

PLAIDOYER POUR LA

Et si l'on cessait d'opposer médecine conventionnelle et médecines complémentaires ? C'est en ce sens que s'est exprimé, le 25 juin dernier, le docteur Christelle Besnard-Charvet, gynécologue obstétricienne et homéopathe, à l'occasion d'une des traditionnelles rencontres qu'organise la MTRL (Mutuelle pour tous) à l'attention de ses adhérents et partenaires. Pour cette praticienne qui intervient régulièrement en milieu hospitalier auprès de patientes souffrant de cancer, par ailleurs auteure de nombreux ouvrages et notamment de Homéopathie et pérимénopause (aux éditions CEDH), prévenir la maladie ou la guérir ne constituent pas deux conceptions opposées de la médecine. Pour Christelle Besnard-Charvet, la médecine du XXI^e siècle porte un nom : la médecine intégrative, axée sur la guérison, qui tient compte de la personne dans son ensemble (corps, esprit et âme) en intégrant dans son approche l'ensemble des aspects du mode de vie des patients.



Christelle Besnard-Charvet, gynécologue obstétricienne et homéopathe

Le terme de médecines complémentaires étant souvent sujet à confusions et à un certain mélange des genres, quelques éléments de définition s'imposent en premier lieu. Par médecines complémentaires, on entend tout d'abord « complémentaires à la médecine conventionnelle », rappelle le docteur Christelle Besnard-Charvet, gynécologue obstétricienne et homéopathe. Ainsi, « complémentaires » sous-entend « non conventionnelles ». Alors que, pour les médecins conventionnels,

« les médecines complémentaires s'opposent aux médecines scientifiques », regrette Christelle Besnard-Charvet.

DOGMES CONTRE POSTULATS

Cette dernière prône la réconciliation. Mais pour y parvenir, encore faudrait-il que la médecine conventionnelle se débarrasse d'un certain nombre de dogmes qui empêchent, sinon une synergie entre les deux disciplines, à tout le moins une co-

existence paisible. Reconnue par la science, allopathique (utilisation de médicaments chimiques d'origine végétale), scientifique, la médecine conventionnelle serait aussi quelque peu... dogmatique. « Pour la médecine conventionnelle, un symptôme est l'expression d'une "vraie" maladie d'un organe ; un symptôme se traite par un anti-symptôme (antalgique, anti-inflammatoire, anxiolytique...) ; une maladie se traite par un agent anti-causal (antibiotique, cytotoxique...) ; et part du principe

que si la maladie n'est pas trouvée, le choix du traitement sera difficile », situe le docteur Besnard-Charvet. Les postulats des médecines non conventionnelles sont tout autres. Pour elles, les symptômes viennent en premier lieu d'un déséquilibre de l'organisme ; il faut traiter ce déséquilibre et améliorer le fonctionnement de l'organisme pour que le symptôme disparaisse.

ROYAUME-UNI ET LETTONIE

Trois familles de médecines complémentaires sont aujourd'hui reconnues par le National Center for Complementary Medicine (NCCM). Il s'agit d'une part des thérapies fondées sur l'utilisation de produits naturels (plantes et minéraux essentiellement) ; d'autre part des thérapies du corps et de l'esprit (méditation, yoga, hypnothérapie...) ; et enfin des thérapies fondées sur la manipulation : chiropraxie, ostéopathie, shiatsu et réflexologie plantaire notamment. En France, la plus connue et la plus utilisée des médecines complémentaires demeure l'homéopathie, pratique qui procède de l'envoi au corps d'un signal par l'administration d'un médicament dilué. Mais les pratiques et habitudes diffèrent d'un pays à l'autre. Au Royaume-Uni,



Bernard Montreuil, Christelle Charvet, Mme Ersonmez-Barbier, Sylvie Fontaneau, Romain Migliorini, Corinne Kauffmann et Jean-Louis Masson

MÉDECINE INTÉGRATIVE

on estime par exemple que 65 % des médecins généralistes considèrent que les médecines complémentaires ont leur place dans la médecine « officielle ». En Allemagne, 60 % des généralistes les intègrent dans leur pratique. Tandis qu'en Lettonie, l'acupuncture et l'homéopathie sont considérées comme des spécialités médicales à part entière.

ALTERNATIVES ET HOLISTIQUES

On sait par ailleurs que 70 % des patients de l'Union Européenne ont recours au moins une fois dans leur vie à l'une de ces médecines complémentaires, que 25 % d'entre eux y recourent chaque année et que 80 % des patients atteints d'un cancer se tournent vers elles. A noter, pour demeurer au niveau européen, que différents termes sont admis par la commission européenne : méde-

cines complémentaires bien entendu, mais aussi médecines douces, naturelles, parallèles, alternatives ou encore holistiques. Mais reste à savoir pourquoi les patients se tournent vers les différentes médecines complémentaires recensées.

APPROCHE GLOBALE

Parmi les raisons et motivations identifiées, citons en premier lieu la recherche de naturel, qui elle-même vient de la méfiance des patients vis-à-vis du médicament allopathique (chimique). Mais aussi la recherche de solutions aux limites de la médecine conventionnelle (symptômes non pris en charge) ; la recherche d'un temps d'écoute des soignants ; la recherche d'une prise en charge globale ; la volonté de devenir acteur de sa santé et de se réapproprier son parcours de soin. Et cela, la plupart du temps, sans exclusive, c'est-à-

dire... en complément de la médecine conventionnelle. Et donc dans le cadre de ce que l'on appelle communément la médecine intégrative, cette médecine axée sur la guérison, qui tient compte de la personne dans son ensemble (corps, esprit et âme) en intégrant dans son approche l'ensemble des aspects du mode de vie des patients.

Quid de la réglementation française eu égard à ces médecines complémentaires ? Une note d'analyse datant d'octobre 2012 émanant du ministère de la Santé, qui s'intitule « Réponse des pouvoirs publics à l'engouement pour les médecines non conventionnelles », prévoyait la mise en place d'un certain nombre de dispositifs. « Mais, outre le fait que l'utilisation du terme "engouement" m'amuse un peu, rien n'a été fait depuis », signale le docteur Christelle Besnard-Charvet. Étaient pourtant prévus, dans le désordre : l'ouverture d'une plateforme d'information ; le développement des études bénéfice-risque et coût-efficacité pour interdire ou promouvoir, voire rembourser ; l'établissement d'un label de thérapeute en pratiques non conventionnelles ; la labellisation des offres de formation des écoles privées ; l'obligation de proposer aux étudiants des filières

médicales et non médicales des modules facultatifs d'initiation aux médecines non conventionnelles pour qu'ils puissent informer leurs futurs patients sur les intérêts et les risques. Tout un programme. Resté pour l'instant lettre morte.

LENTILLES ET AVC

En attendant que la médecine conventionnelle se montre moins dogmatique, que les postulats des médecines complémentaires soient plus diffusés et mieux compris, que l'idée de médecine intégrative s'impose peu à peu, peut-être que chacun d'entre nous pourrait-il commencer par essayer d'éviter... de tomber malade. En adoptant une autre hygiène alimentaire en premier lieu, qui ferait la part belle aux aliments dont tous les spécialistes reconnaissent aujourd'hui les bienfaits et surtout l'efficacité pour réduire les risques de maladies, cancers, AVC et Alzheimer en tête. On veut parler ici des tomates, des lentilles, de l'estragon, de l'ail, des brocolis, du saumon (pas n'importe lequel !), du gingembre, du pamplemousse, du curcuma, du thé vert et bien sûr... du chocolat noir. Bon appétit et surtout : santé !

■ Thomas Charrondière

148 MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES RECENSÉES

Parmi les 148 médecines complémentaires recensées, certaines sont bien connues : méditation, phytothérapie, acupuncture, ostéopathie ou encore l'ensemble des thérapies par l'alimentation, telles que le jeûne thérapeutique, le végétarisme, le végétalisme, le crudivorisme, l'alimentation sans gluten... D'autres le sont moins : naturopathie, gemmothérapie, aromathérapie... Certaines portent des noms si obscurs que la consultation d'un dictionnaire ou de solides notions de grec sont indispensables : organothérapie, lithothérapie, anthroposophie, éthiopathie, fasciathérapie. La palme revenant sans doute à l'EMDR, pour *Eyes Movement Desensitization and Reprocessing*. Une thérapie qui a été découverte en 1987 par une psychologue américaine, Francine Shapiro. L'EMDR permet la remise en route

d'un traitement adaptatif naturel d'informations douloureuses bloquées (par exemple après un choc traumatique), la mobilisation de ressources psychiques et la restauration d'une estime de soi déficiente. L'EMDR est la seule des thérapies comportementales et cognitives dont l'usage est officiellement recommandé pour le traitement de l'état de stress post-traumatique par la Haute Autorité de Santé (HAS) qui intervient dans la validation des soins médicaux, depuis juin 2007. Mais attention : comme toute thérapie puissante, l'EMDR doit être maniée avec précaution par des spécialistes formés, évalués et supervisés. C'est pourquoi l'association EMDR France exige tout d'abord des prérequis avant d'accepter en formation des candidats, puis vérifie ensuite la légitimité de chaque accréditation.

