



Pr Grégory Ninot



100 MÉDECINES DOUCES VALIDÉES PAR LA SCIENCE



PRÉFACE DE GÉRALD KIERZEK

LE GUIDE POUR SE SOIGNER
EFFICACEMENT

Belin:

100 médecines douces validées par la science

100 médecines douces validées par la science

Grégory Ninot
Avec la collaboration de Brice Perrier

Préface de Gérald Kierzek

Belin:

Crédit des illustrations:

INM Psychologique: iStock/Václav Krivský

INM Physique: iStock/Al Kereml

INM Nutritionnel: iStock/cnythzl

INM Numérique: iStock/Blanckstock

INM Élémentaire: iStock/jattumongkhon

Le code de la propriété intellectuelle n'autorise que « les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » [article L. 122-5]; il autorise également les courtes citations effectuées dans un but d'exemple ou d'illustration. En revanche « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » [article L. 122-4]. La loi 95-4 du 3 janvier 1994 a confié au C.F.C. (Centre français de l'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris), l'exclusivité de la gestion du droit de reprographie. Toute photocopie d'œuvres protégées, exécutée sans son accord préalable, constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Dépôt légal : janvier 2022

© Éditions Belin/Humensis, 2022

170 bis, boulevard du Montparnasse, 75680 Paris Cedex 14

ISBN : 9782410025439

SOMMAIRE

PRÉFACE: UNE MÉDECINE ANCRÉE DANS SON SIÈCLE, GÉRALD KIERZEK	9
UN GUIDE POUR Y VOIR CLAIR	13
DES MÉDECINES DOUCES AUX INM	17
PRÉVENIR AVEC LES INM	39
INM 1 LA PLEINE CONSCIENCE POUR ÉVITER LE BURN OUT	42
INM 2 STRATÉGIE CONTRE L'ALCOOL POUR LES ÉTUDIANTS	45
INM 3 MY FRIENDS CONTRE L'ANXIÉTÉ DES ADOS	48
INM 4 LA SIESTE POUR PRÉPARER UN EXAMEN	51
INM 5 LE MASQUE FACIAL FACE AU COVID-19	54
INM 6 LE TAI-CHI POUR NE PAS CHUTER	57
INM 7 MASSAGE SUÉDOIS ANTI-FATIGUE	60
INM 8 PROGRAMME D'ÉTIREMENTS POUR DES NUITS SANS CRAMPE	63
INM 9 MUSCULATION DU PÉRINÉE CONTRE L'INCONTINENCE	66
INM 10 DE L'EXERCICE FACE AU DIABÈTE GESTATIONNEL	69
INM 11 LES BAS DE CONTENTION CONTRE LES PHLÉBITES EN AVION	72
INM 12 UN RÉGIME ANTI-CHOLESTÉROL FACE AUX RISQUES CARDIOVASCULAIRES	75
INM 13 UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE POUR SUPPORTER LE DÉCALAGE HORAIRE	78
INM 14 UNE APPLI ANTI-MST	81
INM 15 L'HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE EN PRÉVENTION DE L'INSOMNIE	84
INM 16 LA CITRONNELLE POUR ÉVITER LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES	87
SOIGNER AVEC LES INM	91
INM 17 UNE APPLICATION DE MUSICOTHÉRAPIE POUR FAVORISER LE SOMMEIL À L'HÔPITAL	92
INM 18 LA MUSICOTHÉRAPIE CONTRE LES TROUBLES DU COMPORTEMENT DUS À LA MALADIE D'ALZHEIMER	95
INM 19 UNE DANSE THÉRAPIE POUR MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE DE PARKINSON	99
INM 20 ÉDUCATION AU SOMMEIL POUR LES TRAVAILLEURS DE NUIT	102
INM 21 MÉTHODE D'AUTOGESTION DE LA BRONCHO-PNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE	105
INM 22 UNE MÉTHODE D'AUTOGESTION DE LA MIGRAINE	108
INM 23 UNE MÉTHODE D'APPRENTISSAGE DU CONTRÔLE DE L'ASTHME	111
INM 24 L'HYPNOSE POUR ARRÊTER DE FUMER	114
INM 25 THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE POUR EN FINIR AVEC LE TABAC	117

INM 28 LA THÉRAPIE ACT CONTRE LA DOULEUR CHRONIQUE	131
INM 29 DEUX THÉRAPIES CONTRE LA DÉPRESSION MAJEURE	134
INM 30 LE MBSR CONTRE L'HYPERTENSION	140
INM 31 MBSR CONTRE L'ANXIÉTÉ INDUITE PAR LES TRAITEMENTS D'UN CANCER DU SEIN	143
INM 32 LE BIOFEEDBACK CONTRE LA MIGRAINE	146
INM 33 THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE CONTRE LA DÉPRESSION..	149
INM 34 THÉRAPIE DE COUPLE POUR AMÉLIORER LA FERTILITÉ	153
INM 35 SORTIR DU STRESS POST-TRAUMATIQUE PAR LA STIMULATION OCULAIRE	156
INM 36 UNE TCC POUR LE DÉFICIT D'ATTENTION DES ENFANTS HYPERACTIFS..	159
INM 37 LA MÉTHODE ABA POUR LES ENFANTS AUTISTES	162
INM 38 LA YOGA THÉRAPIE CONTRE L'ARTHROSE DU GENOU	165
INM 39 CYNOTHÉRAPIE POUR AMÉLIORER LA VIE DES PERSONNES SCHIZOPHRÈNES ÂGÉES	168
INM 40 CYNOTHÉRAPIE POUR LA DÉPRESSION DE PERSONNES SOUFFRANT DE DÉMENCE	171
INM 41 L'EQUITHÉRAPIE POUR LE SOIN DES PARALYSIES CÉRÉBRALES DE L'ENFANT	174
INM 42 CINQ MÉTHODES ÉQUIVALENTES CONTRE LES CHUTES DES SENIORS..	177
INM 43 UN PROGRAMME CONTRE LA FATIGUE INDUITE PAR LA SCLÉROSE EN PLAQUE	184
INM 44 ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À L'ARTHROSE DU GENOU	187
INM 45 LE MAT PILATES CONTRE LA FIBROMYALGIE	190
INM 46 MÉTHODE DE RÉENTRAÎNEMENT CONTRE LA BPCO	193
INM 47 ACTIVITÉ ANTI-FATIGUE FACE AUX TRAITEMENTS DU CANCER DU SEIN..	196
INM 48 L'EXERCICE GRADUÉ CONTRE LA FATIGUE CHRONIQUE	199
INM 49 L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE FACE À L'APNÉE DU SOMMEIL	202
INM 50 L'HORTITHÉRAPIE CONTRE LES SYMPTÔMES SCHIZOPHRÉNIQUES	205
INM 51 JEU À HAUTE DOSE CONTRE LA PARALYSIE CÉRÉBRALE	208
INM 52 KINÉSITHÉRAPIE POUR LES OPÉRÉS D'UNE PROTHÈSE DE HANCHE.....	211
INM 53 UNE MÉTHODE DE KINÉSITHÉRAPIE CONTRE LES TENDINITES DU COUDE	214
INM 54 MÉTHODE POUR RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS MOTRICES DE LA MALADIE DE PARKINSON	217
INM 55 LES BAS DE CONTENTION FACE AUX JAMBES LOURDES	220
INM 56 LA MÉTHODE ALEXANDER CONTRE LA LOMBALGIE COMMUNE	223
INM 57 LA MÉTHODE MCKENZIE CONTRE LA LOMBALGIE BÉNIGNE	226
INM 58 DE L'OSTÉOPATHIE POUR SOULAGER LE MAL DE DOS	229
INM 59 L'AURICULOTHÉRAPIE CONTRE L'ANXIÉTÉ PRÉOPÉRATOIRE	232
INM 60 L'ACUPUNCTURE FACE AUX NAUSÉES DUES À LA CHIMIOTHÉRAPIE...	235
INM 61 UN PROGRAMME DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CONTRE LES TROUBLES DU SOMMEIL	238
INM 62 UNE CURE THERMALE CONTRE LA FIBROMYALGIE	241

SOMMAIRE

INM 63 UNE CURE THERMALE SPÉCIALISÉE CONTRE L'ARTHROSE DU GENOU.....	244
INM 64 LE RÉGIME SANS GLUTEN CONTRE LA MALADIE COELIAQUE.....	247
INM 65 LE RÉGIME CÉTOGÈNE POUR LES ENFANTS ÉPILEPTIQUES.....	250
INM 66 RÉGIMES PAUVRES EN PROTÉINES POUR LES INSUFFISANTS RÉNAUX CHRONIQUES.....	253
INM 67 DES PROBIOTIQUES CONTRE LES ULCÈRES.....	256
INM 68 GINGEMBRE ANTI-NAUSÉUX PENDANT LA GROSSESSE.....	259
INM 69 LE PSYLLIUM CONTRE LA CONSTIPATION.....	262
INM 70 LE RÉGIME DASH CONTRE L'HYPERTENSION.....	265
INM 71 LE RÉGIME FODMAP CONTRE LES TROUBLES GASTRO- INTESTINAUX.....	268
INM 72 LA SPIRULINE, UNE AIDE CONTRE LE SURPOIDS.....	271
INM 73 UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE CONTRE LA MIGRAINE.....	274
INM 74 LA PROPOLIS CONTRE L'HERPÈS GÉNITAL.....	277
INM 75 L'HUILE DE POISSON CONTRE LE PSORIASIS.....	280
INM 76 LA L-CARNITINE CONTRE LA FATIGUE DE L'HYPOTHYROÏDIE.....	283
INM 77 UNE APPLICATION CONTRE LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE.....	286
INM 78 LA E-CIGARETTE POUR ARRÊTER DE FUMER.....	289
INM 79 <i>SERIOUS GAME</i> DE RÉÉDUCATION APRÈS UN AVC.....	292
INM 80 JEU VIDÉO POUR LES ENFANTS DIABÉTIQUES DE TYPE 1.....	295
INM 81 LA RÉALITÉ VIRTUELLE CONTRE LA DOULEUR DE L'ENFANT.....	298
INM 82 LE MAGNÉSIUM CONTRE LA MIGRAINE.....	301
INM 83 LA LEVURE DE RIZ ROUGE FACE AU CHOLESTÉROL.....	305
INM 84 UN CHAMPIGNON POUR LA MÉMOIRE.....	308
INM 85 LA MÉLISSE CONTRE L'HERPÈS BUCCAL.....	311
INM 86 LE THÉ VERT CONTRE L'ACNÉ.....	314
INM 87 LES APTES TRAITÉS À L'ALOE VERA.....	317
INM 88 LES RACINES DE VALÉRIANE CONTRE L'INSOMNIE.....	320
INM 89 L'AUBÉPINE CONTRE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE.....	323
INM 90 L'ÉLECTROSTIMULATION POUR LES MALADIES RESPIRATOIRES CHRONIQUES.....	326
INM 91 LA VITAMINE C POUR SOIGNER LA PEAU.....	329
GUÉRIR AVEC LES INM.....	333
INM 92 UNE TCC SPÉCIFIQUE POUR TRAITER L'INSOMNIE.....	334
INM 93 VOIE COGNITIVE POUR DÉPASSER UN TRAUMATISME.....	338
INM 94 UN PROGRAMME DE MARCHE CONTRE L'ARTÉRIOPATHIE.....	342
INM 95 LE DIABÈTE DE TYPE 2 VAINCU PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.....	346
INM 96 ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À L'OBÉSITÉ.....	350
INM 97 EXERCICES PHYSIQUES POUR SORTIR DE LA DÉPRESSION.....	354
INM 98 LA RÉALITÉ VIRTUELLE CONTRE L'ACROPHOBIE.....	358
INM 99 LA DÉPRESSION LÉGÈRE VAINCUE PAR LE MILLEPERTUIS.....	362
INM 100 LA LUMINOTHÉRAPIE FACE À LA JAUNISSE DU NOURRISSON.....	366

LES RECALÉES PAR LA SCIENCE	371
DES PRATIQUES N'AYANT PAS FAIT LEURS PREUVES	373
LES MÉDECINES ALTERNATIVES À ÉVITER.....	389
ENTREZ DANS L'ÈRE DES INM.....	397
NOTES BIBLIOGRAPHIQUES	403
ANNEXE	431
N'OUBLIEZ JAMAIS LES PRINCIPES DE SANTÉ PUBLIQUE	433
INDEX DES INM VALIDÉES PAR LA SCIENCE.....	439
INDEX DES MALADIES ET DES PROBLÈMES DE SANTÉ TRAITÉS.....	441

PRÉFACE : UNE MÉDECINE ANCRÉE DANS SON SIÈCLE

Réunir dans un même livre médecines douces et sciences, non pas pour les opposer mais pour les réconcilier ? Tel est le but de Grégory Ninot, l'auteur, scientifique et universitaire, dont le discours manque peut-être aujourd'hui dans le débat public.

Les interventions non médicamenteuses, ou INM, ne doivent pas être confondues avec les médecines alternatives ou certaines pratiques socioculturelles. Elles sont reconnues par la Haute Autorité de Santé depuis 2011 et par les chercheurs du monde entier depuis une vingtaine d'années, quelle que soit leur discipline ou leur pathologie de prédilection. Dans le cadre de la pandémie mondiale à Sars-CoV-2, par exemple, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et les Centres africains de contrôle et de prévention des maladies (CDC Afrique) ont lancé un comité consultatif d'experts chargé de fournir un soutien et des conseils scientifiques indépendants aux pays sur la sécurité, l'efficacité et la qualité des thérapies de médecine traditionnelle, face à la Covid-19*.

En tant que médecin, il est, pour moi, évident que les INM sont complémentaires et doivent s'intégrer dans une stratégie thérapeutique globale. Il faut les faire entrer dans la démarche médicale afin de sécuriser les prises en charge (du diagnostic au traitement et à sa surveillance). Laisser les patients hors du circuit médical parce qu'on refuserait d'englober des INM expose à des errances ainsi qu'à des erreurs diagnostiques et thérapeutiques, in fine des pertes de chance pour les malades.

Dès 1865, dans *Introduction à la médecine expérimentale*, Claude Bernard fixait les règles d'une médecine expérimentale qui préside à

* <https://news.un.org/fr/story/2020/07/1073891>

la médecine moderne. La médecine du XXI^e siècle ne sera pas qu'une médecine moléculaire, chimique ou encore technologique, l'évaluation des INM y a toute sa place. Travaillons avec rigueur et intégrité à l'identification de leurs effets directs (et indirects) sur la santé et de leurs synergies avec des traitements biomédicaux, et à leur utilisation optimale en prévention. Suivons leurs risques pour la santé afin d'éviter les interactions nocives et de limiter leurs effets secondaires. Les bénéfices individuels et collectifs sont évidents, y compris en termes médico-économiques et de santé publique.

La iatrogénie médicamenteuse, c'est-à-dire l'ensemble des conséquences néfastes des médicaments pour la santé, est un problème qui va prendre de l'ampleur à l'avenir, notamment en raison du vieillissement de la population. Les médicaments sont indispensables et sauvent des vies, mais leur mésusage ou la polymédication comportent des risques que les INM ne présentent pas. Les personnes âgées sont particulièrement exposées à ce risque en raison de plusieurs maladies chroniques. Ainsi, 20 % des hospitalisations des patients de plus de 80 ans sont dues à la iatrogénie médicamenteuse, responsable de 128 000 séjours par an (ministère des Affaires sociales et de la Santé).

Côté patients, la demande d'INM est importante et la notion de soin implique de considérer la médecine à l'instar de Canguilhem, comme une « unité duale ». Il est urgent, pour les soignants et les soignés, que la communication se renforce autour de cette question pour que cohabitent l'objectif et le subjectif, la science et l'art, la technique et le relationnel. Les INM sont au cœur de cette relation, au carrefour de la science et de la clinique. Le succès des livres sur le sujet (gageons que celui-ci en est un aussi !) ou du développement de cabinets dédiés montrent l'intérêt croissant du public qui met souvent à tort la médecine allopathique (hyperspécialisée, protocolisée, robotisée, connectée...) en opposition aux INM, alors qu'elles sont complémentaires.

La démarche de Grégory Ninot est celle de la salubrité publique : ce livre informe ses lecteurs, propose 100 solutions mais fait aussi le tri

des pratiques. Or, séparer le bon grain de l'ivraie est la condition *sine qua non* d'une réhabilitation du rapport de confiance soignant/soigné.

Il s'agit là de poser les jalons d'un parcours de soins moderne, d'une médecine ancrée dans son siècle, qui répond aux attentes des patients et qui est proposée au bon moment des parcours de soin. Plus durablement, les INM s'intègrent dans une médecine écoresponsable et indispensable, avec peu d'effets néfastes, des choix thérapeutiques moins agressifs et un rapport privilégié avec les malades.

Il est urgent de sortir de ce jeu mortifère dans lequel le monde médical ne peut que perdre. Ce livre retisse des liens et rétablit un pont entre un discours savant des facultés de médecine et le discours social sur la santé.

Urgent et vital!

Dr Gérald Kierzek, MD, MPH, PhD
Urgentiste, anesthésiste-réanimateur, Hôtel-Dieu (AP-HP)
Directeur médical Doctissimo, Groupe TF1/LCI

UN GUIDE POUR Y VOIR CLAIR

Qu'elles soient naturelles, traditionnelles ou alternatives, des médecines dites « douces » semblent pouvoir tout soigner, tout prévenir. Mais le meilleur côtoie le pire. Si les limites des traitements biomédicaux apparaissent au grand jour, le recours à ces médecines peut vite devenir une fausse bonne solution. Vous pourrez y perdre votre temps, votre santé et votre argent. Heureusement, la science permet aujourd'hui de trier le bon grain de l'ivraie et d'utiliser chaque méthode en connaissance de cause. Tel est le but de ce guide.

Trop longtemps le consommateur de ces médecines s'est retrouvé seul juge de leur pertinence et de leur efficacité, se basant sur son ressenti, son vécu forcément subjectif. Désormais, il est possible de dépasser ses intuitions, croyances et expériences personnelles.

Ce livre va vous permettre de différencier les interventions non médicamenteuses, ou INM, qui sont efficaces, pertinentes et sûres, et les pratiques qui n'ont démontré aucune utilité, voire qui se sont avérées dangereuses.

Des études cliniques menées de façon rigoureuse permettent désormais d'identifier les bénéfices de certaines méthodes pour résoudre des problèmes de santé. D'autres signalent, au contraire, des risques : décès prématurés, accidents, séquelles irréversibles, retards de traitement, toxicités, interactions avec des médicaments, effets secondaires. La santé n'est pas un marché comme les autres. Tout citoyen a droit à une information claire et transparente sur l'éventail des pratiques de soins disponibles aujourd'hui et celles qui n'ont démontré aucune utilité, voire qui se sont avérées dangereuses.

On sait désormais que de nombreuses INM préviennent des maladies, modifient des comportements délétères, renforcent l'organisme et augmentent la durée de vie en bonne santé. Certaines soignent des

problèmes de santé handicapant la vie quotidienne et d'autres, plutôt rares, guérissent des maladies. En faisant le pari d'une évaluation rigoureuse et intégrée, les INM se perfectionnent, se spécialisent et s'optimisent. Les praticiens se forment, s'impliquent dans la recherche et font progresser les méthodes ainsi que l'identification des différents usages et des publics cibles. La connaissance scientifique renforce la confiance des utilisateurs. Les systèmes assurantiels publics et privés de la plupart des pays en ont pris conscience. Ils remboursent de mieux en mieux ce type de soins.

Avec ce livre, je veux témoigner des progrès de la science et de la recherche clinique dans le domaine des INM. Depuis plus de trente ans, je m'attache à étudier l'efficacité de nombreuses pratiques de santé. Cela m'a amené à créer en 2011, à l'université de Montpellier où j'exerce comme professeur, une unité de recherche interdisciplinaire rassemblant une centaine de chercheurs et de praticiens en sciences sociales et en santé. J'ai, par ailleurs, réalisé quantité d'essais cliniques afin d'évaluer l'utilité de différentes méthodes de soin, notamment au CHU de Montpellier et à l'Institut du cancer de Montpellier.

Je ne cherche pas à défendre une pratique plutôt qu'une autre. Je n'ai aucun lien, ni conflit d'intérêt avec un organisme délivrant une pratique. Je veux parvenir à une «vérité collective» où l'usage de médecines douces reposerait sur une probabilité de succès appuyée par des indicateurs clairs et attendus. Cette connaissance établie sur des données cohérentes, probantes et convergentes permettrait de sortir des débats stériles, des confrontations d'expériences contradictoires, des polémiques sans fin et, plus que tout, de l'errance thérapeutique pour des millions de personnes malades. Autant de résistances à dépasser pour aboutir à une information claire dans un monde en proie à la désinformation et aux *fake news*. Une nécessité, car la santé humaine doit s'affranchir des manipulations, des exploitations fallacieuses du registre du sensible, de l'abus de pouvoir, des placements déguisés de produits...

Pour réaliser ce livre unique en son genre, je n'ai pas procédé par généralités. Je n'affirme pas que l'acupuncture est un remède universel mais qu'un protocole particulier d'acupuncture a fait la preuve de son rapport bénéfices/risques contre les vomissements et les nausées induites par les chimiothérapies prescrites aux malades du cancer. De même, je peux affirmer qu'une méthode ostéopathique a démontré sa pertinence pour diminuer la douleur provoquée par une lombalgie grâce aux résultats convergents d'études menées en bonne et due forme et publiées dans des revues scientifiques indépendantes.

Voici donc cent INM bénéfiques pour la santé. Vous en découvrirez une trentaine d'autres qui sont, elles, à éviter en raison de risques bien identifiés ou d'absence de preuves suffisantes de leur efficacité. En effet, derrière le terme valise de « médecines douces », se cache une nébuleuse de pratiques. Parmi elles, un grand nombre sont farfelues et font leur miel des réseaux sociaux, de Youtube, des magazines, des boutiques ou des foires-expositions spécialisées dans le bien-être. Grâce à ce guide, vous sortirez de l'incertitude en ayant pour juge la science.

Les INM présentées ici sont toutes des méthodes éprouvées. Bien maîtrisées, elles peuvent être des remparts essentiels contre les maladies chroniques ou mentales, l'épuisement au travail, l'enfance en difficulté, le handicap ou les troubles associés au vieillissement.

Les interventions non médicamenteuses nous font entrer dans la médecine du XXI^e siècle, une médecine personnalisée, participative, préventive et prédictive, avec des parcours individualisés de soin, de santé et de vie, intégrant des INM.

DES MÉDECINES DOUCES AUX INM

Parler de médecines douces, c'est souvent ne pas savoir pas de quoi on parle. Consciemment ou non, on mélange des techniques, des ingrédients, des disciplines, des préceptes, des habitudes, des approches, des modes de vie, des philosophies, des cultes...

Les exemples sont nombreux : cocktails vitaminiques antifatigue, poudres minérales détox, extraits de plantes facilitant le sommeil, gélules anti-cholestérol à base de champignon, ampoules fortifiantes d'oligo-éléments, comprimés tonifiants, bagues magnétiques amaigrissantes, gélules anti-âge, crèmes minceur, huiles essentielles anti-stress, tisanes apaisantes, thérapies par réalité virtuelle, hypnoses, yogas, programmes de marche nordique, ostéopathies, soins thermaux, méditations d'inspiration religieuse, musicothérapies, acupunctures... et leurs mises en œuvre sont tout aussi variées.

Comment s'y retrouver en l'absence de classification scientifiquement établie et de nomenclature ? Chaque utilisateur a tendance à valider telle ou telle pratique sur la base de son expérience. Si elle est réussie, il s'arroge alors le droit et la compétence de la recommander à ses proches ou sur les réseaux sociaux avec la formule magique : « au pire, cela ne te fera pas de mal ! » Ainsi se propage la prétendue recette miracle. L'expérience singulière devient vérité générale et des communautés se créent, par-delà les frontières et les réglementations.

VASTE NÉBULEUSE

Du côté des autorités sanitaires, la situation n'est guère plus claire. Le ministère de la Santé utilise la formulation « pratiques de soins dites non conventionnelles », sans les lister. Il mentionne sur son site Internet que « ces pratiques sont diverses », parfois appelées « médecines alternatives », « thérapies complémentaires » ou « médecines

naturelles». Il précise que «leur point commun est qu'elles ne sont ni reconnues, au plan scientifique, par la médecine conventionnelle, ni enseignées au cours de la formation initiale des professionnels de santé», ce qui est inexact en tout point à ce niveau de généralité. La Haute Autorité de santé (HAS) appelle ces pratiques des «thérapeutiques non médicamenteuses», le Service de santé britannique parle de «médecines alternatives et complémentaires», tandis que le National Center for Complementary and Integrative Health des États-Unis préfère les termes de «santé intégrative et complémentaire», englobant trois catégories : les produits naturels (herbes, minéraux, vitamines, probiotiques...), les pratiques psychocorporelles (chiropraxie, ostéopathie, acupuncture, tai chi, pilates...) et les autres approches (médecines traditionnelles...). Le Département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis opte, lui, pour l'appellation «médecines complémentaires et intégratives». Là, si le terme «intégratif» renvoie à une prise en compte de la globalité du patient, rien ne précise de quelle manière les thérapies sont priorisées, ni leur utilisation en fonction du temps, pas plus que leurs toxicités mutuelles. La précision n'est pas davantage de mise avec l'OMS qui propose le concept de «médecines traditionnelles et médecines complémentaires», sans en définir le périmètre. Elle inclut là encore toute sorte de techniques, de méthodes et d'approches thérapeutiques, mais aussi des systèmes médicaux complets du diagnostic à divers traitements invasifs et non invasifs, comme la médecine chinoise. Partout on est confronté à cette vaste nébuleuse où se mêlent des approches diagnostiques, préventives, thérapeutiques, éducatives et philosophiques. De quoi s'y perdre.

Une simple recherche sur Internet permet également de repérer des dizaines d'appellations similaires aux médecines douces : actes de soin, approches non pharmacologiques, auto-soins, cures naturelles, dispositifs d'accompagnement, interventions psychosociales, méthodes de réhabilitation, pratiques de santé positive, protocoles paramédicaux, remèdes naturels, soins adjuvants, soins centrés sur la personne, soins

de support, et j'en passe. Finalement, la multiplication des appellations quasi synonymes de médecines douces entretient le doute sur la pertinence de ces méthodes pour la santé, et tend à discréditer les professionnels sérieux qui les conseillent et les exercent. Et nous n'en sommes qu'à l'appellation générique. Allons plus loin.

Les confusions augmentent encore si l'on se concentre sur une partie des médecines douces. Prenons l'exemple des disciplines liées aux plantes. On y retrouve pêle-mêle la phytothérapie, l'aromathérapie, la naturopathie, la gemmothérapie, la mycothérapie, l'herbothérapie, pour ne citer que les plus connues. On pourrait faire de même avec les thérapies manuelles, de l'acupuncture à la kinésithérapie en passant par la massothérapie, la kinésiologie, la mésothérapie, la réflexologie, l'ostéopathie, la chiropraxie... Si l'on approfondit une discipline comme la massothérapie en faisant l'inventaire des différentes méthodes de massage à visée de santé, le nombre décuple à nouveau. On dénombre, entre autres, les massage amma, ayurvédique, balinais, biokinergique, cachemirien, californien, Chi Nei Tsang, coréen, drainage lymphatique, do in, Gua Sha, Jin Shin Jyutsu, Kobido, Lomilomi (ou hawaïen), pierres chaudes, oriental, shiatsu, suédois, thaïlandais, Tok Sen, Tui Na...

En résumé, pas facile d'y voir clair. Même un rapport du Sénat publié en 2013 s'y perd entre approches universitaires, disciplines paramédicales, professions de santé, méthodes, techniques, ingrédients, approches diagnostiques, arts de vivre, médecines traditionnelles et pratiques sectaires condamnées¹. À se demander à qui profite le flou... En tout cas, pas à ceux et celles qui ont besoin d'être guidés dans leurs choix et leurs pratiques de santé.

EN FINIR AVEC L'ESSAI-ERREUR

Sans information fiable, l'utilisateur des médecines douces en est réduit à trouver par lui-même la solution qui lui convient le mieux par la multiplication d'essais-erreurs. Que de pertes de temps, de

Cet ouvrage a été composé par IGS-CP
à L'Isle-d'Espagnac (16).