéler un autre problème

(candidose œsophagienne, maladie de Crohn, intestin irritable...) qu'un simple

trouble digestif et nécessiter **un traitement adapté**. Dans ce cas, le citrate de

bétaine n'est absolument pas indiqué. "Ce médicament ne doit être administré

qu'après **un interrogatoire bien ciblé de la part du pharmacien** (date des

dernières selles, description des symptômes, état du transit, alimentation,

antécédents médicaux...). *Se diriger vers des médicaments qu'on a tous chez soi,*

comme le citrate de bétaine, ne doit en aucun cas être systématique", conclut le

pharmacien.

Quels laboratoires commercialisent le citrate de bétaine ?



En France, le citrate de bétaine n'est commercialisé par **deux laboratoires** : **Citrate de bétaine UPSA®** et **Citrate de bétaine Cisters®**. Les Citrate de bétaine Biogaran® et Mylan® ont été supprimées du marché.

FEMMES SANTE



Quel est le prix du citrate de bétaine ?

Une boîte de 20 comprimés de citrate de bétaine (deux étuis de 10 comprimés effervescents) coûte **entre 3.20 euros et 4.50 euros**. Ce médicament n'est pas remboursé par l'Assurance maladie.

Merci à Issam Bouha, pharmacien.

Anaïs Thiébaux

Mis à jour le 02/09/20 15:27

Partager sur



PRINCIPES ET SUBSTANCES ACTIVES

Q Citrate de betaine

- Citrate de bétaine danger > Guide
- Citrate de betaine enceinte > Guide
- Citrate de betaine ampoule > Guide
- Faire baisser triglycérides citrate de bétaine > Guide
- Citrate de betaine ordonnance > Guide
- CBD (cannabidiol) : c'est quoi, des effets comme le cannabis ?

Voir plus

Voir aussi : [Médicaments : actus et conseils](#) | [Trouble digestif](#) | [Crise de foie](#) | [1er trimestre de la grossesse](#) | [Ballonnée](#) | [Foie](#)