



Les médecines non-conventionnelles

88% des Français accordent de l'importance à leur santé et 47%, beaucoup d'importance¹ ! Vieillesse de la population aidant, la santé est une préoccupation en hausse. La juxtaposition des prouesses technologiques et la persistance des maladies la rendent encore plus prégnante : augmentation des cancers, développement des maladies infectieuses, mise en évidence d'une interaction santé/environnement... A cela s'ajoute la question du mal-être français : selon le Baromètre Santé 2005, 7,8% de l'échantillon interrogé a souffert d'un épisode dépressif caractérisé au cours des 12 derniers mois. Une confirmation de l'importance des troubles mentaux, mais aussi une mise en relief de l'insuffisance et de l'inadaptation de leur prise en charge : 38,3% des personnes dépressives déclarent avoir consulté pour cette raison, mais seulement 64,4% de ces personnes ont bénéficié d'un traitement adapté à la dépression, au regard des connaissances disponibles en matière de bonnes pratiques cliniques. Tout ceci contribue à un déplacement de l'approche globale de la santé : l'accès ne se limite plus à la seule médecine conventionnelle. Des millions de personnes consultent des dizaines de milliers de thérapeutes oeuvrant en marge de la médecine officielle. Selon une enquête récente, 10% des personnes interrogées considèrent l'essor des médecines douces comme l'une des découvertes les plus marquantes des 25 dernières années² ! Le décalage entre le système de santé publique et la pratique d'un très grand nombre de concitoyens se creuse. Qu'on soit partisan ou non des médecines alternatives, la réalité est là : le public y a (grand) recours. Quelles en sont les raisons ? Quelles conséquences cela entraîne-t-il en termes de santé publique ? Clefs de lecture du phénomène.

Sommaire

1. Définition des médecines non-conventionnelles
 2. Qui a recours aux médecines non-conventionnelles ?
 3. Les raisons de l'attrait des médecines non-conventionnelles
 4. Les médecines non-conventionnelles et l'Europe
 5. Prépondérance du monopole médical en France
 6. Reconnaissance politique et juridique des médecines non-conventionnelles
 7. Positionnement scientifique sur les médecines non-conventionnelles
 8. Poids économique des médecines non-conventionnelles
 9. Conséquences de l'absence d'encadrement
 10. Vers un pluralisme thérapeutique raisonné ?
- Les médecines non-conventionnelles : pour aller plus loin
- Annexe I
Annexe II
Annexe III

¹ Enquête SOFRES, juin 2005

² Le regard des français sur les 25 dernières années, enquête réalisée les 11-12 et 25-26 janvier 2006 pour le magazine « Ca m'intéresse » auprès d'un échantillon national de 1000 personnes.



1. Définition des médecines non-conventionnelles

Médecines douces, alternatives, traditionnelles, complémentaires, naturelles... Quelque soit l'adjectif dont elles sont affublées, ces approches thérapeutiques se définissent habituellement par opposition au système de soins allopathique.

Qu'est-ce que l'allopathie ?

Avec un diagnostic établi sur une analyse des symptômes, l'allopathie propose un protocole thérapeutique basé sur une prise de médicaments et/ou une intervention chirurgicale. Le rapport bénéfices/risques est répertorié et mesuré selon des normes scientifiques précises, y compris en termes d'effets secondaires indésirables. L'allopathie trouve ses principales indications dans la lutte contre certains agents infectieux, l'application de médications substitutives et l'utilisation de thérapies palliatives. Ses prodigieuses avancées durant les cinquante dernières années tendent à faire oublier que la plupart des médecines non-conventionnelles la précèdent...

La définition de l'OMS

Les médecines non-conventionnelles désignent l'ensemble des soins traditionnels : l'ayurvéda indien, l'unani arabe, la médecine traditionnelle chinoise et d'autres systèmes indigènes développés au fil des siècles par les cultures asiatiques, africaines, arabes, amérindiennes, océaniques, centraméricaines, sud-américaines... Ces médecines englobent les thérapies médicamenteuses (élaborées à base de plantes, de parties d'animaux et/ou de minéraux) et les thérapies comme l'acupuncture, les massages, le tai-chi, le yoga et d'autres approches physiques, mentales voire spirituelles, clairement orientées vers une harmonisation du corps et de l'esprit.

L'appellation officielle

Désormais, le terme juridiquement admis par toutes les institutions sanitaires internationales est « médecines non-conventionnelles ». Selon le Prof. Axel Kahn, cette dénomination recouvre « toutes les pratiques thérapeutiques non fondées sur les données actuelles de la connaissance scientifique et/ou sur des travaux de méthodologie rigoureuse et contrôlée, effectués par des expérimentateurs indépendants de tout intérêt lucratif quelconque ».

Avoir une approche globale de la personne

Le point commun des médecines non-conventionnelles le plus couramment cité reste l'approche holistique. L'état de santé reposerait sur un équilibre naturel entre le corps, l'esprit et l'environnement. La maladie est perçue comme une perturbation du bien-être physique, mental et spirituel. Appréhendant la globalité de l'état général du patient, le praticien administre des traitements qui stimuleraient l'aptitude d'auto guérison du corps.

- ➔ Voir Annexe 1 : petit abécédaire des principales médecines non-conventionnelles.
- ➔ Voir Annexe 2 : homéopathie, quelle intégration dans le système de santé ?



2. Qui a recours aux médecines non-conventionnelles ?

Selon l'OMS, la popularité des médecines non-conventionnelles gagne du terrain dans le monde. Le pourcentage de population les ayant utilisées au moins une fois se chiffre à 48 en Australie, 70 au Canada, 42 aux Etats-Unis, 38 en Belgique et 75 en France !

Prévalence en France

1 français sur 2 aurait déjà eu recours au moins une fois à ce type de thérapie, et 1 personne sur 3 les utiliserait régulièrement. Si les statistiques officielles manquent pour étayer ces chiffres souvent cités, d'autres indicateurs comme la multiplication des magazines, sites web et livres dédiés viennent au moins confirmer l'engouement des français pour les médecines non-conventionnelles.

Profil du patient

D'après un rapport du CREDES³, ce sont les femmes entre 40 et 64 ans qui auraient le plus recours aux médecines non-conventionnelles (4,2% pour les femmes contre 3,3% pour les hommes). Sur le plan socioprofessionnel, ce sont les agriculteurs (5,4%), les artisans commerçants (5%), les professions intermédiaires (4,9%) et les cadres supérieurs (4,5%) qui utilisent le plus ce mode de soins, contrairement aux ouvriers et aux employés. En l'absence d'autres études comparatives disponibles, ces résultats peuvent être croisés avec une enquête de lectorat⁴ réalisée pour Alternative Santé⁵, magazine de référence pour les médecines non-conventionnelles. La moyenne d'âge des lecteurs se situe entre 35 et 55 ans. A 80% de sexe féminin, les acheteurs d'Alternative Santé se composent, entre autres, de 20% de médecins et paramédicaux, de 15% d'enseignants et de 25% de retraités. Le profil type ? Des personnes qui se soignent à 70% en première instance par l'homéopathie, mangent bio et sont relativement engagées sur le plan de la citoyenneté. Elles ont, en général, fait une démarche de santé et s'accordent à penser que la maladie se prévient par une bonne hygiène de vie.

Quelles sont les thérapies les plus utilisées ?

Difficile de se prononcer en l'absence d'études épidémiologiques sérieuses. Une des rares données disponibles est un sondage de la SOFRES⁶ sur les Français et l'automédication. Celle-ci concernerait 8 individus sur 10, principalement pour des maladies bénignes et des problèmes de fatigue. 87% des personnes qui se soignent seules ont recours à un type de médicament : parmi elles, 62% utilisent des produits alimentaires, 41% des remèdes de grands-mères, et, dans une moindre mesure, l'homéopathie (32%), la phytothérapie (23%) ou l'aromathérapie (10%).

³ Santé, soins et protection sociale en 1997, Enquête sur la santé et la protection sociale, Centre de Recherche, d'Etude et de Documentation en Economie de la santé.

⁴ en 1999.

⁵ anciennement dénommé l'Impatient

⁶ en 2001.



3. Les raisons de l'attrait des médecines non-conventionnelles

Les motifs évoqués par les personnes ayant recours aux médecines non-conventionnelles sont récurrents...

Limites de l'allopathie

Aussi performante soit-elle, l'allopathie telle qu'elle est actuellement pratiquée dans le système de santé présente des limites et des défaillances. Trop technique, uniquement préoccupée du traitement de l'affection ou de l'organe en cause, elle est régulièrement épinglée pour son absence ou son insuffisance de mesures préventives. Ses échecs et les effets nocifs des médicaments chimiques génèrent une remise en question de ses présomptions. En outre, le développement de maladies chroniques comme le diabète, les troubles mentaux et les maladies cardio-vasculaires laissent de nombreux patients insatisfaits du mode de prise en charge proposé. La part accordée à l'écoute et à l'information du patient est critiquée : l'échange se bornerait trop souvent à un interrogatoire orienté, l'examen au strict nécessaire et la prescription à un automatisme. Une étude de la DRESS⁷ fait ressortir que les consultations et visites de médecins généralistes libéraux durent en moyenne 16 minutes ! En outre, la vulgarisation des connaissances en santé chez le grand public et l'évolution des hiérarchies sociales contribuent à la transformation de la relation patient/soignant. Le malade demande à être mieux informé et à pouvoir prendre part au processus délibératif concernant sa santé... Ce qui va à l'encontre de certaines pratiques qui perdurent comme l'utilisation d'un jargon médical pouvant être perçu comme peu compréhensible et infantilisant. Légitimée par la loi « Droit des malades » de 2002, l'émergence d'une représentativité active des associations de patients dans les instances décisionnelles de santé et l'accès au dossier médical sont révélateurs du mouvement en cours.

Etre acteur de sa propre santé

En toute logique, cette tendance du patient à se réapproprier sa santé s'accompagne de phénomènes d'automédication et de consommation de soins. La volonté d'une maîtrise personnelle sur le traitement est manifeste. Les médecines non-conventionnelles faisant partie de l'éventail des options thérapeutiques disponibles, le patient exerce sa liberté de choix et son pouvoir discriminatif en conséquence. Opportunité, désir d'expérimentation ou ultime recours, lorsque le cap est franchi, le patient en paraît plutôt satisfait⁸. Le rapport avec le thérapeute de médecines non-conventionnelles est réputé être différent : plus amical, celui-ci consacre plus de temps à la rencontre et envisage davantage la relation comme un partenariat. Une comparaison entre médecins homéopathes et médecins classiques fait apparaître des consultations 2 fois plus longues pour les premiers ! A défaut d'être un critère d'efficacité, cette prise du temps de l'écoute est tout au moins un critère de satisfaction du client. L'augmentation du bien-être en est un autre. Le vécu émotionnel étant pris en compte, la personne peut ainsi plus facilement restituer la maladie dans son histoire individuelle, héréditaire, environnementale... et l'intégrer. Enfin, la spécificité du patient est préservée : l'ensemble des médecines non-conventionnelles se base sur la conviction que chacun

⁷ Etude de la Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques, en 2002.

⁸ D'après une série d'études menées à l'échelle européenne



Millénaire

le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

possède sa propre constitution et sa propre situation sociale, qui entraînent des réactions différentes aux « causes de la maladie » et au traitement.

Retour aux sources !

Un grand principe d'attraction pour les patients est l'association faite entre les médecines non-conventionnelles et la nature. La santé est envisagée comme la résultante d'un équilibre avec le monde naturel. Les remèdes « naturels », « biologiques », « purs » sont considérés comme bienfaisants et pourvoyeurs de santé, à la différence des prises « artificielles », « chimiques » ou « traitées », qui sont plus facilement assimilées à des agressions pour le corps. Autre composante fondamentale, le vitalisme, à savoir le renforcement ou le rééquilibrage des forces vitales, du qi ou de l'énergie psychique. L'attrait réside dans l'idée d'une guérison venue de l'intérieur, non invasive. Les adeptes des médecines non-conventionnelles sont aussi sensibles à la marque scientifique de celles qui s'inscrivent dans des traditions intellectuelles et philosophiques anciennes : la formation nécessaire à la pratique thérapeutique peut requérir nombre d'années d'études de systèmes et de concepts complexes. Cela crédibilise et confère autorité au thérapeute. Enfin, il y a souvent compatibilité entre la philosophie de certaines thérapies et les propres croyances des patients. L'acculturation de pratiques asiatiques comme le yoga ou le tai-chi combinée à la vague de spiritualité New Age favorise ce type d'adéquations.



4. Les médecines non-conventionnelles et l'Europe

L'Europe de la santé se caractérise par une grande diversité. Un seul point commun : la pratique de la médecine ambulante est expressément interdite. Qui veut soigner doit s'installer. Pour le reste, tout diffère : systèmes de santé, définitions des pratiques médicales, ouverture aux médecines non-conventionnelles... Ce qui est légal dans un pays est prohibé dans l'autre.

Cohabitation de 2 approches de la santé

En Europe, deux modes d'approches de la santé se côtoient :

- 1) Seul le corps médical est habilité à soigner les malades. Une exception est aménagée pour certaines professions : infirmiers, kinésithérapeutes et sages-femmes sont autorisés à pratiquer des actes médicaux ou paramédicaux spécifiques sous leur propre responsabilité ou sous celle d'un médecin. Tout le reste est considéré comme exercice illégal de la médecine. C'est le cas de la France, du Luxembourg et de l'ensemble des pays du sud de l'Europe.
- 2) Toute personne qui le souhaite peut pratiquer des soins de santé. Cependant, certains actes sont strictement réservés aux médecins, qui restent la référence en matière d'organisation des soins et de politique de santé. Cette conception prévaut en Grande-Bretagne, en Irlande, aux Pays-Bas et en Europe du Nord.

Evolution législative européenne

Le rapport Lannoye : Plusieurs résolutions ont été présentées au cours des 10 dernières années par le Parlement Européen, sans parvenir à franchir le barrage de la Commission. La plus aboutie est le « rapport Lannoye »⁹. Influente mais sans force de loi, cette résolution a été prise en faveur de 7 médecines non-conventionnelles : chiropraxie, médecine anthroposophique, médecine traditionnelle chinoise, ostéopathie, naturopathie, phytothérapie et shiatsu. L'objectif est l'harmonisation des pratiques tant pour les médecins que pour les non-médecins, sur le fondement de la liberté d'établissement au sein de l'Union Européenne. L'impact a été important pour de nombreux états membres. En France, elle a incité à la mise en place d'une commission dont le travail a abouti à l'insertion de l'article 75 dans la loi « Droits des Malades » de 2002. Cet article légalise l'ostéopathie et la chiropraxie comme des professions de santé à part entière.

Réglementation des produits de santé : Chargée du code communautaire du médicament, la Commission Européenne émet, entre autres, des directives sur les compléments alimentaires, les plantes à usage traditionnel et les médicaments à base de plantes. A noter, la directive de juin 2002 légalise les compléments alimentaires, et notamment leur importation. Son application en France rencontre une certaine résistance, et les plaintes pour entrave à la liberté du commerce s'accumulent.

⁹ 1997



5. Prépondérance du monopole médical en France

L'exercice de la médecine en France repose sur l'existence d'un monopole.

Conditions d'exercice

En vertu de l'article L.4111-1 du Code de la santé publique, trois conditions essentielles doivent être remplies pour pouvoir exercer la médecine : être titulaire du diplôme français de docteur en médecine ou d'un titre équivalent (diplôme CEE) ; être de nationalité française ou ressortissant de l'un des Etats membres de la CEE ; être inscrit à un tableau de l'Ordre des Médecins. A contrario, l'exercice illégal de la médecine (art. L.372) se qualifie par la réunion de trois éléments : être dépourvu du titre de docteur en médecine ; exercer habituellement ou par direction suivie ; mettre en place un diagnostic ou une thérapeutique. L'exercice illégal de la médecine est une infraction pénale. L'établissement d'un diagnostic, le traitement d'un patient et la réalisation d'actes professionnels comme la prescription sont réservés aux médecins. La médecine n'est pas la seule profession médicale : il y a aussi les sages-femmes et les chirurgiens dentistes. Au niveau des professions paramédicales, infirmiers et kinésithérapeutes peuvent pratiquer des actes déterminés sous le contrôle d'un médecin. Par conséquent, seules les professions médicales et paramédicales spécifiées sont autorisées à faire appel aux médecines non-conventionnelles. Acupuncteurs, homéopathes et ostéopathes doivent ainsi être médecins pour pouvoir exercer pleinement.

Position du Conseil national de l'Ordre des Médecins (CNOM)

Le CNOM considère l'homéopathie et l'acupuncture comme deux orientations médicales (et non comme des spécialités). Les critères de formation ne sont pas fixés, mais par contre ces modes d'exercices particuliers sont soumis à remboursement. Concernant l'ostéopathie, le Conseil national de l'Ordre des médecins exige¹⁰ que l'on réserve le titre aux seuls professionnels de santé, médecins et kinésithérapeutes, au motif que seules les professions médicales sont légalement autorisées à poser un diagnostic. La mise en application de toute autre médecine non-conventionnelle par un médecin peut aboutir à des poursuites, par exemple en cas de prescription de substances sans AMM¹¹. Tout non médecin qui établit un diagnostic et met en place un traitement peut être poursuivi par l'Ordre des Médecins pour exercice illégal de la médecine.

Position de l'Académie nationale de Médecine

L'Académie nationale de Médecine a produit une série de rapports sur l'homéopathie, l'acupuncture, l'ostéopathie, la chiropraxie et autres : tous ont été négatifs. Seules la diététique et la phytothérapie ont été retenues comme « thérapeutiques dites diversifiées »¹². L'homéopathie, l'acupuncture et l'ostéopathie restent définies comme des « pratiques médicales insuffisamment éprouvées qui restent complémentaires de

¹⁰ A l'heure où sont écrites ces lignes, en novembre 2006

¹¹ Autorisation de Mise sur le Marché

¹² en 1987



Millénaire3

le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

prescriptions d'intérêt scientifique démontré ». L'Académie nationale de Médecine refuse de les cautionner.

Intégration de l'homéopathie, acupuncture et ostéopathie dans l'enseignement universitaire

En 1982, le Doyen de la faculté de Bobigny, Pierre Cornillot, a créé le DUMENAT, Diplôme Universitaire de Médecines Naturelles, formation en naturopathie. C'est la formation de référence pour les médecines non-conventionnelles en France. L'enseignement de l'homéopathie (Diplôme Universitaire) se fait dans 8 facultés : Besançon, Bordeaux, Lille, Limoges, Lyon, Marseille, Paris Nord, Poitiers. Il est à noter que ces enseignements ne sont pas réservés uniquement aux médecins. Il existe aussi nombre d'écoles privées, avec des enseignements de qualité et de durée variable. Un diplôme interuniversitaire (DIU) d'acupuncture a été créé en 1989. 6 facultés le proposent : Bordeaux, Lyon, Montpellier, Nantes, Paris XII et Strasbourg. Un diplôme interuniversitaire de médecine manuelle et d'ostéopathie a été créé en 1996.

Délivrance de plantes et produits dérivés

Sous réserve de dérogations établies par décret, la vente des plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée Française est réservée aux pharmaciens diplômés. La Pharmacopée Française couvre les principes actifs de synthèse (substances d'origine chimique ou biologique), les plantes et préparations à base de plantes (extraits, huiles essentielles, teintures), les excipients et souches pour préparations homéopathiques. En 2005, 326 plantes ont été autorisées à la vente et 113 interdites. C'est l'AFFSAPS¹³ qui est chargée de la délivrance des autorisations de mises sur le marché des médicaments.

- Voir Annexe 3 : interview de David Servan-Schreiber, docteur en médecine, professeur clinique à l'Université de Pittsburg (US). « *Les médecines alternatives sont plus efficaces que les médecines conventionnelles pour le contrôle des maladies cardio-vasculaires, première cause de mortalité en Europe !* ».

¹³ Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé



6. Reconnaissance politique et juridique des médecines non-conventionnelles

L'Etat peine à faire une place aux médecines non-conventionnelles. Preuve en est, l'absence quasi-totale d'enquêtes épidémiologiques et d'évaluations menées sur la question par les grandes agences de veille sanitaire. Pourtant, sous les pressions conjointes de l'Union Européenne, des thérapeutes en quête de légitimité et des consommateurs de soins, le processus de reconnaissance se met lentement en marche.

L'Etat et les médecines non-conventionnelles

En 1986, un rapport sur « *les médecines différentes, un défi ?* »¹⁴, commandé par Georgina Dufoix, alors ministre de la santé, prescrivait la mise en place de méthodes d'évaluation. Une Fondation de recherche sur les thérapies alternatives devait être créée, par décret du 3 juin 1987. Décret que Michèle Barzach, ministre de la santé suivante, a annulé, tandis qu'elle renforçait les peines pour exercice illégal de la médecine... En 1999, une proposition de loi visant à contrôler les dérives sectaires a été déposée. Un collectif d'associations s'est rapidement monté afin d'éviter que l'amalgame entre libre choix thérapeutique et appartenance sectaire soit fait. La navette parlementaire a débouché sur la loi du 12 juin 2001, dite loi About/Picard, qui crée une nouvelle infraction, « l'abus frauduleux de l'état d'ignorance ou de faiblesse ». Enfin, plus constructif, la loi « Droit des malades » du 4 mars 2002 consacre le droit d'accès à toutes formes de soins¹⁵. L'article 75 légitime la pratique de l'ostéopathie et de la chiropraxie par des non médecins. Les décrets définissant notamment la formation nécessaire requise sont attendus¹⁶. Si l'application réglementaire a lieu, ce sera la fin du monopole médical stricto sensu, avec l'apparition d'une compétence partagée entre médecins et non médecins. En attendant, la profession d'ostéopathe est dorénavant et déjà légalisée par :

- une instruction de la Direction Générale des Impôts¹⁷ qui demande aux services fiscaux de ne plus redresser à la TVA les ostéopathes diplômés en kinésithérapie,
- l'amnistie des actes ostéopathiques au regard de l'exercice illégal de la médecine.
-

Coup de pouce inattendu de la formation médicale continue

Les ordonnances Juppé de 1996 ont institué une obligation de formation médicale continue (FMC) pour les médecins. Cette mesure a eu des effets insoupçonnés sur la mise en place des processus de reconnaissance de l'acupuncture, l'homéopathie et

¹⁴ Rapport au ministère des Affaires sociales et de la Solidarité nationale et au Secrétaire d'Etat chargé de la Santé, Collection des rapports officiels, La Documentation française, 1986.

¹⁵ Article L.1110-1 « le droit fondamental à la protection de la santé doit être mis en œuvre par tous moyens disponibles au bénéfice de toute personne... »

¹⁶ Ecrit en novembre 2006.

¹⁷ 17 août 2004.



Millénaire

Le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

l'ostéopathie. Par la nécessité de voir reconnaître les formations continues suivies comme de la FMC, les professionnels de santé concernés se sont organisés nationalement. Une mobilisation qui s'est avérée fertile : constitution de structures fédératrices pour une meilleure défense des droits, établissement d'enseignements universitaires intégrés à la formation médicale initiale, recherche de financements pour conduire des travaux de recherche en collaboration avec les instances compétentes (Haute autorité de santé, INSERM, Ordre des Médecins, etc.) et communication des résultats au Conseil d'Administration de la Sécurité Sociale, dans l'espérance d'une validation des indicateurs dans la nomenclature des actes médicaux... L'obligation de formation médicale continue a catalysé la structuration des médecins pratiquant les médecines non-conventionnelles pour une meilleure représentativité et prise en compte dans le système de santé.

Le cas de l'acupuncture

Par crainte de ne pas voir reconnues les formations continues en acupuncture comme FMC, le Syndicat des Médecins Acupuncteurs a fondé, en 1997, la Fédération des Médecins Acupuncteurs pour la Formation Médicale Continue. La FAFORMEC regroupe environ 7 000 membres (soit 1/3 des médecins acupuncteurs français) via 27 associations adhérentes. Dans le même élan, la Confédération Nationale des Associations de Médecins Acupuncteurs a créée en 1997 le Diplôme Inter Universitaire d'Acupuncture. En 2002, elle a constitué le Collège Français d'Acupuncture, qui joue le rôle d'instance de référence sur la recherche scientifique et théorique en acupuncture. Depuis, cette société savante a lancé plusieurs travaux de recherche, notamment en coopération avec la Haute Autorité de Santé.



Millénaire

le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

7. Positionnement scientifique sur les médecines non-conventionnelles

Qualifier les médecines non-conventionnelles de « pratiques médicales insuffisamment éprouvées » est une chose, les « éprouver » en est apparemment une autre. Les recherches faites sur la question sont trop rares en France et dans le monde.

De la difficulté d'évaluer les médecines non-conventionnelles

Plusieurs facteurs rendent l'opération délicate. L'historique, tout d'abord : s'étant développées dans des sociétés et des zones géographiques différentes, aucune norme internationale n'a, bien sûr, jamais été élaborée pour encadrer les médecines non-conventionnelles. Les contextes de pratiques, ensuite : la plupart de ces thérapies prônent la spécificité de chacun en termes de causes de maladie et de traitement à administrer. Comment rentrer dans une logique d'évaluation scientifique ? Autre précaution à prendre : les thérapeutes peuvent être d'un milieu culturel et philosophique radicalement différent de celui d'où provient la thérapie, ce qui peut créer des problèmes d'interprétation et d'application. Enfin, l'évaluation des produits utilisés est compliquée pour les médicaments à base de plantes. L'identification de la variété et l'isolation des ingrédients actifs sont essentielles. Les propriétés de la plante sont influencées par les conditions environnementales, le moment de la récolte et l'origine géographique. Une seule plante médicinale peut contenir des centaines de constituants. Déterminer celui qui est responsable de l'effet peut avoir un coût prohibitif !

Etat de l'art dans le monde

Au niveau international, les essais cliniques sont peu nombreux, réalisés à petite échelle et insuffisamment contrôlés. Selon le recensement de l'OMS, une grande partie de la littérature scientifique disponible utilise des méthodologies identiques à celles employées en soutien aux procédures chirurgicales modernes : rapports de cas individuels et séries de patients, sans groupe témoin ni même comparatif. D'après le *Cochrane Complementary Field*, les articles indexés sous « médecine alternative » entre 1966 et 1996 ne constituent que 0,4% du nombre global d'articles listés dans MEDLINE¹⁸. Le total annuel a cependant progressivement augmenté durant la période. La proportion croissante de rapports d'essais thérapeutiques randomisés suggère une tendance vers une approche factuelle de la médecine : des preuves scientifiques solides¹⁹ ont été établies pour de nombreux usages de l'acupuncture, quelques phytothérapies et certaines thérapies manuelles. Très peu d'analyses économiques fiables et complètes ont été effectuées. La croissance de l'usage des médecines non-conventionnelles dans le monde ne s'est, pour l'instant, pas accompagnée d'une augmentation de la quantité, qualité et accessibilité de preuves cliniques.

¹⁸ base de données d'articles médicaux

¹⁹ issues d'essais randomisés



Millénaire

Le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

Ce qui est établi d'après l'OMS

1. 25% des médicaments sur le marché sont préparés à base de plantes qui, au départ, ont été utilisées traditionnellement.
2. L'acupuncture a fait les preuves de son efficacité pour soulager les douleurs dentaires, postopératoires, la nausée durant la grossesse, la nausée et les vomissements associés à la chimiothérapie. Elle atténue l'anxiété, les troubles paniques et l'insomnie. Il y a très peu d'effets secondaires.
3. Le yoga peut diminuer les crises d'asthme. Le tai-chi renforce l'équilibre et participe à la prévention des chutes chez les personnes âgées.
4. La médecine traditionnelle peut agir sur les maladies infectieuses. En Chine, la plante médicinale Artemisia, utilisée depuis 2000 ans, s'est avérée efficace contre le paludisme.
5. En Afrique du Sud, le Medical Research Council fait actuellement des études sur l'efficacité de la plante Sutherlandia Microphylla pour soigner les patients atteints du SIDA. Traditionnellement utilisée comme tonique, cette plante peut renforcer la masse corporelle chez les personnes vivant avec le VIH et leur donner plus d'énergie et d'appétit.



Millénaire

Le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

8. Poids économique des médecines non-conventionnelles

D'après l'OMS, les dépenses liées aux médecines non-conventionnelles dans le monde sont non seulement considérables mais en hausse rapide. Le marché mondial des médicaments à base de plantes est estimé à environ 60 milliards de \$ US par an.

Des chiffres !

En 2005, l'Ordre des Médecins²⁰ recense 205 864 médecins en France métropolitaine. Parmi eux, on compte 3 762 médecins acupuncteurs, 4 526 médecins homéopathes et 1 748 médecins à la fois acupuncteurs et homéopathes. L'Assurance maladie débourse chaque année 70 millions d'Euros au titre de l'homéopathie et... 200 millions pour le thermalisme. Les consultations d'homéopathie et d'acupuncture sont remboursées sur la base d'une consultation de médecine générale. Les spécialités pharmaceutiques en phytothérapie sont déremboursées depuis mars 2006, hormis quelques rares prises en charge à 35%. Quant à la chiropraxie et à l'ostéopathie, elles ne font l'objet à ce jour²¹ d'aucun remboursement, les actes n'étant pas encore codifiés à la nomenclature. Certaines assurances et mutuelles complémentaires ont compris l'intérêt préventif et économique de ces thérapies et les remboursent. Concernant les compléments alimentaires, 40 millions de boîtes ont été vendues en France en 2005²², dont 75% d'« aide-minceur », 23% de « toniques » et 17% de compléments destinés à la ménopause, au solaire, à la peau et aux cheveux. Les produits destinés au stress et à l'anxiété n'atteignent que 6%... sûrement parce que les ventes de psychotropes, elles, n'ont pas baissé.

Des économies pour la Sécurité Sociale ?

Partant du constat qu'un médecin allopathique coûte le double d'un médecin homéopathe à la Sécurité Sociale²³, la question de la pertinence d'une réelle intégration des médecines non-conventionnelles dans le système de santé peut collectivement se poser. Les médecins homéopathes et/ou acupuncteurs présentent des prescriptions pharmaceutiques allégées de plus de 30% par rapport aux généralistes classiques. Le recours aux paramédicaux est diminué de 70%. Et c'est au niveau de l'attribution des indemnités journalières que les chiffres sont les plus significatifs : moins 80% ou pas du tout, c'est-à-dire aucun arrêt maladie ! Vu sous cet angle, la mesure gouvernementale qui vise à faire passer le taux de remboursement des médicaments homéopathiques de 65 à 35% en 2004, incitant le patient à se tourner vers une médecine allopathique, interroge... Pour le reste, c'est-à-dire pour l'ensemble des consultations chez des thérapeutes non médecins, les dépenses sont supportées directement par les citoyens en supplément de leurs contributions personnelles au régime d'Assurance maladie. Bien que certains organismes professionnels fassent des recommandations, les coûts de consultation varient de la gratuité à l'obole symbolique, en passant par des tarifs très élevés. Des médicaments (homéopathiques, à base de plantes médicinales...) peuvent

²⁰ Rapport de la DRESS.

²¹ Novembre 2006

²² Ça m'intéresse, Hors Série 14, bien utiliser les médecines naturelles

²³ 1 830 000 FF contre 938 000 FF par an, rapport du Dr Lebatard-Sartre, Commission d'étude sur l'homéopathie, Ordre National des Médecins, 1983.



Millénaire

Le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

être à payer en sus de la consultation, les compléments nutritionnels étant réputés afficher des prix élevés. En conclusion, une meilleure intégration des médecines non-conventionnelles dans le système de santé pourrait représenter une économie en termes de coûts pour la collectivité, mais... il est difficile de réaliser des études d'évaluation pertinentes, en raison de l'existence de nombreux avantages intangibles : prévention, bien-être, etc.

La délicate question de la propriété intellectuelle

Les pratiques thérapeutiques des médecines non-conventionnelles s'appuient sur l'activation des capacités du corps à se guérir par lui-même. C'est le type de processus qui est, par définition, difficilement brevetable ! Nul doute que cette spécificité soit pour beaucoup dans le manque d'intérêt actuel de la recherche. Il en est tout autrement de la pharmacopée : substances animales, végétales ou minérales... 25% des médicaments modernes ont été découverts dans le cadre des médecines traditionnelles. La valeur des variétés végétales en provenance des pays en développement utilisés dans l'industrie pharmaceutique est estimée à 47 milliards de dollars ! Même si le biopiratage²⁴ est officiellement condamné, en pratique, le pillage des savoirs autochtones va souvent de pair avec le pillage des ressources naturelles. Nombreuses sont les firmes internationales qui exploitent connaissances traditionnelles et biodiversité sans reverser le moindre bénéfice aux détenteurs des savoirs indigènes. Le danger d'extermination d'espèces animales ou végétales est réel : de nombreux remèdes sont à base d'animaux ou de plantes menacés d'extinction. Les règles de protection prévues dans les normes internationales applicables au droit des brevets et la plupart des lois nationales ne suffisent pas à protéger les savoirs traditionnels et la biodiversité. Les avantages économiques pouvant être obtenus par l'application à grande échelle des médecines non-conventionnelles peuvent être considérables. L'enjeu serait de mieux partager ces bénéfices entre innovateurs et détenteurs des savoirs... tout en protégeant les ressources de la planète.

²⁴ Appropriation illicite de connaissances et matériaux



Millénaire

Le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

9. Conséquences de l'absence d'encadrement

Le bouche à oreille ! En l'absence d'un solide système d'évaluation des médecines non-conventionnelles et de ceux qui les exercent, c'est le moyen généralement utilisé par le consommateur pour choisir un thérapeute. Une méthode qui présente des limites, car contrairement à l'idée généralement répandue chez le grand public, il y a des risques liés aux « méthodes douces ». La réaction classique, « au moins, ça ne peut pas faire de mal ! », n'est pas toujours vraie ! Prévenir les risques passe donc par l'intégration des médecines non-conventionnelles dans le système de santé publique.

Un enjeu de santé publique

La croissance de l'usage des médecines non-conventionnelles s'accompagne d'une demande accrue de preuves de l'innocuité, de l'efficacité et de la qualité des produits et pratiques. L'insuffisance actuelle des recherches menées et l'absence d'évaluation des thérapeutes non médecins en termes d'enseignement initial, d'exercice thérapeutique et de formation continue a des conséquences. Tout le monde se retrouvant à la même enseigne, c'est-à-dire dans l'illégalité, le pire peut côtoyer le meilleur sans signes distinctifs. Il y a risque à la fois pour les consommateurs de soins et pour les thérapeutes non-médecins : de nombreux prestataires recherchent une reconnaissance qui tarde à venir.

Petit panorama des risques

Risques liés aux pratiques

Tous les thérapeutes ne présentent pas le même niveau de compétences, ni même de bonne foi. Comment faire le tri ? Une adhésion à un syndicat ou à une fédération est un premier gage de sérieux. Ensuite, le bon sens doit primer. Il est curieux qu'un thérapeute se présente comme spécialiste en plusieurs médecines : pour bien maîtriser une pratique, mieux vaut qu'elle soit exclusive. Il est dangereux qu'un thérapeute ne s'enquière pas du traitement allopathique suivi, conseille de l'arrêter (surtout en cas de cancer), refuse systématiquement les vaccins ou présente une hostilité trop forte envers la médecine académique. Attention aussi aux discours enflammés sur l'amour et l'énergie positive, aux recettes de bonheur simplistes, aux tentatives de main mise sur le patient en l'isolant de son entourage... La santé reste l'un des moyens de recrutement les plus connus des sectes : exploitation du conflit entre médecine officielle et médecines non-conventionnelles, critique institutionnelle, rejet de la technicisation médicale... Les prétextes abondent et sont détournés au profit de la propagation de procédés et d'idéologies dangereuses (sectes dites « guérisseuses »). Les liens entre le milieu médical et les groupes sectaires sont, par ailleurs, établis : près de 3 000 médecins, racoleurs ou racolés, seraient en relation directe avec des sectes, sans parler des professions paramédicales. Il convient donc de rester prudent, sans tomber dans l'amalgame simpliste « thérapeute de médecine non-conventionnelle = charlatan ».

Risques liés aux produits

- Il est peu connu que certaines réactions entre médicaments à base de plantes et médicaments chimiques peuvent produire des effets secondaires. Médecins allopathes et thérapeutes non-conventionnels risquent de ne pas poser la



Millénaire

le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

question au patient, ou même de ne pas être informés des possibilités d'interaction.

- Achetés sur Internet, en pharmacie ou magasin diététique, nombre de compléments alimentaires, de médicaments ou de produits paramédicaux à base de plantes et d'huiles essentielles sont souvent pris à la légère. Or, leur teneur, la qualité et l'innocuité des plantes qui les constituent peuvent considérablement varier. La sensibilisation des consommateurs aux effets secondaires est souvent inexistante. Ils peuvent ne pas savoir quand et comment prendre ces produits en toute sécurité.

Les dérives les plus connues

- La plante « Ma Huang » (Ephredra), traditionnellement utilisée en Chine pour soigner la congestion des voies respiratoires, a été commercialisée aux États-Unis comme auxiliaire diététique. Un dosage excessif a entraîné une douzaine de décès, d'accidents cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.
- En Belgique, au moins 70 personnes ont dû subir une transplantation ou une dialyse rénale pour une fibrose rénale interstitielle après avoir pris pour perdre du poids une préparation fabriquée à partir d'une espèce de plante erronée.
- Plus récemment, en France, l'affaire des « gélules amaigrissantes », préparées par un pharmacien peu rigoureux, a entraîné la mort d'une femme et l'hospitalisation de 17 autres. Elle a mis en évidence l'absence de contrôle par l'AFSSAPS²⁵ des préparations réalisées en officines. Ceci malgré la loi Talon, votée au début des années 80, ayant pour objet de mettre fin aux prescriptions aberrantes de certains médecins spécialisés dans les traitements amaigrissants. 25 ans plus tard, les dérives lucratives de la médecine de la minceur ont toujours cours...

Augmenter la sécurité sanitaire

Intégrer les médecines non-conventionnelles dans le système actuel est un véritable enjeu de santé publique :

- Effectuer des recherches permettrait l'identification des thérapies les plus sûres et les plus efficaces, tout en accroissant les connaissances sur les effets secondaires.
- Encadrer les prestations des thérapeutes permettrait de s'assurer de l'adéquation de leurs formations. Des passerelles entre formation allopathique et formation non-conventionnelle pourraient faciliter la complémentarité des soins proposés. La qualité de la relation entre thérapeute de médecine non-conventionnelle et patient justifierait le recours aux médecines non-conventionnelles au moins comme pratique d'accompagnement lors de pathologies lourdes.
- Enfin, une reconnaissance officielle des médecines non-conventionnelles permettrait une sensibilisation du grand public aux situations où elles sont appropriées (et rentables) et celles où elles sont déconseillées.

²⁵ Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé



10. Vers un pluralisme thérapeutique raisonné ?

Comment sortir des clichés et des clivages ? Il y a, d'un côté, nombre de médecins allopathiques qui émettent un scepticisme marqué quant aux bénéfices revendiqués par les médecines non-conventionnelles. Or, elles réussissent parfois là où échouent les thérapies médicales classiques. Les tenants de la pure rationalité parlent alors d'effet placebo, mais, en l'absence de travaux de recherche sérieux, rien ne prouve qu'ils aient raison. D'un autre côté, ce n'est pas parce qu'une méthode est ancestrale et/ou naturelle qu'elle est efficace et sans risque.

L'effet placebo

Comment teste-t-on les nouveaux médicaments ? La moitié d'un groupe de malades reçoit un vrai médicament, l'autre moitié une fausse pilule : un placebo. Une molécule chimique ou une thérapie n'est considérée efficace que si son effet est supérieur à celui du placebo.

De nombreuses études montrent que le placebo, sensément neutre, est capable d'influencer l'état du malade : positif, on parle d'effet placebo, négatif, d'effet nocebo. Les expérimentations ont prouvé que lorsque le médecin « croit » en l'efficacité de ce qu'il prescrit, le placebo est encore plus efficace. Et, surprise, ça marche aussi sur les animaux ! Les taux de patients sensibles à l'effet placebo sont en moyenne estimés à 30%, sachant que l'affection visée, la présentation, la personnalité du prescripteur et celle du malade sont susceptibles de faire varier ce chiffre... Certains vont plus loin : après avoir examiné 19 études en double aveugle portant sur des antidépresseurs et un total de 2 318 patients, Irving Kirsch, professeur de psychologie à l'Université du Connecticut²⁶, est parvenu à la conclusion que seuls 25% des réponses pouvaient être attribués aux effets des médicaments ! Néanmoins, l'effet du placebo reste d'autant plus important que la maladie est bénigne et que l'effet pharmacologique propre est faible.

Les mécanismes neurologiques à l'origine de l'effet placebo restent encore inexpliqués. On sait seulement que la détresse psychologique agit sur le système immunitaire en affectant la sécrétion de glucocorticoïdes et d'autres hormones qui jouent un rôle clé dans la résistance à la maladie. En diminuant l'anxiété du patient, l'effet placebo contribuerait à une meilleure défense immunitaire.

Pour certains le succès des médecines non-conventionnelles repose largement sur l'effet placebo : symboles et rituels de guérison, examen approfondi, conviction du soignant, encouragement, forte espérance et implication du patient en l'amélioration de son état de santé... L'ensemble des éléments contribuant à l'effet placebo est réuni. La question du seul effet placebo dans les médecines non-conventionnelles reste à prouver. Par contre, on peut s'interroger sur le positionnement de la médecine allopathique : tout est fait pour annihiler l'influence de l'effet placebo au lieu d'en utiliser les mécanismes. Pour quelles raisons ? L'enjeu n'est-il pas d'optimiser les chances de guérison du patient, en utilisant tous les moyens disponibles ?

²⁶ In "Prevention and Treatment", 26 juin 1998



Millénaire

le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

Pourquoi ne pas faire jouer la complémentarité des approches ? La médecine allopathique possède une réelle efficacité, elle innove, guérit, prolonge la vie. Dans certains domaines, elle a su s'ouvrir davantage au patient : prise en charge de la douleur, soins palliatifs, etc. Les médecines non-conventionnelles ont une approche globale de l'individu, et, le plus souvent, une conception préventive de la santé. Elles privilégient l'équilibre, le bien-être et prennent largement en compte la personnalité du patient. Les thérapeutes se donnent le temps du dialogue et de l'écoute. Si les études sont rares en France, la littérature est plus fournie au niveau mondial : les patients indiquent recourir à la médecine allopathique pour certains types d'affections et aux médecines non-conventionnelles pour d'autres. Dans certains cas, ils choisissent d'utiliser les deux simultanément.

En France, l'intégration des médecines non-conventionnelles en santé publique reste encore bien timide. L'hôpital montre des signes d'attirance pour certaines formes de soins, en introduisant parfois dans son enceinte l'hypnose, la sophrologie, la kinésiologie ou encore la réflexologie, pour ne pas évoquer l'acupuncture ou l'homéopathie. Le personnel des services de grands brûlés n'hésite pas à conseiller aux patients de consulter des magnétiseurs pour « barrer le feu ». Certaines passerelles sont indubitablement en train de se construire, mais la route est longue... Un engagement politique sera, à terme, indispensable pour, à la fois, augmenter la sécurité sanitaire et proposer une meilleure prise en charge des patients.



Les médecines non-conventionnelles : pour aller plus loin

1. informez-vous

Ouvrages

L'effet placebo, le pouvoir de guérir. Danielle Fecteau, les éditions de l'homme, 2005.

Enquête sur les guérisons parallèles : vérités et mensonges. Françoise Perriot et Rémy Michel avec la collaboration de Jacques Montagnier, Le pré aux clercs, 2006.

Histoires parallèles de la médecine : des Fleurs de Bach à l'ostéopathie. Thomas Sandoz, Seuil, 2005.

Médecines alternatives : le guide critique. Ernst Edzard, Elsevier, 2005.

Médecines non-conventionnelles et droit : la nécessaire intégration dans les systèmes de santé en France et en Europe. Isabelle Robard, Actualité Juris Classeur, Litec, 2002.

Les charlatans de la santé, Jean-Marie Abgrall, Payot & Rivages, 1998.

Les médecines en parallèle : multiplicité des recours au soin en Occident.
Sous la direction d'Olivier Schmitz, Soins d'ici, soins d'ailleurs, Karthala, 2006.

Santé, mensonges et propagande, Thierry Souccar et Isabelle Robard, Seuil, 2004.

Rapports

Baromètre Santé Nutrition 2002
http://www.sante.gouv.fr/pointsur/nutrition/pol_nutrition2441.htm

Ca m'intéresse, Questions et Réponses, Bien utiliser les médecines naturelles, Hors Série N° 14.

Chambre des Députés Session Ordinaire 2003-2004, Débat d'orientation concernant la réglementation de certaines formes de médecines complémentaires ou non conventionnelles, Rapport de la Commission de la Santé et de la Sécurité, Luxembourg.

<http://www.entretiens-internationaux.mc/lannoye.htm>

Etat des lieux et des pratiques en France et en Europe, Ostéopathie et Chiropraxie.
Pensées philosophiques sous-tendant les pratiques de l'ostéopathie.
Rapport sur l'ostéopathie et la chiropraxie.

http://www.academie-medecine.fr/upload/base//rapports_252_fichier_lie.rtf
http://www.academie-medecine.fr/upload/base//rapports_252_fichier_lie.rtf

Qui sont les consommateurs de compléments alimentaires et les consommateurs d'aliments santé ? Catherine Gagnier et Pascale Hebel, 2005.



www.credoc.fr

Les médecins, Daniel Sicart, n° 88, octobre 2005, DRESS, Série Statistiques.
<http://www.sante.gouv.fr/drees/>

Les médecines différentes, un défi ? Rapport au ministère des Affaires sociales et de la Solidarité nationale au Secrétaire d'Etat chargé de la santé, Collection des rapports officiels, la Documentation Française, 1986.

Rapport de la Commission d'Etude sur l'homéopathie, sous la direction du Dr Lebatard-Sartre, Ordre National des Médecins, 1997.

Rapport sur les « Pratiques Médicales non éprouvées », 1997
<http://www.academie-medecine.fr>

Stratégie de l'OMS pour la Médecine Traditionnelle pour 2002-2005.

Rapport annuel OMS 2002, Médicaments essentiels et politiques pharmaceutiques.
http://www.who.int/medicines/library/edm_general/annual_rep/ar2002fr.pdf

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs134/fr/>

Articles

L'attrait pour les médecines complémentaires et alternatives en cancérologie : une réalité que les médecins ne peuvent ni ignorer, ni réfuter.

Jean-Marie Dilhuydy, Bulletin du Cancer, Volume 30, Numéro 7, 623-8, Juillet 2003.

Les spécialistes des médecines douces, Lyon Générations, août-octobre 2006.

<http://www.biovert.com/journal/articles/interviewrobard.html>

Une interview de Maître Isabelle Robard. Une bonne synthèse de la situation juridique des médecines non conventionnelles en Europe.

<http://www.cnosteop.com/historique/histoire3.htm>

Ostéopathie : 30 ans pour une reconnaissance. Les principales étapes de la reconnaissance juridique récapitulées par la Chambre Nationale des Ostéopathes.

Déremboursement des médicaments homéopathiques

http://www.snmhf.org/lrsynd/fiches_press.htm

Durée des séances des médecins généralistes, « Etudes et Résultats n°481, avril 2006.

<http://www.sante.gouv.fr/drees/nouvin.htm>

Le fil rouge des nouvelles thérapies, Entretien avec Jean Vernette, auteur de « Les Nouvelles Thérapies, mieux vivre et guérir autrement », avec Clermonts Lons, Presses de la Renaissance.

http://www.nouvellescles.com/dossier/Med_Comp/Vernette.htm

Les médecines complémentaires en Europe, Sylvain Michelet.

http://www.nouvellescles.com/dossier/Med_Comp/Europe.htm



Millénaire
Le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

Le paradoxe du placebo, Gaelle Layani.
http://www.medcost.fr/html/economie_sante_eco/eco_011098.htm

Médecines complémentaires : une stratégie pour l'Europe !
Entretien avec Isabelle Robard.
<http://www.nouvellescles.com/Entretien/Robard/Robard.htm>

Sites et médias

Alternative Santé

Le magazine de référence des médecines alternatives. Anciennement connu sous le titre de « L'impatient », ce mensuel existe depuis 1977. Clairement engagé, Alternative Santé propose une série d'articles traités avec conviction et force arguments sur l'alimentation, l'environnement ou les médecines complémentaires. Un dossier central de 14 pages explore en profondeur une thématique. Jouant un rôle d'alerte sur des sujets sensibles de santé publique, Alternative Santé informe en précurseur son lectorat. A son actif, la dénonciation des risques d'intoxication au mercure des plombages dentaires, des effets secondaires du vaccin contre l'hépatite B ou de la surmédication. La diffusion oscille entre 40 000 et 50 000 exemplaires.

<http://www.academie-medecine.fr>

Interlocuteur privilégié du Gouvernement en termes de santé publique, l'Académie Nationale de Médecine contribue au perfectionnement et à la diffusion des sciences médicales, notamment grâce aux Prix et aux Bourses qu'elle décerne dans l'aide à la recherche. Complet sur l'historique, les missions et la vie de l'Académie, le site liste aussi les groupes de travail et les commissions permanentes. Depuis une dizaine d'années, l'Académie Nationale de Médecine a produit plusieurs avis et rapports sur les « théories et pratiques à visées curatives n'ayant pas reçu de vérifications expérimentales ».

<http://bir.inserm.fr/>

Le site de la Banque d'Information sur les Recherches (BIR), la banque de données capitalisant les travaux de recherche de l'INSERM. La recherche se fait par mot clef.

<http://dumenat.smbh.univ-paris13.fr>

Le site du DUMENAT, et celui de la Fédération médicale française de médecines naturelles.

<http://www.fenahman.org/>

La Fédération française de naturopathie.

www.gnoma.com/

Le site du Groupement national pour l'organisation des médecines alternatives.

www.herboristerie-asso.fr

L'association pour le renouveau de l'herboristerie.

<http://www.hsf-france.com>



Millénaire
Le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

Homéopathie sans frontière.

www.medicines-douces.com/impatient

Alternative Santé a son pendant virtuel sur le Web ! Le contenu est riche en ressources : présentation du dernier numéro d'Alternative Santé et archivage en ligne des précédents articles. L'internaute a aussi accès à un annuaire détaillant chaque type de médecine alternative. Des informations sur les stages, formations, salons et livres en lien avec le domaine sont aussi disponibles. Enfin, un forum donne une petite touche finale d'interactivité...

www.metapsychique.org

L'Institut métapsychique international est géré par un comité directeur composé d'une dizaine de médecins, professeurs d'université, chercheurs au CNRS... Ce centre de recherche psy a une approche rigoureuse et ouverte, libre de tout parti pris religieux ou philosophique. C'est une fondation privée reconnue d'utilité publique qui se consacre à l'étude scientifique des phénomènes paranormaux : télépathie, clairvoyance, prémonition...

<http://snradiesthesistes.free.fr>

Le syndicat national des radiesthésistes.

<http://www.universitehomeo.fr.st>

Tout sur l'Homéopathie Universitaire Française : histoire, concepts, recherche fondamentale et clinique, actualités, manifestations en cours, forum, liens utiles et lieux d'enseignement de l'homéopathie dans les Universités Françaises. Le site héberge plusieurs associations dont le Collège Français d'Homéopathie. Avec une page réservée à la formation médicale continue !

www.flmne.org/

Le site de la Faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine.

2. Contactez-les

Acteurs

ABC diététique

contact : Isabelle Darnis

44, Quai Clémenceau 69300 Caluire

tél. 04 72 07 69 46 fax. 04 72 07 69 46

abc.dietetique@free.fr

Une association d'éducation à la santé par l'alimentation.

CISSRA, Collectif Interassociatif sur la Santé en Rhône-Alpes

Contact : Patrick Ledieu

Palais de la Mutualité, Rue Montebelot

69003 Lyon

tél. 04 78 46 47 71 fax. 04 78 46 27 81

cissra@club-internet.fr



Millénaire
Le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

www.leciss.org

Un collectif regroupant les associations d'usagers de la région Rhône-Alpes.

Espace Kinesio

Contact : Maurice Pitt

3, rue Jacquard

69 004 Lyon

tél. 04 78 30 56 28 fax. 04 78 30 56 28

espacekinesio@infonie.fr

www.espacekinesiologie.com

Un centre de formation en kinésiologie.

Groupe Lyonnais d'Etudes Médicales (G.L.E.M)

contact : Isabelle Loras

49, rue Mercière

69002 Lyon

Tél. 04 72 41 80 08 fax. 04 72 41 80 08

Isabelle.glem@wanadoo.fr

www.glem.org

Une association spécialisée dans la promotion, la recherche et l'enseignement de l'acupuncture auriculaire, discipline validée par l'OMS depuis 1990.

Kenkoo

Contact : Béatrice Montet

BP 8411

69359 Lyon cedex 08

tél. 04 75 23 44 39 fax. 04 75 23 24 60

kenkoo@wanadoo.fr

<http://salon.iris.free.fr>

L'association Kenkoo (« santé » en japonais) organise tous les ans le Salon IRIS, Beauté, Santé, Nature.

Maison de la Parentalité et de la Naissance

Contact : Maitie Trélaün

6 bis, rue Jean Jullien

69 004 Lyon

tél. 0820 825 326

maisonparentalité@free.fr

www.lacausedesparents.com

Un lieu dédié à l'accompagnement à la naissance et à la parentalité.

Réseau Santé

contact : Françoise Carcel

40, rue de Crimée 69001 Lyon

tél. 04 78 27 17 16 fax. 04 78 39 53 28

reseauxsante@wanadoo.fr

Une association d'usagers de la santé souhaitant acquérir un savoir en matière de santé.



Millénaire3

Le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

3- Approfondissez sur millenaire3.com

Interviews

Elisabeth Martineau, présidente de l'association « La Cause des Parents » & Vanina Goetgheluck, fondatrice de la formation « ALNA, Accompagnante à LA Naissance ».

Entretien réalisé le 24 juin 2004 par Laure Bornarel.

« Initialement conçue pour réduire les pathologies, la médicalisation de l'accouchement tend aujourd'hui à déshumaniser et techniciser une étape fondamentale de la vie de la mère et de l'enfant... »

Annexe I - Petit Abécédaire des principales médecines alternatives

Acupuncture

Originnaire de Chine, l'acupuncture représente l'un des aspects de la médecine orientale. Le concept fondamental repose sur la notion de qi, couramment traduit par « énergie ». Ce qi circulerait à travers le corps via 12 méridiens où sont recensés quelques 350 points d'acupuncture. Un bon état de santé reflète l'équilibre entre deux opposés, le yin, principe féminin, réceptif, et le yang, principe masculin, créatif. Les maladies sont associées à des troubles ou une disharmonie du qi, due à des excès émotionnels, des conditions climatiques changeantes, etc. L'acupuncture corrigerait les flux et l'équilibre du qi par l'implantation d'aiguilles ou par pression manuelle sur les points (**shiatsu**). Si aucune preuve n'établit l'existence physique du qi et des méridiens, il a été démontré que l'acupuncture libérait divers neurotransmetteurs et se révèle plus efficace que le placebo pour certaines pathologies. Les utilisations thérapeutiques les plus courantes sont la prévention ou la réduction des troubles musculosquelettiques, le traitement des migraines, de la douleur, du stress, des maladies ORL, des dépendances, des allergies et des nausées (en particulier post-opératoires). Dans les cas où un diagnostic médical a été préalablement obtenu, l'acupuncture semble relativement sûre lorsqu'elle est pratiquée par des mains expertes. En France, elle est dispensée par des médecins et, souvent, des praticiens formés dans les pays asiatiques.

Aromathérapie

L'utilisation médicinale des huiles végétales bénéficie d'une longue tradition dans l'Égypte ancienne, la Chine et l'Inde. L'aromathérapie moderne est attribuée au chimiste français René Gattefosse : s'étant brûlé la main alors qu'il travaillait dans un laboratoire de parfumerie, il l'a immédiatement plongée dans de l'essence de lavande. La brûlure a guéri rapidement sans laisser de cicatrices, le conduisant à étudier les pouvoirs curatifs des huiles végétales. Les huiles essentielles sont applicables directement sur la peau ou une compresse, ajoutées à des bains, inhalées par fumigation ou diffusées dans une pièce. Avec des pouvoirs aux niveaux psychologique, physiologique et cellulaire, les huiles peuvent avoir des effets relaxants ou stimulants. Sur le plan scientifique, il est connu que le parfum active le sens olfactif. Cette activation déclenche le système limbique, qui régit les réactions émotionnelles et joue un rôle dans la formation et l'évocation des souvenirs acquis. Les huiles essentielles sont aussi absorbées dans la circulation sanguine, à travers la peau, par l'intermédiaire du derme et de la couche de graisse sous-cutanée. Des études de laboratoire suggèrent que les molécules de l'huile ont la capacité d'agir sur la fonction des organes. Les pathologies les plus fréquemment traitées sont les douleurs musculosquelettiques, l'anxiété, le stress, les insomnies et les migraines. Des risques non négligeables existent : les huiles essentielles ne doivent pas être absorbées par voie orale ni être appliquées sur la peau sans être diluées. Certaines provoquent des réactions allergiques et d'autres ont un potentiel cancérigène. L'aromathérapie est déconseillée en cas de grossesse, maladie contagieuse, épilepsie, lésions de la peau ou intervention chirurgicale récente. De nombreuses huiles essentielles ont la réputation d'augmenter ou de réduire les effets d'autres médicaments prescrits. Bien utilisée, l'aromathérapie présente des bénéfices certains en tant que traitement palliatif ou de soutien pour l'anxiété, les maladies chroniques et les maladies psychosomatiques.

Art thérapie

Utiliser la danse, la peinture, la musique, la vidéo ou tout autre support artistique pour accompagner une personne en souffrance sociale ou psychologique... L'art thérapie sert souvent d'appoint à une psychothérapie pour de nombreuses affections psychologiques et psychiatriques.

Auriculothérapie

Il y a cinquante ans, Paul Nogier (1908-1996), physicien et médecin acupuncteur lyonnais, découvre l'auriculothérapie. Cette technique médicale constate la représentation de l'innervation des organes dans le pavillon de l'oreille : lorsqu'un organe présente un trouble, les points en correspondance dans la partie auriculaire vont être traités par aiguilles, stimulations électromagnétiques, massages ou rayonnements de types soft laser. L'efficacité du traitement se mesure en quelques heures ou quelques semaines suivant l'ancienneté du cas. L'auriculothérapie est un microsystème de l'acupuncture reconnu par les fédérations françaises et mondiale de médecins acupuncteurs et par l'OMS depuis 1990.

Chiropraxie

En 1895, Palmer, épicier du Middle-West américain, aurait guéri la surdité d'un concierge en lui manipulant le cou. Selon Palmer, le tonus musculaire normal génère une pression sur les nerfs. La maladie serait due au mauvais alignement (ou subluxation) des articulations vertébrales, subluxation qui provoquerait une pression excessive ou insuffisante sur les nerfs rachidiens. Les chiropracteurs recourent à plusieurs techniques manuelles de traitement et de diagnostic. Les plus importantes sont la manipulation et la mobilisation vertébrale (légères poussées et application d'une force manuelle). Le principe de la subluxation comme origine de toutes les maladies ne repose sur aucune justification scientifique, mais d'après plusieurs études, les traitements pourraient être utiles pour les douleurs aiguës et chroniques du bas du dos. Les autres pathologies traitées sont les problèmes musculosquelettiques, l'asthme, les problèmes cardio-vasculaires, les migraines, les céphalées, le syndrome du colon irritable. Aux Etats-Unis et en Angleterre, les chiropracteurs doivent être détenteurs d'une licence pour exercer. Bien que les risques de la chiropraxie semblent rares en termes de pronostic vital, ils paraissent assez considérables en termes de symptômes légers et transitoires.

Cristallothérapie

Choisis individuellement, les cristaux sont supposés influencer sur le « champ d'énergie » du corps. Cette méthode s'adresse à un vaste éventail de pathologies mentales et physiques. Aucun risque direct ne lui est associé.

Chromothérapie

Des couleurs unies ou mélangées (y compris laser) sont projetées sur l'intégralité du corps ou sur des régions particulières, par exemple, les chakras. Les pathologies fréquemment traitées sont les dépressions saisonnières, les troubles déficitaires de l'attention, les troubles liés à la vision, l'utilisation dans les maladies de la peau. Les risques qui peuvent être associés à cette thérapie sont des lésions directes de l'œil ou des crises générées par la lumière stroboscopique.

Fleurs de Bach

Ce système thérapeutique est basé sur l'équilibre des troubles physiques et émotionnels par des élixirs floraux. Microbiologiste au Royal London Homeopathic Hospital, le Dr Edward Bach a développé cette méthode au début du XXe siècle. A 7 groupes d'émotions (dépression, peur, manque d'intérêt pour l'instant présent, solitude, attention exagérée au bien-être des autres, hypersensibilité et incertitude) ont été associés des élixirs floraux : 38 remèdes à base d'essence de fleurs ont été mis au point. D'après Bach, ces élixirs n'agissent pas de manière pharmacologique, mais par leur « énergie ». Disponibles en pharmacie et boutiques de produits diététiques, les fleurs de Bach sont utilisées en automédication ou par des thérapeutes qui y recourent en complément à d'autres médecines alternatives. De nombreux comptes rendus anecdotiques relatent des succès thérapeutiques, mais il n'existe que très peu d'essais cliniques contrôlés. Les résultats de ceux-ci sont peu convaincants et ne font ressortir aucune différence significative par rapport au placebo. Les fleurs de Bach sont exemptes de tout risque direct.

Gemmothérapie

Cette branche de la phytothérapie utilise les bourgeons, jeunes pousses et racines des plantes, arbres et arbustes. Macérés dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine, ces embryons servent à fabriquer des solutions dans lesquelles sont concentrés les principes actifs des végétaux. Leurs vertus thérapeutiques varient selon la plante dont ils proviennent.

Guérison spirituelle

Magnétisme, guérison à distance, reiki, toucher thérapeutique... On retrouve des traces de guérison spirituelle dans la Bible ! Le guérisseur canaliserait de l'énergie provenant d'une source présumée en direction du patient. Il la transmettrait par touché direct ou en tenant ses mains à courte distance. Allongé ou assis, le patient peut ressentir de la chaleur ou des picotements sous les mains du guérisseur. Les soins se font souvent sans contrepartie financière. Certaines études semblent démontrer l'efficacité de cette approche thérapeutique mais elles ne convainquent pas l'ensemble des instances médicales. Les services des grands brûlés des hôpitaux font néanmoins souvent appel (officiellement ou officieusement) aux magnétiseurs pour « barrer le feu » de patients gravement atteints. Il n'y a pas de risques directs associés à ce type de traitement.

Herboristerie

Utilisées depuis la nuit des temps à des fins médicinales, les plantes sont à l'origine d'une grande partie de la médecine moderne. Dans de nombreux pays, la phytothérapie est intégrée à la médecine classique et fait partie du cursus des médecins et pharmaciens. La plante est utilisée pour son extrait, en partie ou entière. Les différents constituants d'une seule plante ou un mélange de plantes sont réputés produire un effet supérieur à la somme des effets des constituants pris séparément. Autre phénomène connu : les actions combinées des divers constituants réduisent la toxicité de l'extrait par rapport à celle d'un seul des constituants pris isolément. Les principes diagnostiques de la médecine traditionnelle à base de plantes diffèrent de ceux de l'herboristerie moderne, qui tendent à suivre ceux de la médecine conventionnelle. La science reconnaît que les extraits de plantes médicinales contiennent des composants pharmacologiquement actifs. Les principes actifs d'un extrait exercent des effets au

niveau moléculaire. Un seul constituant principal peut être actif, ou, plus souvent, un mélange de composants liés structurellement produit un effet combiné. Les contre-indications varient en fonction de chaque préparation individuelle. Les interactions avec des médicaments classiques doivent être envisagés et surveillés. Les extraits végétaux étant susceptibles d'avoir de puissants effets pharmacologiques, l'automédication est à proscrire. Enfin, la quantité du composant actif varie en fonction de différents facteurs : époque de récolte, type de sol, ensoleillement, précipitations... Des produits peuvent être contaminés, frelatés ou certaines plantes peuvent avoir été mal identifiées. Ces précautions d'usage mis à part, l'efficacité de l'herboristerie est connue pour un large éventail de pathologies comme l'anxiété, la dépression, l'hypertrophie de la prostate, la claudication intermittente, etc.

Homéopathie

Développée par Samuel Hahnemann (1755-1843), l'homéopathie fait appel à des préparations de substances aujourd'hui commercialisées en granules. C'est une méthode thérapeutique construite sur deux hypothèses. La première est la loi de similitude : « les semblables sont guéris par les semblables ». Ce principe affirme qu'une substance qui provoque un symptôme (par exemple, une migraine) chez des volontaires sains peut être utilisée à dose diluée et « dynamisée » pour traiter ce symptôme (la migraine) chez les individus qui en souffrent. Selon la seconde hypothèse, les remèdes homéopathiques deviennent actifs lorsqu'ils sont soumis à une « dynamisation », procédé décrivant une dilution fractionnée associée à une « succession », à savoir, une agitation vigoureuse du mélange. L'évaluation de l'intérêt thérapeutique de l'homéopathie, souvent assimilé à un placebo, fait toujours débat. L'Académie Nationale de Médecine la qualifie de « pratique médicale insuffisamment éprouvée ». Elle est cependant reconnue comme une orientation médicale (et non une spécialité). Inscrite à la pharmacopée française depuis 1965, elle est enseignée dans de nombreuses facultés de médecine. Depuis 2004, le taux de remboursement par la Sécurité Sociale des médicaments homéopathiques est passé de 65% à 35%. Selon la DREES¹, en 2005, il y avait 4526 médecins homéopathes et 1748 médecins à la fois acupuncteurs et homéopathes. En France, l'exercice de l'homéopathie est en principe réservée aux seuls médecins, ce qui n'est pas le cas en pratique : de nombreux thérapeutes dénués de compétence médicale l'utilisent. Il existe peu de risques associés à ce type de traitement.

Iridologie

Remontant à l'Antiquité, cette technique d'observation de l'iris de l'œil a été redécouverte par le Dr Von Peczely (Hongrie) et développée par Bernard Jensen (Etats-Unis). L'iris serait une sorte de carte reflétant les différentes parties du corps et gardant la trace des séquelles physiques visibles ou non de lésions passées.

Irrigation du colon

Elle consiste en des lavements standards pour la région rectosigmoïdienne ou un recours à des appareils pour une irrigation prolongée de la partie supérieure du colon. L'hydrothérapie se fait avec de l'eau à laquelle est parfois ajoutée des enzymes, des plantes ou du café. Elle s'utilise à titre préventif pour éliminer « les toxines » ou pour traiter des constipations, des diarrhées, des troubles gastro-intestinaux. En termes de

¹ Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques

risques, des cas d'infections, de perforations, de déséquilibre électrolytique et de décès ont été signalés.

Hilarothérapie

De l'effet bienfaisant du rire...

Hypnose

Remontant à l'Égypte ancienne, l'utilisation thérapeutique de l'hypnose a été redécouverte par Mesmer, médecin et magnétiseur autrichien (1778). Aux États-Unis et en Angleterre, l'hypnose est reconnue comme une procédure médicale valable. Le principe est le suivant : le thérapeute induit chez le patient un état similaire à la transe. Il utilise cette relaxation de l'esprit conscient pour traiter des pathologies psychologiques, médicales voire générer des modifications comportementales. La personne hypnotisée se trouve sous son propre contrôle et non sous celui de l'hypnotiseur, qui ne jouerait en fait qu'un rôle de catalyseur. Au niveau scientifique, il a été démontré que l'analgésie et de nombreux autres phénomènes hypnotiques peuvent être atteints par le biais de la seule suggestion, sans avoir besoin de recourir à l'hypnose. Par contre, les moyens par lesquels la suggestion hypnotique permet de maîtriser des processus involontaires comme la température de la peau, la fréquence cardiaque et les sécrétions intestinales ne sont pas encore compris. L'hypnose traite les affections psychosomatiques, l'anxiété, le stress, la douleur, les dépendances et les phobies. Elle n'est pas sans risque : le rappel à la conscience de souvenirs refoulés peut être douloureux et des problèmes psychologiques sont susceptibles d'être exacerbés. Néanmoins, lorsque l'hypnose est pratiquée par un professionnel doté d'une formation clinique, elle se révèle être un outil précieux dans la gestion de la douleur et autres affectations psychosomatiques.

Kinésiologie

Développée par un chiropracteur américain, George Goodheart, dans les années 60, la kinésiologie se sert du muscle comme indicateur de l'état énergétique de la personne. Toute modification dans la tension musculaire révélerait une tension physique, un stress émotionnel ou un déséquilibre nutritionnel. Les raisons du blocage seraient identifiées grâce à la mémoire cellulaire du corps et corrigées par des techniques énergétiques (points d'acupressure, points vasculaires ou lymphatiques, réflexologie, sons, couleurs, essences de fleurs...).

Méditation

C'est une autorégulation de l'attention qui peut s'utiliser en dehors de tout contexte culturel et religieux. Elle agit principalement sur les troubles liés au stress. Elle présente des risques en cas de psychoses ou de troubles de la personnalité latents. Une méditation excessive est susceptible de conduire à une aliénation mentale.

Musicothérapie

Troubles de la communication, stress et autres problèmes psychologiques, douleur, maladies neurologiques... L'écoute ou l'apprentissage de la musique est utilisée à des fins thérapeutiques, souvent pour travailler sur les émotions.

Médecine anthroposophique

Cette approche mêle médecine classique, exploration des sentiments et signification de la maladie. Le traitement proposé peut inclure des interventions classiques et/ou des traitements de médecine alternative.

Naturopathie

La naturopathie repose sur la corrélation supposée entre des principes de mode de vie saine et le maintien ou le retour à la santé. Certaines des interventions et techniques thérapeutiques utilisées sont reconnues scientifiquement, d'autres non. Les bienfaits d'un régime alimentaire riche en fruits et légumes frais et une quantité suffisante d'exercices physiques sont ainsi bien connus. Le recours à la médecine à base de plantes médicinales, l'hydrothérapie, l'iridologie et des traitements physiques comme la manipulation vertébrale sont plus sujets à caution. Aux Etats-Unis, les naturopathes suivent une formation de 4 ans qui conduit à l'obtention d'une licence d'exercice. Ils traitent toutes les pathologies mais se doivent de réorienter le patient vers le système allopathique pour les cas les plus graves.

Oligothérapie

La présence dans le corps de nombreux métalloïdes à doses infimes (magnésium, cuivre, zinc, iode, lithium, argent...) a été constatée grâce à des techniques modernes comme la spectrographie. En intervenant dans l'équilibre du métabolisme, ces biocatalyseurs permettent de lutter contre les infections et de diminuer les réactions allergiques. Se trouvant à l'état naturel dans notre alimentation, les oligo-éléments peuvent être administrés sous forme d'ampoules, de granules, disponibles sans ordonnance en pharmacie. Certains médecins l'utilisent comme compléments. L'automédication est à éviter car un surdosage peut être néfaste.

Ostéopathie

Créée en 1874 aux Etats-Unis par le Dr Andrew Taylor Still, cette forme de thérapie manuelle implique massage, mobilisation et manipulation vertébrale. Les ostéopathes pensent que la structure et la fonction du corps sont étroitement liées. Tout problème touchant un organe aurait une incidence sur d'autres parties du corps. L'alignement parfait du système musculo squelettique éliminerait les obstacles au flux du sang et de la lymphe et contribuerait ainsi à une santé optimale. Les ostéopathes ont mis au point un éventail de techniques de manipulation pour obtenir cet alignement. Les pathologies les plus couramment traitées sont les problèmes musculosquelettiques, et notamment les douleurs rachidiennes et cervicales. Dans la mesure où les techniques sont souvent douces, le risque de lésion vertébrale est faible. Les techniques méritent notamment d'être essayées pour les douleurs du bas du dos. Pour les autres indications, les études scientifiques manquent.

PNL

La Programmation Neuro Linguistique utilise des stratégies mentales et une modification des schémas de pensée pour traiter l'anxiété, le stress ou servir au développement personnel. Il n'y a pas de risques associés.

Réflexologie

Des papyrus égyptiens datant de 2500 ans av. J.-C. dépeignent le traitement manuel des pieds. La thérapie de zone est aussi documentée dans plusieurs systèmes médicaux européens anciens, dans ceux des Indiens d'Amérique du Nord et dans la culture chinoise. Les organes, ganglions et autres composantes de chaque moitié du corps sont censés être représentés sur le pied du même côté, sur la plante, le dos, le talon et les orteils. L'état de santé du corps pourrait ainsi être évalué par l'examen du pied. La fonction corporelle pourrait être influencée par la stimulation de ces régions par pression ou massages. La réflexologie est supposée réduire le stress, améliorer la circulation, éliminer les toxines et favoriser l'homéostasie métabolique. Scientifiquement parlant, il n'existe aucune base neurophysiologique qui permette d'expliquer les relations entre les organes, les ganglions et des régions spécifiques des pieds. Couramment utilisée par des professionnels de santé ou des thérapeutes manuels en sus d'autres techniques, la réflexologie semble faire du bien dans le traitement de nombreux troubles fonctionnels. Par contre, elle ne semble pas efficace pour dresser un diagnostic. Elle peut être appliquée également sur les mains ou les oreilles.

Tai-Chi

Issu d'une longue tradition en Chine, le tai-chi jouit également d'une popularité croissante dans de nombreux pays occidentaux. Les diverses formes (styles) de tai-chi comprennent une série de positions enchaînées les unes aux autres par des mouvements lents et gracieux. Influencé par les philosophies confucéenne et bouddhiste, le tai-chi est fondé sur le principe de deux forces vitales, le yin, principe féminin, réceptif, et le yang, principe masculin, créatif. Un mauvais état de santé viendrait d'un déséquilibre entre le yin et le yang. Les mouvements réalisés sont supposés stabiliser ces énergies circulantes et créer un équilibre émotionnel. La réalisation d'un enchaînement requiert entre 5 et 30 minutes. Une pratique quotidienne est idéale, mais il est recommandé d'effectuer des exercices au moins deux fois par semaine. On dit que le meilleur moment est tôt le matin. Sur le plan scientifique, les mouvements lents constituent des stimuli physiques qui agissent sur les systèmes cardiovasculaire et musculaire. Ces stimuli se traduisent par un accroissement de la force musculaire et des processus d'adaptation au niveau du système nerveux. D'après les études réalisées, le tai-chi améliore la fonction cardio-vasculaire, la force musculaire et l'équilibre. La pratique a des effets bénéfiques sur la santé, par exemple sur la dépression et l'anxiété, et présente une pertinence particulière pour les personnes âgées. Le tai-chi mérite d'être considéré comme apte à promouvoir un style de vie sain. Il y a peu de risques associés.

Yoga

Cette pratique daterait de 3 000 ans av. J.-C. Les trois pratiques de yoga généralement utilisées en Occident sont les postures (*asanas*), la maîtrise du souffle (*pranayama*) et la méditation. Elles visent à atteindre une conscience accrue du corps et la tranquillité de l'esprit. Bien que le yoga se soit développé au sein de la culture et de la religion indienne, sa pratique ne nécessite aucune croyance spirituelle ou observance religieuse particulière. Le yoga aurait pour effet d'augmenter les réserves de *prana*, ou énergie vitale, et de faciliter sa circulation par le biais d'une posture améliorée. Une mauvaise alimentation, le stress et d'autres facteurs peuvent bloquer le flux naturel du *prana*, ce qui affaiblirait le corps. D'un point de vue scientifique, la pratique régulière du yoga

induit des bénéfices physiques (souplesse corporelle et force musculaire) et mentaux (sensations de bien-être, réduction de la stimulation sympathique). Les exercices de yoga s'opposent à la respiration rapide qui accompagne une réaction au stress. Ils réduisent le spasme musculaire et accroissent la capacité pulmonaire disponible. Les pathologies les plus fréquemment traitées sont les problèmes gastro-intestinaux, respiratoires et cardio-vasculaires, le stress, les insomnies, les céphalées, l'anxiété, le syndrome prémenstruel, l'arthrite, la dorsalgie... Il peut être utilisé lors de la grossesse comme préparation à l'accouchement, mais certaines postures sont déconseillées. De nombreuses études non contrôlées font apparaître sa pratique régulière (plus d'une fois par semaine) comme génératrice d'effets bénéfiques sur l'humeur, le bien-être émotionnel et sur certaines mesures physiologiques comme la stimulation neurovégétative. Un petit nombre d'essais contrôlés suggère un effet à long terme utile dans le traitement de l'hypertension, de l'asthme et de l'arthrose. Par contre, la méditation peut accélérer la perte du sens des réalités et de la dépersonnalisation pour les individus présentant des troubles de la personnalité. Il n'existe pas de voie diplômante normalisée pour les professeurs de yoga et aucune licence d'exercice n'est actuellement requise pour l'enseignement.



Millénaire

le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

Annexe II- Homéopathie : quelle intégration dans le système de santé ?

Principes

Développée par Samuel Hahnemann (1755-1843), l'homéopathie fait appel à des préparations de substances aujourd'hui commercialisées en granules. C'est une méthode thérapeutique construite sur deux hypothèses. La première est la loi de similitude : « les semblables sont guéris par les semblables ». Ce principe affirme qu'une substance qui provoque un symptôme (par exemple, une migraine) chez des volontaires sains peut être utilisée à dose diluée et « dynamisée » pour traiter ce symptôme (la migraine) chez les individus qui en souffrent. Selon la seconde hypothèse, les remèdes homéopathiques deviennent actifs lorsqu'ils sont soumis à une « dynamisation », procédé décrivant une dilution fractionnée associée à une « succession », à savoir, une agitation vigoureuse du mélange.

Une reconnaissance mitigée

L'évaluation de l'intérêt thérapeutique de l'homéopathie, souvent assimilée à un placebo, fait toujours débat. Reconnue comme une orientation médicale (et non une spécialité) par le Conseil National de l'Ordre des Médecins, elle reste cependant qualifiée de « pratique médicale insuffisamment éprouvée » par l'Académie Nationale de Médecine. Elle n'en est pas moins inscrite à la pharmacopée française depuis 1965 et enseignée dans 8 facultés de médecine. Selon la DRESS¹, en 2005, il y avait 4526 médecins homéopathes et 1748 médecins à la fois acupuncteurs et homéopathes. En France, l'exercice de l'homéopathie est en principe réservé aux professions médicales. En pratique, de nombreux thérapeutes non-conventionnels y ont recours, et c'est l'un des médicaments les plus utilisés en automédication. Il existe peu de risques associés à ce type de traitements.

Désengagement de l'Etat

Depuis 2004, le taux de remboursement des médicaments homéopathiques par la Sécurité Sociale est passé de 65 à 35%, la différence étant à la charge des mutuelles. Une décision gouvernementale qui interroge, au moins en termes économiques : le prix moyen des médicaments homéopathiques remboursables est 5 fois plus bas que celui des médicaments allopathiques². Les coûts annuels remboursés des médecins homéopathes (honoraires, prescriptions et arrêts de travail) sont 2 fois moindres que ceux des autres médecins généralistes³. Enfin, 88% des patients traités par un médecin homéopathe ne consultent pas d'autres médecins pour la même maladie⁴. L'enjeu économique d'une pleine intégration de l'homéopathie dans la nomenclature de la Sécurité Sociale ne vaudrait-il pas la peine d'une prise de position officielle de l'intérêt thérapeutique de cette médecine ? N'est-il pas dans l'intérêt collectif de mettre en place un système d'évaluation selon des critères satisfaisants pour tous ? A la clef, un pluralisme thérapeutique raisonné et une meilleure gestion des deniers affectés à la santé publique.

¹ Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques

² GERS

³ SNIR, CNAMTS

⁴ Etude IPSOS 04/2002



Petite chronologie de l'homéopathie⁵

1790 : Le médecin allemand Samuel Hahnemann, fondateur de l'homéopathie, remarque que la prise de quinine chez un sujet sain peut lui déclencher un symptôme de fièvre. Il découvre ainsi les principes de l'homéopathie.

1796 : Il publie le résultat de ses travaux dans « Essai sur un nouveau principe », *Journal de pharmacologie pratique et de chirurgie*.

1810 : Samuel Hahnemann publie « Organdon de l'art rationnel de guérir ».

1833 : La Société gallicane homéopathique, première société française d'homéopathie, est fondée à Lyon sous l'impulsion de Sébastien des Guidi.

La fin du 19^e siècle est marquée par les débuts de l'ère pastorienne et l'explosion des connaissances médicales. L'homéopathie perd du terrain et se trouve marginalisée. Il ne reste plus qu'une centaine d'homéopathes en France.

1905 : Le Dr Gallavardin, lyonnais, et le Dr Nebal, homéopathe suisse, lancent le *Propagateur de l'Homéopathie*, journal mensuel.

1910 : La revue connaît un grand succès. Elle devient un lieu de débat entre les différentes écoles de pratique homéopathique : l'école strictement Hahnemaniennne et celle du Dr Jousset de Paris. Dans la foulée, les Dr Gallavardin, Nebel et Duprat fondent la Société régionale d'Homéopathie du Sud-Est de la France et de la Suisse romande. C'est à Lyon que se tient la première réunion.

1911 : René Baudry, pharmacien, ouvre la Pharmacie Générale Homéopathique Française à Paris.

1912 : le Dr Léon Vannier, ami d'enfance de René Baudry, crée la revue *L'homéopathie française*, devenue aujourd'hui *L'homéopathie européenne*.

1926 : le Dr Vannier lance les Laboratoires Homéopathiques de France, toujours à Paris.

1930 : René Baudry rejoint le groupe des médecins homéopathes lyonnais et crée le Laboratoire Central Homéopathique Rhodanien, 38 rue Thomassin, Lyon 2^e. Il engage Henri et Jean Boiron, jumeaux diplômés en pharmacie et docteurs ès sciences.

1932 : Henri et Jean Boiron montent le Laboratoire Central Homéopathique de France à Paris. Un an après, René Baudry et Henri Boiron assurent le développement du laboratoire parisien qui devient Les Laboratoires Homéopathiques modernes. Jean Boiron prend en charge le développement de l'entité lyonnaise qui devient la Pharmacie Homéopathique Rhodanienne.

⁵ En bleu, les liens entre Lyon et l'homéopathie



1933 : Les médecins homéopathes créent le Syndicat national des médecins homéopathes français (SNMHF).

1945 : En France, les médicaments homéopathiques sont remboursables par l'Assurance Maladie.

1948 : Le Journal officiel publie un arrêté codifiant, pour la première fois, la préparation des médicaments homéopathiques.

1965 : Une monographie « Préparations homéopathiques » est introduite à la Pharmacopée Française.

1967 : Les Laboratoires Homéopathiques Jean Boiron, Les Laboratoires Homéopathiques Henri Boiron et les Laboratoires Homéopathiques Modernes fusionnent et deviennent les Laboratoires Boiron. Le premier établissement de fabrication et de distribution régionale est ouvert à Toulouse en 1968. Les années 70 verront le développement national et international du groupe.

1974 : Les médecins qui pratiquent l'homéopathie en informent le Conseil départemental de l'Ordre des médecins, en mentionnant « orientation homéopathique ».

1974 : Le siège social et l'unité de production de Boiron s'installent à Ste Foy-lès-Lyon.

1982 : 16% des Français déclarent avoir recours au moins occasionnellement à l'homéopathie.

1983 : Christian Boiron succède à Jean Boiron à la Présidence du groupe.

1985 : L'Institut Boiron est fondé pour promouvoir l'homéopathie, notamment au sein de la communauté médicale et scientifique internationale.

1987 : Les actions de Boiron sont proposées à la cote du second marché de la bourse de Lyon.

1988 : Rapprochement des Laboratoires Homéopathiques de France avec Boiron.

1990 : Rachat du laboratoire marseillais Sibourg par Boiron.

1992 : Les médicaments homéopathiques sont soumis à l'AMM (Autorisation de Mise sur le Marché) mais, à la différence des autres médicaments, « *la preuve de l'effet thérapeutique n'est pas requise* ». Cette exemption est applicable à l'ensemble du marché européen après la Directive Européenne du 22 septembre 1992. Les médicaments homéopathiques sont vendus sans ordonnance.

1997 : Le Conseil National de l'Ordre des Médecins reconnaît l'exercice médical de l'homéopathie (rapport Lebatard-Sartre).



Millénaire3

le Centre Ressources Prospectives du Grand Lyon

2002 : La France se classe au 1^{er} rang des pays utilisateurs de médicaments homéopathiques. Alors qu'ils ne représentent que 0.2 à 0.3% du marché des médicaments dans le monde, ils représentent 10% des ventes en pharmacie.

2005 : La controverse sur l'efficacité thérapeutique de l'homéopathie est relancée. Dans son édition datée du 27 août 2005, l'hebdomadaire britannique The Lancet publie une étude dont les conclusions laissent clairement entendre que cette pratique médicale n'aurait pas d'efficacité spécifique et serait, au total, comparable à un placebo.

2005 : Boiron fusionne avec Dolisos.

Aujourd'hui : L'industrie homéopathique est dominée au plan mondial par deux sociétés françaises, Boiron et Pierre Fabre. Boiron, numéro un mondial, affiche en 2005 un chiffre d'affaires de 361 millions d'euros dont 229 millions d'euros en France. Les laboratoires Pierre Fabre affichent en 2004 un chiffre d'affaires de 106 millions d'euros concernant la branche homéopathie -phytothérapie. Le troisième mondial est l'allemand Heel. Le marché mondial est estimé à 6 milliards de francs, dont 30% en France.

Annexe III- David Servan-Schreiber

Docteur en médecine, professeur clinique à l'Université de Pittsburgh (Etats-Unis), auteur du livre « *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* » (Laffont, 2003), chargé de cours à l'Université Claude Bernard Lyon 1.

Entretien réalisé le 18 janvier 2006 par Laure Bornarel.

« Les médecines alternatives sont plus efficaces que les médecines conventionnelles pour le contrôle des maladies cardio-vasculaires, première cause de mortalité en Europe ! »

Quelle est votre perception de la recherche médicale en France ?

Il y a des chercheurs d'une grande qualité qui travaillent en France avec une limite de moyens inconcevable pour des pays comme les Etats-Unis ou le Canada. Le financement actuel du système par l'industrie biaise le choix des sujets explorés en faveur des interventions pharmaceutiques. Les méthodes naturelles de traitement capitalisant les capacités du corps à se guérir lui-même, au niveau physique et psychique, sont, en particulier, totalement négligées ! La médecine devrait consister en un accompagnement de ce processus d'autoguérison. Mais comme ces méthodes sont naturelles, elles ne sont pas brevetables. Il n'y a pas d'intérêt économique à faire de la recherche dessus... Des gens comme Michel de Lorgeril, grand pionnier de la nutrition en cardiologie, ou Jean Cottraux, psychiatre comportementaliste, sont de véritables héros pour avoir fait de la recherche dans des domaines non financés. Le principal risque pour la France est de voir partir ses chercheurs à qui de meilleures opportunités sont proposées ailleurs. J'ai espoir que, sous la pression des patients et des médecins eux-mêmes qui souhaitent plus se tourner vers des méthodes naturelles, les choses évoluent et les institutions suivent. Le plus fort lobbying viendra, à mon avis, des organismes d'assurance.

Des livres qui, comme le votre ou celui de Jean Seignalet¹, ont connu un important retentissement auprès du grand public, ont-ils eu une incidence sur le choix des thématiques de recherche ?

Non, aucune ! Ces ouvrages ont, par contre, contribué à faire évoluer les mentalités, y compris au sein du corps médical. Certains médecins ne les lisent pas en se disant que c'est trop beau pour être vrai, d'autres s'y intéressent, voire les mettent en pratique. Aujourd'hui, le lien entre la nutrition et l'état de santé est prouvé. Si l'alimentation ne correspond pas aux besoins du corps, elle peut être source de maladie. Si elle est adaptée, elle est source de guérison... On ne peut pas se permettre de faire l'impasse sur ce type d'informations, même si on n'est pas encore à stimuler la recherche !

Vous citez dans l'une de vos interviews l'existence de centres de médecine alternative aux Etats-Unis. De quoi s'agit-il ? De telles initiatives voient-elles aussi le jour en France ?

On parle désormais de médecine intégrative pour désigner l'ensemble des méthodes naturelles de traitement qui permettent au corps de retrouver par lui-même l'équilibre qu'il a perdu, en se fondant sur ses liens avec l'esprit. Il s'agit de la nutrition, de l'exercice physique, de méthodes traditionnelles comme l'acupuncture, les massages, l'ostéopathie, la lutte contre le stress... qui marchent bien pour certaines maladies. L'idée est d'intégrer ces approches à la médecine conventionnelle, pour en augmenter le confort et l'efficacité. Si vous êtes atteint(e) d'un cancer, vous souhaitez bien évidemment bénéficier de la meilleure

¹ « L'alimentation ou la 3^e médecine », De Guibert.

radiothérapie, de la meilleure intervention chirurgicale et de la meilleure chimiothérapie possible. Si, grâce à l'acupuncture, vous savez que l'intensité des nausées déclenchées par la chimio peut être significativement diminuée, est-ce que vous ne souhaiteriez pas en profiter ? Et lorsque votre traitement prend fin, au lieu de retourner chez vous et d'attendre le prochain contrôle, est-ce que vous n'apprécieriez pas d'être conseillé(e) sur des approches complémentaires qui permettent de réduire la récurrence ? C'est ce type de centre que j'ai créé à l'Hôpital de Pittsburgh. En France, il y a quelques initiatives à souligner : à Nîmes, par exemple, un service d'acupuncture est intégré à l'hôpital. A Bobigny, il existe un Diplôme Universitaire de Médecines Naturelles...

Sur quels types de pathologies un traitement par les médecines alternatives est-il particulièrement pertinent ?

D'abord, lorsque je parle de médecines alternatives, j'entends des approches qui ont prouvé scientifiquement leur efficacité : la synchronisation des rythmes du cœur et du cerveau, l'acupuncture, l'alimentation et les oméga 3, l'exercice physique, l'utilisation des mouvements oculaires pour effacer les traumatismes (EMDR), etc. Les médecines alternatives sont non seulement pertinentes mais plus efficaces que les médecines conventionnelles pour le contrôle des maladies cardio-vasculaires, première cause de mortalité en Europe ! Elles sont aussi à utiliser pour la prévention du cancer, la dépression, l'arthrite, le mal de dos... Il n'y a aucune raison pour que cela ne fasse pas partie de la médecine de tous les jours. Je pense que ne pas offrir la thérapie EMDR aux gens atteints d'un traumatisme sera considéré dans quelques années comme passif de négligence médicale. Or, aujourd'hui, je suis le seul à l'enseigner en France !

Pourriez-vous présenter la notion d'intelligence émotionnelle ?

L'intelligence émotionnelle est garante du succès de quelqu'un dans la vie : réussir sa vie professionnelle, vivre en couple avec la personne adéquate, élever ses enfants dans l'harmonie, avoir des amis et à les garder... Ce type d'intelligence est peu corrélé avec le Quotient Intellectuel. Il s'agit d'autre chose, du Quotient Emotionnel : c'est la capacité à reconnaître chez soi et chez les autres les états émotionnels, et à savoir les faire évoluer dans le bon sens. Si on parvient à faire ça, on va très loin dans la vie ! Chacun de nous a dans son entourage des gens pas très intelligents mais qui savent rendre leur bonne humeur aux autres, les aider, se gérer eux-mêmes, ramener un enfant qui boude à table... Ce sont ces gens-là qui attirent le succès. Ils ne sont pas bons en maths ou ne savent pas choisir une bonne police d'assurance mais, en cas de besoin, ils savent s'entourer de quelqu'un de capable qui aura envie de les aider. Comment développer son quotient émotionnel ? En apprenant à reconnaître ses propres émotions et en améliorant ses relations avec autrui. L'enjeu est d'arriver à gérer les conflits autrement qu'en les évitant ou en devenant agressif, en s'affirmant. Il est aussi possible de recourir à des méthodes traditionnelles de développement personnel comme le yoga ou la méditation...