

TAÏ-CHI Les HUG proposent des cours aux patients de l'Unité de gériatrie communautaire, afin de leur assurer une meilleure mobilité et de renforcer leur équilibre.

MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES ELLES FONT LEUR ENTRÉE À L'HÔPITAL

Dossier. Si les médecins ont longtemps boudé les médecines complémentaires, ils sont aujourd'hui toujours plus nombreux à se former à ces disciplines.

TEXTES SYLVIE LOGEAN
PHOTOS DELPHINE SCHACHER

Dans les haut-parleurs, *I Will Always Love You* résonne, version saxophone très *easy listening*. Parqués dans un coin, quelques déambulateurs viennent rappeler l'âge des participants: 80 à 85 ans en moyenne. Cerceaux, ballons et autres bâtons sont distribués par Jaï Tharicharu, professeur de taï-chi, vingt ans de moins que ses élèves au compteur. Un pantalon militaire bleu marine enfoncé dans les chaussettes, il égrène, avec un enthousiasme communicatif, les exercices qui, sous une apparence ludique, visent à renforcer les cuisses, travailler la souplesse des articulations, mobiliser la nuque... «Je considère tout le monde de

la même manière. A mes yeux, vous n'êtes pas des personnes âgées dépourvues de force, vous êtes normaux.» Des sourires s'inscrivent sur les visages. Les mouvements sont tout de même adaptés à la condition physique des seniors. Ici, tout se passe assis, mais non sans un certain dynamisme. «J'ai même un participant qui a commencé le taï-chi à 102 ans. Tout est possible, il faut juste trouver la bonne solution», ajoute le truculent Jaï.

La scène se passe à l'Hôpital de Loëx, près de Bernex. La structure, qui fait partie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), propose depuis plus de vingt ans des cours de taï-chi à des seniors vivant encore à domicile mais qui se rendent une fois par semaine dans l'hôpital de jour de gériatrie communautaire. «Au début, nos patients ne voient pas toujours les bénéfices de cette pratique, explique

Christine Le Roy, infirmière responsable de l'unité. Pourtant, après quelques séances, ils constatent déjà des progrès dans l'amplitude des mouvements, par rapport à leur équilibre, mais aussi une amélioration de leurs fonctions digestives, notamment pour les problèmes de constipation.» Des bénéfices corroborés non seulement par les participants présents ce jour-là, mais aussi par une étude publiée dans le très sérieux *British Medical Journal* en 2012, axée sur le rapport coût-efficacité des médecines complémentaires. Le taï-chi, discipline enregistrée par la Fondation suisse pour les médecines complémentaires (ASCA) et par le Registre des médecines empiriques (RME), y est en effet considéré comme pouvant conduire à une réduction des coûts liés à la prévention des chutes chez les personnes âgées résidant en EMS.



■ ■ ■ Tout comme les HUG, les institutions hospitalières de Suisse romande s'intéressent toujours davantage à l'intégration des médecines complémentaires dans leurs structures; 50% des hôpitaux romands offrent ainsi au moins une thérapie non conventionnelle à leurs patients. Certains timidement, principalement par le biais de médecins décidant individuellement de se former à ces méthodes, d'autres avec une volonté beaucoup plus assumée.

C'est le cas du CHUV, à Lausanne, qui fait office de pionnier en Suisse romande. Depuis 2010, l'hôpital universitaire a mis en place une commission permanente des médecines complémentaires, pour faire suite au plébiscite quasi soviétique (78,4%) de la population vaudoise lors des votations de 2009 sur la prise en compte des médecines non conventionnelles. Une initiative suivie par la création, en juillet 2015, du Centre de médecine intégrative et complémentaire (CEMIC), placé sous la responsabilité de Pierre-Yves Rodondi, interniste et spécialiste des médecines complémentaires, formé aux Etats-Unis.

Soulager la douleur

Les missions principales du CEMIC: coordonner l'offre au sein du CHUV et de la Polyclinique médicale universitaire, mais aussi étudier certaines indications spécifiques des médecines complémentaires, à l'exemple des douleurs chroniques ou encore des symptômes associés au cancer, comme la fatigue, la douleur et l'anxiété.

«La prise en charge de la douleur est une des motivations principales qui ont poussé l'instauration des médecines complémentaires à l'hôpital, confirme Pierre-Yves Rodondi. On sait que, par rapport à cette problématique bien particulière, la médecine conventionnelle ne règle pas tout. A partir de là, la question est de savoir ce que l'on peut amener de plus pour le patient. Et, dans ce sens, certaines thérapies complémentaires offrent des approches vraiment très intéressantes fondées sur des données scientifiques solides.»

Parmi elles: l'acupuncture et l'hypnose. Deux méthodes ayant fait leurs preuves, notamment par le biais de nombreuses études en neurosciences. Remboursée par l'assurance obligatoire des



MASSOTHÉRAPIE Richard Girard, infirmier, dispense notamment des massages aux personnes hospitalisées dans l'Unité d'hémo-oncologie du CHUV. Le protocole des soins requiert le port d'un masque pour protéger la patiente.

soins, l'acupuncture est l'une des techniques les plus utilisées par la population suisse. La doctoresse Laurence Van Tulder la propose régulièrement à ses patients dans sa consultation d'antalgie de l'Hôpital de Nyon, ainsi que deux fois par mois au CHUV. Au bénéfice de trois formations, en anesthésie, en médecine intensive et en antalgie, elle a par la suite suivi deux ans de cours d'acupuncture gratifiés par un diplôme reconnu par la Fédération des médecins suisses

(FMH). «L'acupuncture me permet, outre les traitements conventionnels comme les antalgiques classiques, d'offrir d'autres solutions aux patients se trouvant dans une situation de souffrance physique et psychologique. Cette pratique répond à une tendance actuelle, celle d'écouter davantage l'individu, et non pas de le traiter sur la base de statistiques. L'approche, très holistique, est également moins invasive pour le patient.»

« Cela m'apporte du réconfort, l'impression de ne plus être à l'hôpital. »

JESSICA BONVIN MUSIO, 36 ans. Hospitalisée au CHUV pour une leucémie. Utilise l'homéopathie, l'aromathérapie et les massages en complément.

Le 30 décembre dernier, la vie de Jessica Bonvin Musio bascule. Ce jour-là, à l'aube du passage à la nouvelle année, cette jeune mère de deux enfants de 10 et 8 ans apprend qu'elle est atteinte de leucémie. A la pose du diagnostic, implacable, succèdent deux hospitalisations de quatre et six semaines afin de subir des chimiothérapies. Puis une nouvelle très récemment, plus courte cette fois, en vue d'une autogreffe de moelle osseuse. Parallèlement à son traitement conventionnel, la Valaisanne fait appel aux médecines complémentaires, notamment dans le cadre de ses séjours dans le Service d'hémo-oncologie du CHUV, à Lausanne. Sur les conseils de son médecin homéopathe, et avec l'accord de l'équipe soignante, elle utilise des granules de type Nux vomica et Arsenicum album, deux traitements utilisés dans le but de protéger son foie durant les séances de chimiothérapie. Par ailleurs, on lui propose l'utilisation d'huiles essentielles, dispensées sur de petits cotons sous forme d'aromathérapie, afin de lui apporter apaisement et détente. «On ne peut pas tout soigner avec les médecines complémentaires, mais cela représente une aide à mes yeux. J'ai notamment eu très peu d'effets secondaires durant mes deux premières chimiothérapies.» Et puis il y a les massages, dispensés dans le Service d'hémo-oncologie par Richard Girard, infirmier. «Ça m'apporte du réconfort, un moment de bien-être. Et cela me donne également l'impression, pour un temps, de ne plus être à l'hôpital.»

L'utilisation de ce type de thérapies ne représente pas une nouveauté pour la jeune femme: «Petite, ma maman me soignait avec de l'homéopathie. J'ai eu une phase un peu rebelle en étant adolescente mais, en devenant moi-même mère, j'ai pu constater que la médecine traditionnelle n'apportait pas forcément de solutions à tous les problèmes de santé. Je suis donc assez naturellement retournée à cette méthode, qui marche bien sur mes enfants.» ■

La meilleure indication à l'acupuncture? «Lorsqu'une douleur est aiguë et qu'elle n'est pas encore installée, ce qui est beaucoup plus facile à traiter. Une douleur présente depuis une dizaine d'années demandera un suivi plus long. Cette méthode se révèle encore particulièrement efficace dans les cas de sciatalgie (*une douleur sur le trajet du nerf sciatique, ndlr*), de lombosciatalgie aiguë, ou encore lors de cervicalgies et de cervicobrachialgies.»

Quant à l'hypnose, qui fait aussi l'objet d'une formation reconnue par la FMH, elle représente une autre technique complémentaire de choix en ce qui concerne le traitement de la douleur (*lire notre dossier du 29 octobre 2015*). Aujourd'hui, plusieurs hôpitaux romands proposent, dans leurs services d'antalgie notamment, des consultations ambulatoires d'hypnose pour les patients souffrant par exemple de douleurs chroniques, aiguës, ou dont on ignore la cause exacte. Les HUG ont été les pre-

miers à introduire cette technique en Suisse romande, dans les années 1970. Le CHUV, quant à lui, possède notamment le service européen le plus à la pointe en matière d'hypnose intégrée au traitement des brûlés.

Patrick Hasler est médecin anesthésiste à l'Hôpital neuchâtelois (HNE). Il a récemment fait le choix de débiter une formation d'hypnose sur trois ans dispensée par l'Institut romand d'hypnose suisse. «Il y a vingt ans, alors que j'étais assistant en anesthésie aux HUG, j'ai pu observer le travail d'Alain Forster, pionnier en Suisse romande de l'hypnose en milieu hospitalier. J'ai trouvé cela vraiment intéressant, car cela représente un outil simple mais très puissant à la disposition du patient.» L'un des objectifs de l'hypnose est de permettre aux personnes la pratiquant de devenir plus indépendantes par rapport aux médicaments ou au personnel soignant, afin de se sentir plus autonome dans le contrôle de la douleur. Divers travaux l'ont démontré: en pratiquant régulièrement l'autohypnose, la perception de la douleur se modifie progressivement, pour prendre de moins en moins de place dans le vécu du patient.

Pallier le manque d'options thérapeutiques

Méthode complémentaire la plus utilisée en Suisse, l'ostéopathie a également fait son entrée à l'hôpital, bien que de manière encore discrète. Au CHUV, par exemple, seul le Département de gynécologie-obstétrique offre, depuis 2008, cette prestation aux patientes enceintes ou post-accouchement, par l'intermédiaire de Samia Ravasi, sage-femme et ostéopathe diplômée. «Cette technique a été implantée dans ce service notamment en raison du peu d'options thérapeutiques qu'il est possible d'offrir aux femmes durant leur grossesse. On reçoit ici des patientes qui ne se seraient peut-être pas rendues en cabinet privé par méconnaissance du fait que l'on peut aussi pratiquer cette technique sur les femmes enceintes. Aujourd'hui, les médecins ont pu constater que cette thérapie manuelle était sérieuse. Ils n'hésitent plus à nous envoyer des patientes.»

Les motifs de consultation les plus fréquents? Les lombalgies, les sacro-lombalgies, ainsi que les syndromes ligamentaires. En pratiquant l'ostéopathie deux

« Cela m'a permis de soulager mes douleurs et d'arrêter les antalgiques. »

NATHALIE, 42 ans. Patiente du Centre d'antalgie à Nyon, où elle suit des séances d'acupuncture et d'hypnose pour soulager des douleurs chroniques.

« Quand je me rendais au parc à pied avec mes enfants, je me demandais toujours si j'allais réussir à faire le chemin du retour. » A la suite d'une chute, puis d'un accident de voiture il y a quelques années, Nathalie souffre de douleurs chroniques très invalidantes dans la région des lombaires et au niveau de la nuque. Entravée dans ses activités quotidiennes, elle ne peut alors envisager de marcher longtemps sans prendre le risque de s'exposer à une douleur extrême.

Malgré une opération, qui permet de soulager une hernie cervicale, des douleurs neurogènes subsistent, qui irradient jusque dans la jambe droite. Nathalie entend alors parler, par des collègues, du Centre d'antalgie de l'Hôpital de Nyon, dirigé par la doctoresse Laurence Van Tulder, également anesthésiste. « Au départ, je ne savais pas trop ce qui allait m'être proposé. Quand on m'a décrit tout le panel à disposition, qui s'étendait de la pratique de l'acupuncture aux infiltrations, en passant par l'utilisation d'antidouleurs, j'ai trouvé cela extrêmement positif et rassurant. »

Laurence Van Tulder opte alors pour une approche par l'acupuncture. Nathalie n'a jamais expérimenté cette technique auparavant mais elle est ouverte à tester tout ce qui pourrait atténuer sa douleur.

« Depuis juillet 2015, je fais des séances d'acupuncture une fois par semaine qui me soulagent énormément. L'un des effets positifs les plus importants est que j'arrive désormais à fonctionner avec ma douleur. Celle-ci est devenue acceptable dans ma vie quotidienne, ce qui m'a permis d'arrêter tous les antidouleurs que je prenais jusque-là. Je peux à nouveau avoir des activités avec mes enfants, remarcher. Cela active vraiment un cercle vertueux. Et puis ce n'est pas qu'une rencontre avec des aiguilles mais aussi avec une très belle équipe. »

En parallèle, Laurence Van Tulder pratique aussi parfois l'hypnose sur sa patiente. « Cela me permet de me relaxer et d'accueillir davantage la douleur jusqu'à ce qu'elle passe. » ■



ACUPUNCTURE Laurence Van Tulder, anesthésiste, pratique notamment l'acupuncture dans sa consultation d'antalgie de l'Hôpital de Nyon. Elle apprécie particulièrement l'aspect holistique de cette approche.



jours par semaine dans l'enceinte du CHUV depuis huit ans, Samia Ravasi a déjà assuré plus de 4000 consultations, dont celle de Cristina Macina, jeune mère d'un bébé de 2 mois. « J'ai bénéficié d'une séance après avoir accouché, car j'avais des douleurs à l'épaule liées notamment à la position durant l'allaitement. Dès que je suis sortie du cabinet, c'était complètement parti. Mon bébé a également pu être traité par cette technique dans le cadre de l'hôpital, en raison d'une mobilité réduite au niveau des cervicales. Ça l'a également beaucoup aidé. »

Apporter du bien-être

Outre le soulagement de la douleur, les médecines complémentaires peuvent également apporter un soutien psychologique et physique important durant une prise en charge hospitalière. Hong Guang Dong, diplômé de l'Université de médecine chinoise de Pékin et de la Faculté de médecine de l'Université de Genève exerce aujourd'hui en cabinet privé et à l'Hôpital de la Tour, à Genève. Il a été le premier acupuncteur à travailler au sein d'un hôpital universitaire en Suisse, plus particulièrement dans le cadre de la clinique de la médecine de la reproduction du Département de gynécologie et d'obstétrique.

En 1996, Hong Guang Dong commence sa collaboration avec le professeur Aldo Campana, alors chef du département de la maternité. Ce dernier s'interroge sur les bénéfices de l'acupuncture dans le processus de procréation médicalement assistée. « Nous avons ainsi pu constater que cette technique offrait un bon soutien psychologique, notamment lors des fécondations in vitro, relate le Dr Dong. Plusieurs études sont également venues confirmer que cela pouvait augmenter les chances d'implantation. Cela fonctionne également très bien pour la symptomatologie de la ménopause, comme les bouffées de chaleur, notamment pour les patientes qui n'ont pas envie ou qui ne peuvent prendre un traitement hormonal en raison, par exemple, d'un cancer hormono-dépendant. » Pour Hong Guang Dong, il est toutefois fondamental, entre autres pour le traitement de l'infertilité, qu'un premier bilan soit d'abord posé par la médecine allopathique. « Il faut prendre les avantages des deux sciences, c'est ce qu'il y a de mieux pour le patient. »

« L'acupuncture m'offre un soutien tant physique qu'émotionnel. »

ANTOINETTE, 45 ans. Hospitalisée à l'Hôpital de la Tour, à Genève, pour un risque de fausse couche. Utilise l'acupuncture et l'ostéopathie.

Un long parcours du combattant partagé entre doutes et espoirs. Dix années de démarches éprouvantes dans le but d'avoir un enfant et durant lesquelles Antoinette n'hésite pas à faire appel aux médecines complémentaires. « J'ai eu la chance d'avoir un gynécologue ouvert à ce type de méthode. C'est lui qui m'a conseillé le recours à l'acupuncture comme un appui aux traitements de procréation médicalement assistée. » La Genevoise est alors suivie par le Dr Dong, spécialisé dans ce genre d'accompagnement. « Ça m'a apporté un soutien tant physique qu'émotionnel, et cela sans avoir recours à une forme de médication. Cet aspect était particulièrement important à mes yeux, compte tenu de la quantité d'hormones qui m'était déjà administrée dans le cadre de mes traitements. »

Puis vient l'ultime tentative, à la suite d'un don d'ovule réalisé en Espagne. Antoinette n'ose plus vraiment y croire, mais elle tombe enceinte. A 11 semaines de grossesse, elle est toutefois hospitalisée en urgence à l'Hôpital de la Tour en raison d'une hémorragie massive. « Tout était prêt pour réaliser un curetage, on m'avait déjà endormie. Heureusement, mon gynécologue a eu le réflexe de faire un ultrason et il a constaté que le cœur du bébé battait encore! » Le placenta s'est, quant à lui, décollé aux trois quarts de la paroi utérine, ce qui oblige Antoinette à rester allongée afin d'éviter tout risque de fausse couche. L'Hôpital de la Tour lui offre alors la possibilité de continuer ses séances d'acupuncture par le biais du Dr Dong, qui y pratique, et lui propose aussi d'avoir recours à l'ostéopathie. « Je sens vraiment la différence les jours où l'on me pose des aiguilles. Cela diminue les saignements, ainsi que les céphalées et les nausées. De plus, cela permet également de faire travailler de manière optimale les intestins, qui ont tendance à devenir très paresseux en position couchée. Quant à l'ostéopathie, la pratique de manipulations douces m'apporte beaucoup de détente. J'ai l'impression que l'on me rallonge le dos, ce qui est très agréable. » ■

Parfois, les médecines complémentaires viennent aussi s'intégrer dans des environnements hospitaliers que l'on pourrait croire, a priori, peu propices à ce type d'approche. C'est le cas du Service d'hémato-oncologie du Service des maladies infectieuses du CHUV, qui traite des patients présentant des leucémies aiguës et chroniques, des lymphomes, myélomes ou devant subir une autogreffe. Ici, les patients sont particulièrement fragiles, protégés de toutes formes d'agents pathogènes par des mesures de précaution très contraignantes. Ils n'en restent pas moins en attente de méthodes qui pourraient

venir les apaiser, ou aider à soulager les effets secondaires parfois extrêmement violents des traitements anticancéreux.

Richard Girard, infirmier, fait partie de ce service depuis 2003. En 2005, avec une petite équipe de collègues motivés, il lance une démarche afin de pouvoir proposer aux patients une approche par massothérapie, réflexologie, relaxation guidée et aromathérapie. « L'idée était de pouvoir leur apporter du bien-être et de la détente, car les personnes touchées par ce genre de maladies vivent dans le stress, l'incertitude constante de savoir si les traitements vont marcher ou non. Leur



corps est souvent meurtri, et plus personne, parfois même leur entourage, n'ose les toucher de peur de leur transmettre des microbes. Alors que le besoin de contact, lui, se fait sentir.» Hors de question toutefois de se lancer à la légère. «Nous avons mis au point un protocole extrêmement rigoureux afin de réaliser ces soins de manière optimale, car les personnes atteintes de leucémie sont très sensibles aux hématomes. C'est pourquoi nous contrôlons toujours le niveau de plaquettes des patients avant de déterminer avec quelle force nous allons réaliser les massages. Dans ce sens, il serait impensable d'engager des gens de l'extérieur ne possédant pas de connaissance d'hématologie et d'oncologie.»

Richard Girard est aujourd'hui le seul à pratiquer des soins de détente dans le service, mais une partie de l'équipe soignante a reçu une formation de base en aromathérapie. «Cela peut soulager, à tout moment de la journée, les maux de tête, les nausées, stimuler l'appétit ou encore aider en cas de choc psychologique ou de déprime, ajoute l'infirmier. Quel que soit le niveau de croyance initiale des patients à ce type d'approche, une fois

qu'ils considèrent cela comme efficace, ils deviennent très demandeurs.»

Offre encore disparate

Si l'engouement du corps médical semble aujourd'hui bien présent, en raison des données scientifiques toujours plus nombreuses prouvant l'efficacité de certaines médecines complémentaires dans des indications données (*lire encadré ci-dessous*), force est de constater que l'offre dispensée dans les hôpitaux est encore extrêmement disparate.

«Que ce soit au CHUV ou dans les autres hôpitaux romands, nous avons pu observer que l'utilisation des médecines complémentaires est encore grandement dépendante de la bonne volonté des personnes ayant validé ces techniques ou qui les pratiquent, décrit Pierre-Yves Rodondi. Par exemple, quand le chef de service change ou que le thérapeute part à la retraite, la thérapie, même si elle a démontré son efficacité, peut tout à fait disparaître, alors qu'il faudrait parvenir à prodiguer ce type de soins aux patients en continu.»

C'est justement pour assurer une homogénéité dans l'offre clinique qu'un



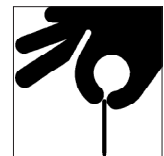
OSTÉOPATHIE Samia Ravasi, sage-femme et ostéopathe diplômée, pratique au sein du Département de gynécologie-obstétrique du CHUV, à Lausanne. En huit ans, elle a déjà assuré plus de 4000 consultations sur des femmes enceintes ou post-accouchement. Principalement pour soulager les douleurs lombaires.

postulat a été déposé, en février dernier, par Christa Calpini, députée PLR au Grand Conseil vaudois. Accepté à la grande majorité, celui-ci demande notamment l'équité d'accès aux médecines complémentaires pour les patients du CHUV. Pour ce faire, le texte vise la mise en fonction, d'ici à fin 2016-début 2017, d'un centre de médecine complémentaire en mesure de proposer des soins aux patients, quel que soit le service dans lequel ils se trouvent.

«Nous manquons d'un réel projet clinique permettant d'assurer une continuité des soins, défend Christa Calpini. L'idéal serait par exemple de pouvoir avoir une unité mobile se déplaçant au chevet du malade. Si l'on observe ce que font certains établissements en Suisse allemande, comme les hôpitaux universitaires de Berne ou de Zurich, dont les instituts de médecine complémentaire proposent des soins aux patients depuis le milieu des années 1990, ou encore le Centre de médecine intégrative de l'Hôpital cantonal de Saint-Gall mis en place en 2009, on constate que, par comparaison, l'offre dans les hôpitaux publics de Suisse romande est encore trop faible.» ■

EST-CE QUE ÇA MARCHE VRAIMENT?

Analyse, à l'aune de la science, de cinq méthodes complémentaires couramment utilisées en Suisse, ou remboursées par la LAMal.



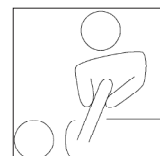
L'acupuncture

Principe: remboursée par la LAMal, l'acupuncture est l'une des médecines complémentaires les plus utilisées au monde et la troisième plus demandée en Suisse. Dans la médecine traditionnelle chinoise, la santé repose sur l'équilibre entre le yin et le yang. Celui-ci est assuré par une bonne circulation du Qi, énergie vitale qui parcourt le corps à travers des canaux: les méridiens. L'acupuncture consiste à rétablir la bonne circulation du Qi à travers la stimulation de points précis par l'enfoncement d'aiguilles.

Indications et preuves d'efficacité: en Occident, les indications les plus courantes pour l'utilisation de l'acupuncture sont les suivantes: céphalées, troubles de la méno-

pause, troubles du système locomoteur, traitement de douleurs diverses ou de problèmes chroniques. Mais aussi les états dépressifs et anxieux. Le niveau de preuve est jugé modéré à fort pour le traitement des douleurs, ou encore contre les nausées et les vomissements après une chimiothérapie ou des opérations. Il serait en revanche considéré comme insuffisant pour soigner l'asthme ou arrêter le tabac, par exemple.

Nombre de praticiens: 734 médecins FMH en Suisse.



L'ostéopathie

Principe: non reconnue par l'assurance de base mais remboursée par la plupart des assurances complémentaires, l'ostéopathie est la méthode la plus utilisée en Suisse. Selon l'OMS, elle est définie comme un ensemble de techniques manuelles visant à faciliter les mécanismes d'autorégulation et d'autogénération du corps en s'inté-

ressant aux zones de tension, de stress ou de dysfonctionnement des tissus susceptibles d'entraver les mécanismes neuraux, vasculaires et biochimiques normaux.

Indications et preuves d'efficacité: les indications de l'ostéopathie sont variées. Elles incluent les problèmes orthopédiques, neurologiques, psychologiques, digestifs, ou encore les affections ORL et pulmonaires. Il existe peu d'essais cliniques concernant l'ostéopathie. Ceux-ci suggèrent toutefois un niveau de preuve jugé moyen pour les douleurs d'origine vertébrale, et insuffisant pour les troubles intestinaux, l'asthme et les troubles ORL.

Nombre de praticiens: 700 en Suisse, qui sont membres de la Fédération suisse des ostéopathes.



L'hypnose médicale

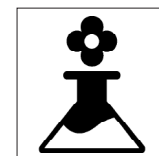
Principe: toujours plus utilisée en milieu hospitalier, l'hypnose médicale vise à provoquer, chez le patient, une sorte de sommeil éveillé, caractérisé par une modification du niveau de vigilance, de

l'environnement et de la conscience de soi.

Indications et preuves d'efficacité: l'hypnose a pour principale indication le traitement de la douleur. Mais elle peut également être utilisée pour s'attaquer aux problèmes d'addiction ou de stress.

Les études scientifiques confèrent un niveau de preuve jugé bon pour les douleurs opératoires et moyen pour les autres types de douleurs. Il serait considéré comme insuffisant pour l'addiction et les troubles anxieux.

Nombre de praticiens: 230 médecins FMH en Suisse.



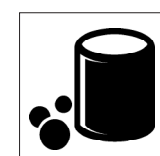
La phytothérapie

Principe: issue de traditions millénaires, la phytothérapie, dont l'utilisation est remboursée par la LAMal, peut être décrite comme l'art de soigner toutes les maladies par les plantes.

Indications et preuves d'efficacité: selon diverses recherches, une vingtaine de plantes ont des vertus démontrées. Parmi elles, le

millepertuis a pour indication le traitement de la dépression légère à modérée. En raison de ses effets sur les enzymes du foie (pouvant entraîner la dégradation des médicaments avant qu'ils aient eu le temps d'agir), l'utilisation de cette plante est déconseillée aux personnes sous traitements antirétroviraux, anticancéreux, anticoagulants ou sous contraceptif oral. Le séné est idéal pour la constipation; le marronnier pour l'insuffisance veineuse; l'aubépine pour l'insuffisance cardiaque; la griffe du diable pour les douleurs musculaires et osseuses.

Nombre de praticiens: 65 médecins FMH en Suisse.



L'homéopathie

Principe: deuxième médecine complémentaire la plus demandée en Suisse, l'homéopathie est une technique thérapeutique

utilisant des médicaments dilués issus de substances végétales, minérales ou organiques. Elle se base sur l'idée que le corps

possède intrinsèquement la force de générer un processus naturel de guérison.

Indications et preuves d'efficacité: l'homéopathie est fréquemment utilisée, seule ou en complément de la médecine conventionnelle, pour traiter les rhumatismes, les affections ORL et les troubles urinaires, les migraines, les allergies, ou encore pour atténuer les effets secondaires des chimiothérapies.

En août 2014, le Conseil national australien de la recherche en santé, qui a répertorié 57 revues systématiques de qualité relatives aux effets de l'homéopathie sur près de 70 problèmes de santé, est arrivé à la conclusion que «les preuves disponibles ne sont pas convaincantes et échouent à démontrer que l'homéopathie est un traitement efficace, quelle que soit l'indication clinique». Des résultats contestés par les homéopathes en raison de méthodologies de recherche considérées comme peu adaptées à l'étude de cette discipline.

Nombre de praticiens: 251 médecins FMH en Suisse. ■

■ ■ ■ **Interview.** Ilario Rossi, anthropologue de la santé, explique les raisons poussant les Suisses à s'intéresser toujours plus aux médecines complémentaires.

«Les médecines complémentaires peuvent aider à construire son propre projet de santé»

Depuis une trentaine d'années, on voit émerger, en Suisse, un engouement toujours plus important pour les médecines complémentaires. Ce phénomène s'explique-t-il par une déception de certaines personnes vis-à-vis du système de santé conventionnel, jugé trop technique? Ou celui-ci répond-il un à changement profond de nos sociétés occidentales?

Réponses avec Ilario Rossi, anthropologue de la santé à l'Université de Lausanne et coauteur de l'ouvrage *Cancer et pluralisme thérapeutique*, qui vient de paraître aux Editions L'Harmattan.

Selon plusieurs études, un tiers des Suisses auraient recours au moins une fois par année aux médecines complémentaires. Les votations de 2009 ont également montré un appui massif de la population pour ce type de thérapies. Comment expliquer cet intérêt?

Il est important de préciser qu'il ne s'agit pas d'un phénomène nouveau. La coexistence de différentes formes de soins a toujours existé dans l'histoire de l'Occident. Toutefois, elle présente aujourd'hui des caractéristiques nouvelles. Le recours à cette pluralité thérapeutique s'inscrit désormais dans une mouvance historique et culturelle qui s'exprime par la mobilité croissante des personnes, des savoirs, des pratiques et des techniques. Cette même mobilité permet la circulation toujours plus importante des modèles médicaux et thérapeutiques au niveau international.

Quant à la Suisse, pays plurilinguistique, pluriculturel et ouvert sur le monde,

elle a été un bassin de réception particulièrement important de ces nouvelles compétences thérapeutiques et médicales. C'est la raison pour laquelle, depuis quelques décennies, nous avons vu apparaître une multitude de techniques nous venant de partout et ayant été reformulées et adaptées à la réalité helvétique.

Dans un même temps, nous assistons aussi à une revalorisation de nos propres savoirs ancestraux...

En effet, il a été possible d'observer un renouvellement de l'intérêt pour notre propre héritage thérapeutique, et plus particulièrement autour de ce que l'on appelle les soins populaires, à savoir les guérisseurs, les rebouteux et autres faiseurs de secret. A l'époque, ces savoirs étaient limités à un rayon d'action circonscrit, à des réalités géographiques

bien précises, plus spécifiquement dans le milieu rural. A présent, ces soins se renouvellent dans la confrontation à d'autres savoirs et d'autres pratiques thérapeutiques et s'exportent de leurs lieux d'origine pour investir l'ensemble de notre territoire et plus particulièrement les agglomérations urbaines.

Vous expliquez aussi l'engouement pour les médecines complémentaires par l'émergence de nouvelles valeurs dans notre société. Oui. Jusqu'à la moitié du XX^e siècle environ, les valeurs en vigueur étaient la discipline, le respect de la hiérarchie, ou encore la soumission aux pouvoirs décisionnels. Ces mêmes valeurs sont actuellement remplacées par des référentiels individuels, comme l'autonomie, la responsabi-

lité de soi et la libre initiative, qui donnent à chacun la promesse de pouvoir être l'acteur de sa propre existence. C'est un grand changement de culture, qui a également des répercussions dans le domaine de la santé.

C'est-à-dire?

Tout en faisant confiance à la médecine conventionnelle, toujours plus de personnes s'ouvrent à de nouvelles formes d'expérimentations corporelles et de connaissance de soi par le biais de différentes thérapies, comme l'homéopathie, la médecine chinoise ou l'ayurvéda, par exemple.

Par ailleurs, nombreux sont ceux qui utilisent les médecines complémentaires dans le but de construire de manière autonome et responsable leur propre projet de santé, préventif ou curatif, afin de s'assurer un bien-être personnel. Ces changements de paradigmes nourrissent la pluralité du marché de la santé en Suisse.

Pensez-vous que cet intérêt s'inscrive aussi en réaction à une médecine conventionnelle parfois perçue comme trop technologique?

On peut effectivement voir cet engouement pour les médecines et thérapies complémentaires comme une forme d'autorégulation sociale, face à des sociétés toujours plus technologisées, scientifiées et efficaces, dans lesquelles les biotechnologies sont survalorisées... Il semble évident que plus ce dernier pôle se renforce, plus les personnes sont portées à expérimenter d'autres formes de soins et donc d'autres modalités de vivre leur corps, dans la quête d'un certain équilibre.

Dans le cadre de votre dernier ouvrage, vous vous êtes penché sur l'utilisation toujours plus fréquente des médecines complémentaires par des patients atteints de cancers. Les recherches menées avec mes collègues démontrent que de nombreux patients

pris en charge au sein de services d'oncologie ont également recours aux médecines non conventionnelles. En Suisse, ce constat concerne au moins une personne sur deux. Pour la grande majorité de ces individus, la médecine scientifique est considérée comme la plus pertinente et la plus performante pour lutter contre le cancer. Très peu de patients sont en opposition totale avec les traitements oncologiques. Mais, d'un autre côté, ils estiment que la prise en charge de la maladie ne peut se réduire exclusivement à la lutte contre la pathologie en tant que telle.

Il existe plusieurs raisons qui poussent les patients à faire appel à ces thérapies, notamment pour soulager la douleur et la souffrance, atténuer les effets secondaires des chimiothérapies ou autres traitements, ou encore prévenir et lutter contre les risques de récidives, notamment par l'alimentation et l'introspection. D'autres se positionnent davantage dans une quête de sens pratique pour soigner les causes supposées de la maladie. Alors que cer-

tains se perçoivent, par le recours à des thérapies autres, comme les vrais acteurs de la lutte contre la maladie et de la quête de guérison.

Cette attitude proactive de la part du patient aurait également des effets positifs en termes de pronostic.

Il a été observé que lorsqu'un patient atteint d'une maladie chronique est proactif, son pronostic est souvent plus favorable par rapport à un patient qui serait passif, s'en remettant entièrement aux compétences du médecin et de la médecine.

Vous constatez aussi une ouverture plus grande du milieu médical...

Jusque dans les années 90, lorsque l'on parlait de médecines complémentaires dans le milieu médical, on était confronté à un jugement de valeur radical, essentiellement axé sur le fait que tout ce qui n'est pas science n'existe pas, ce qui n'est pas raison relève de l'irrationnel.

Aujourd'hui, les perceptions sont plus nuancées, ou encore plus ouvertes. Les professionnels de la santé prennent désormais acte de l'importance et des enjeux du recours à un pluralisme thérapeutique de la part de leurs patients. Ils s'y intéressent davantage parce qu'ils sont davantage intéressés par la vie des personnes qu'ils soignent. Mais pas seulement: d'un point de vue thérapeutique et clinique, les médecines complémentaires constituent un intérêt scientifique indéniable, avec l'essor de ce que l'on nomme la «médecine intégrative», qui vise à l'utilisation de toutes les approches thérapeutiques appropriées et validées par la méthodologie scientifique, en vue de soins optimaux. ■



PROFIL



ILARIO ROSSI

Ilario Rossi est docteur en anthropologie et en sociologie. Il est actuellement professeur associé à la Faculté des sciences sociales et politiques de l'Université de Lausanne où il enseigne l'anthropologie médicale et de la santé. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages, notamment *Corps et chamanisme. Essai sur le pluralisme médical*.

Le TCS: les voyageurs aussi en profitent.

Optez maintenant pour la protection voyages ETI et louez des voitures à des prix avantageux dans le monde entier. eti.tcs.ch 0844 888 111

La protection voyages annuelle numéro 1 en Suisse.

De CHF 49.-*

* Cotisation annuelle correspondante à une couverture dans toute l'Europe pour une personne seule. L'ajout d'adhésions (maximum 4 personnes adultes) est possible.