

VOYAGES **LES PLUS BELLES CROISIÈRES** 45 PAGES

Le Point

Le Point

www.lepoint.fr Hebdomadaire d'information du jeudi 14 octobre 2010 n°1987

M 02405 - 1987 - F: 3,50 €



Les autres médecines qui marchent

Mal de dos,
allergie,
stress,
migraine,
dépression

Jean-Paul Moureau,
étiopathe.

Tabou Mitterrand et la guerre d'Algérie



Délic. Le docteur Eric Lorrain, encyclopédie vivante des médecines alternatives et complémentaires (MAC), dans son cabinet d'ostéopathe.

Les autres médecines

Alternatives. Elles ont de plus en plus de succès, y compris auprès des médecins traditionnels. Mais toutes ne se valent pas. Suivez le guide !

PAR GWENDOLINE DOS SANTOS ET FRÉDÉRIC LEWINO

Aujourd'hui, la France compte plus de 300 MAC. «MAC» pour «médecines alternatives et complémentaires». Une nébuleuse de thérapies qui regroupe aussi bien l'homéopathie, l'ostéopathie et la phytothérapie que les médecines traditionnelles comme la chinoise ou l'ayurvédique, d'origine indienne, les thérapies dites «énergétiques», dont l'acupuncture et le shiatsu, ou encore celles qui s'adressent à l'esprit, telles que l'hypnose et l'EMDR (voir p. 75).

Les MAC séduisent de plus en plus les Français. On se fait hypnotiser pour arrêter de fumer, on court chez l'ostéopathe – 15 millions de consultations par an – pour chasser le mal de dos, on avale des granules homéopathiques contre le rhume, on pratique le tai-chi pour garder la forme. En 2007, 39 % des Français ont déclaré avoir eu recours aux médecines naturelles au moins une fois dans l'année. Les femmes davantage que les hommes : 47 % contre 31 %.

Pour accompagner cet engouement, les thérapeutes en médecines non conventionnelles pullulent comme les applications sur iPhone, et nombre de médecins classiques s'y sont convertis. Le Conseil national de l'ordre des médecins reconnaît et autorise quatre MAC : l'acupuncture, l'homéopathie, la mésothérapie et l'ostéopathie, qui seraient pratiquées par près de 24 000 médecins, soit un sur quatre. C'est le cas du docteur Eric Lorrain, 54 ans, une encyclopédie vivante des MAC à lui seul. Le président de l'Institut européen des substances végétales (IESV) pratique et enseigne à ses confrères la phytothérapie, la diététique, la micronutrition, la médecine manuelle et sportive, l'acupuncture, la mésothérapie et la physiothérapie.

«Grâce à cette palette de thérapies, je peux dispenser la meilleure médecine à chacun de mes patients», explique-t-il.

Déjà, plusieurs dizaines d'hôpitaux en France accueillent ces nouveaux thérapeutes. A Cochin, dans son service d'urologie, le professeur Bernard Debré (voir interview p. 80) fait intervenir des acupuncteurs, prescrit parfois des plantes, propose des massages ayurvédiques et du shiatsu à son équipe. A la Pitié-Salpêtrière, le service d'oncologie du professeur David Khayat (voir interview p. 76) bénéficie d'un acupuncteur et d'un hypnothérapeute.

L'une des principales raisons du succès des MAC, c'est la déshumanisation de la médecine moderne. Le malade est souvent perçu comme un assemblage d'organes, de viscères et de fluides à traiter séparément, sans s'adresser à la tête. A l'hôpital, le malade n'identifie même plus le médecin, qui s'efface derrière des machines intrusives qui ponctionnent, mesurent... En ville, le médecin de famille est une espèce en voie d'extinction. En moyenne, un médecin consacre aujourd'hui seize minutes à son patient. La médecine «scientifique» n'a pas perdu son efficacité, mais son humanité. C'est donc celle-ci que beaucoup de patients recherchent dans les médecines douces qui se disent holistiques – globales – et s'adressent tant au corps qu'à l'esprit. Les nouveaux outils d'exploration du corps comme l'imagerie médicale et les progrès en biologie ont permis de changer d'échelle, de constater que tout se joue au-delà de l'organe malade. «Tout est lié, le corps, l'esprit, l'environnement. On ne peut plus continuer à dissocier ces éléments si on veut soigner nos patients», résume Eric Lorrain.

Les MAC bénéficient également de ■■■

mes qui marchent

prévenir un médecin.

● **Coût:** la réflexologie n'est pas remboursée par la Sécurité sociale. Tarifs constatés : de 40 à 60 euros la séance.

■■■ la suspicion grandissante envers les médicaments et leurs effets secondaires. Selon le dernier sondage Ifop, diminuer la consommation de médicaments est la première motivation des adeptes des médecines naturelles (39 %), devant l'efficacité supposée (28 %).

Certes, les MAC n'ont pas réponse à tous les maux. Peu d'études cliniques confirment leur efficacité, beaucoup ne leur trouvent qu'un effet placebo. La médecine scientifique reste de loin la plus efficace. Comme leur nom l'indique, la plupart des médecines « complémentaires » jouent surtout un rôle d'accompagnement. « Pour aider les femmes victimes d'un cancer du sein à supporter la chimiothérapie, je leur prescris un mélange de plantes qui soulage le foie et les autres organes », explique ainsi le docteur Bérengère Arnal (1), gynécologue à Bordeaux et responsable du diplôme universitaire de phytothérapie à Bobigny. Beaucoup des MAC ne prétendent d'ailleurs pas guérir mais prévenir les maladies en aidant le corps à conserver et à consolider sa résistance naturelle.

Charlatans. La prudence s'impose encore, car la plupart de ces thérapies ne sont pas réglementées et la formation des thérapeutes reste rudimentaire. Ce qui laisse la voie libre aux incriminés et aux charlatans. À l'instar de la « médecine nouvelle germanique » du guérisseur allemand Ryke Hamer, qui prétend soigner 92 % des cancers en détectant le choc émotionnel à l'origine du mal... Bien qu'il ait été condamné et incarcéré à la suite de plusieurs décès de malades, sa méthode continue à faire des adeptes. Georges Fenech, président de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes), prévient : « Autour des grands mouvements sectaires gravitent de petites structures qui proposent à la carte toutes sortes de thérapies alternatives comme la kinésiologie, le reiki ou le décodage biologique. » Si un thérapeute vous demande d'arrêter votre traitement, vous promet un miracle ou augmente sans cesse ses exigences financières, fuyez ! En 2009, le ministère de la Santé et la Miviludes ont créé un groupe d'appui technique chargé de recenser et d'évaluer les « pratiques non conventionnelles à visée thérapeutique ». Mais la tâche est immense. Comment se reconnaître dans le maquis des MAC ? Conseillé par le docteur Eric Lorrain, *Le Point* a passé en revue les principales et séparé le bon grain de l'ivraie ■

1. « Cancer du sein - Prévention et accompagnement par les médecines complémentaires » (éditions Eyrolles, 196 p., 12,90 €).

Le guide des méthodes qui ont fait leurs preuves

Sophrologie

Tout est dans l'intitulé : du grec *sos* (harmonie), *phren* (conscience) et *logos* (étude). Textuellement, « étude de la conscience harmonieuse ». Développée en 1960 par le Colombien Alfonso Caycedo, la sophrologie part en fait de l'idée que toute action positive sur le corps ou le mental se répercute sur l'être, aux plans physiologique et psychique. Elle vise donc à établir ou renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps pour améliorer la qualité de vie et favoriser le développement personnel. Essentiellement basée sur la respiration profonde et la relaxation, associées à de nombreux exercices physiques inspirés de pratiques orientales (yoga, zen), ainsi que sur la visualisation (utilisant l'imagination, la pensée positive...), la sophrologie utilise trois états de conscience : ordinaire (la joie, la tristesse, la réussite, l'échec...), pathologique (la psychose, la dépression...) et sophronique (entre veille et sommeil) permettant de se libérer de ses souffrances et ■■■

■■■ d'accéder à la sérénité). Les séances peuvent avoir lieu en groupe ou individuellement.

● **Indications :** aide à combattre la douleur.

Permet d'affronter les tracas quotidiens : stress au travail, fatigue, maux de tête, problèmes de sommeil, baisse de la libido...

Se préparer pour une opération chirurgicale, un accouchement, un examen, une compétition sportive...

Aide à supporter un régime, l'arrêt du tabac, un événement difficile...

● **Ce qu'en dit la science :** certains la qualifient de charlatanisme, mais des études montrent une certaine efficacité dans la maîtrise du stress et la gestion de la douleur.

● **Avec quel praticien :** aucune autorité ne contrôlant la sophrologie, elle peut être pratiquée par des médecins, des naturopathes ou de simples thérapeutes. Les écoles qui l'enseignement sont ouvertes à tous et délivrent des certificats de suivi de formation. Liste des sophrologues sur les sites de la Fédération européenne de sophrologie (www.federation-sophrologie.com) et de la Fédération française de sophrologie (www.sophrologie-francaise.com).

● **Contre-indications :** en cas de maladies psychiatriques graves.

● **Effets indésirables :** aucun recensé.

● **Nos conseils :** ne fait pas office de traitement. Doit être seulement utilisée en complément pour renforcer ou aider à supporter des traitements classiques.

● **Coût :** les séances ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale, sauf dans le cadre d'une préparation à l'accouchement auprès d'une sophrologue sage-femme diplômée. Tarifs très variables. Les séances individuelles coûtent plus cher (en moyenne de 40 à 60 euros/heure) que les séances en groupe (en moyenne de 10 à 20 euros/heure) ■