

Dans de nombreux journaux... un sujet d'actualité

## MÉDECINES DOUCES : MODE OU TENDANCE DE FOND ?

Nouvel Observateur. 15/08/2013



**MÉDITATION : “Cantonnée au contexte religieux, voir sectaire, cette pratique séduit depuis quelques années le milieu médical. »**

LE POINT – avril 2012. Un article de Sophie Coignard.

**“Il faut approcher maintenant des notions comme la sérénité, le bien-être et le bonheur. »**

Pr. Guy Vallancien - Urologue

LE POINT - Septembre 2012. Un article de G. Desportes.

Depuis longtemps les pratiques naturelles (médecines non conventionnelles), ainsi que certaines cultures millénaires le professent : il faut observer l'Homme dans son intégralité, les facteurs quotidiens déterminent et influencent sa santé. Aujourd'hui, la science dispose de nouveaux éléments, de nouveaux outils (notamment l'imagerie par résonance magnétique - I.R.M), de nouvelles études,... des arguments sans doute plus solides qui lui permettent de s'orienter plus clairement sur cette voie et confirment ces affirmations si prodiguées.

### SCIENTIFIQUES ET MÉDECINS ?... ils en parlent !

Nous savons déjà que l'alimentation et l'exercice physique ont un impact important sur notre corps : sur notre immunité, notre fonctionnement, notre bien-être et notre santé. Nous savons à présent que notre entourage social, les relations affectives saines, la présence de personnes bienveillantes, qui nous soutiennent et nous aiment, sont des facteurs essentiels qui promeuvent cet état de bien-être et d'équilibre. On arrive à démontrer que la carence d'échanges avec autrui, l'absence de sentiments et d'empathie dans nos relations, ainsi que les facteurs psychologiques, sont des moteurs réels dans l'apparition et la chronicité de certaines pathologies.

« (...) Les attitudes psychologiques sont toujours représentées dans la structure corporelle (...) » [\[1\]](#)

Les multiples résultats de recherches depuis les dernières décennies ne laissent plus aucun doute : la manière dont nous gérons le stress et les émotions, ainsi que notre mode de vie et la perception que nous avons de notre entourage, ont un impact non négligeable sur notre santé. « (...) ils influencent notre physiologie, notre biologie et nos gènes » [\[2\]](#). Nous sommes constamment sous l'influence de ce que les autorités officielles connaissent déjà sous le nom de : « déterminants de la santé ».

Des études arrivent même à conclure que la génétique ne marque pas irrémédiablement les possibilités de subir des maladies héréditaires, sinon qu'elles pourraient varier ou se déclencher **selon notre style de vie** :

1. alimentation,
2. pratique physique,
3. environnement : naturel (pollution) ou social (affectif, professionnel...) et
4. satisfaction personnelle / écoute de soi (cohérence entre nos besoins profonds et nos actions)

(...) Expliquer la biologie des sentiments et des émotions qui leur sont intimement liées pourrait contribuer au traitement efficace de certaines des principales causes de la souffrance humaine, parmi lesquelles la dépression, la douleur et la toxicomanie. (...) » [\[3\]](#)

D'une façon générale ces facteurs participent de manière active dans le développement de problèmes cardiovasculaires et en particulier sur les infarctus du myocarde, modifient sérieusement les fonctions de

Nouvel Obs. 16/01/2014



LE POINT - octobre 2010.



notre organisme, notamment les immunitaires, favorisent la prolifération de diverses maladies d'origine virale, le diabète, les déséquilibres gastro-intestinaux (dont les problèmes du colon), les maladies pulmonaires (dont l'asthme), la fertilité, la sexualité, les problèmes dermatologiques, hormonaux, les états inflammatoires et certaines douleurs chroniques, ainsi que les dépressions, l'anxiété, l'insomnie, le surpoids, l'alcoolisme et le tabagisme. Ces éléments de notre petit quotidien qui paraissent souvent insignifiants ont même une répercussion sur la « neuroplasticité » et les neurotransmetteurs, donc sur notre mémoire, notre raisonnement, nos capacités intellectuelles, d'adaptation et de concentration.

*"(...) Quand l'esprit change, le cerveau change aussi (...). Tout ce qui traverse l'esprit sculpte le cerveau (...), on peut donc utiliser son esprit pour améliorer son cerveau, au profit de son être et de tous ceux dont on touche la vie. (...)"*<sup>[4]</sup>

Les dernières découvertes déployées par les neurosciences, concluent qu'on peut donc utiliser l'esprit pour améliorer les capacités et les aptitudes de notre cerveau, mais aussi pour mieux vivre.

## DANS LES MILIEUX MÉDICAUX...

Même s'il existe encore de nombreux sceptiques, des médecins, chercheurs et scientifiques acceptent désormais l'évidente relation qui existe entre le corps et l'esprit.

D'ailleurs, on entend de plus en plus dans certains milieux hospitaliers et sanitaires du monde entier, des termes tels que cohérence, harmonie, humour, optimisme, amour, bonheur, capacité de transformation, joie, espoir, empathie, ... et davantage d'affirmations de médecins renommés telles que :

LE POINT – avril 2012

**SOCIÉTÉ**  
**SANTÉ UNE RÉVOLUTION NÉCESSAIRE**

**L'urologue Guy Vallancien.**

La voix est posée, presque rassurante : « Nous étions dans une société du soin et de la prise en charge du malade par l'hôpital et les médecins. Pour chaque problème il y avait un médicament ou un acte thérapeutique. A une agression focalisée contre le corps on répondait par une action focalisée. Eh bien, c'est fini. La santé déborde de son lit, il faut appréhender les choses plus globalement. Il y a eu l'importance des phénomènes psychiques, il faut approcher maintenant des notions comme la sérénité, le bien-être, certains parlent du bonheur. (...) De la santé vers le bien-être »

« IL FAUT APPROCHER MAINTENANT DES NOTIONS COMME LA SÉRÉNITÉ, LE BIEN-ÊTRE, LE BONHEUR. »

sa pratique comme clinicien renforce la crédibilité de son propos. Guy Vallancien est médecin, un des grands de l'urologie française, et professeur des universités. Il est aussi la cheville ouvrière d'un très important symposium qui se tiendra à Chamonix les 28 et 29 septembre (1).  
Que faut-il comprendre ? Que la médecine est à un tournant de son histoire et que la qualité des soins comme les actions de prévention doivent franchir un palier pour améliorer encore l'état sanitaire global de la population. Il y a une approche culturelle à faire évoluer pour que chacun sente concerné par sa santé sans tout attendre de l'hôpital et du professionnel. Mais, dans le contexte actuel de crise des finances publiques, le thème retenu pour 2012 sonne comme un avertissement : « De la santé vers le bien-être ». Faut-il continuer de délivrer autant de médicaments, de prescrire autant d'actes médicaux pour garder un individu dans la plénitude de sa santé ? De tout cela aussi il sera question à Chamonix. Faut-il entendre que, dans les pays développés, la santé (et non le bien-être), avant l'argent et l'emploi, reste la priorité ?

« L'Homme est porteur de cette manifestation et en rendra compte en lien avec le bien-être. »

*"Nous étions dans une société du soin et de la prise en charge du malade par l'hôpital et les médecins. Pour chaque problème il y avait un médicament ou un acte thérapeutique. A une agression focalisée contre le corps on répondait par une action focalisée. Eh bien, c'est fini. La santé déborde de son lit, il faut appréhender les choses **plus globalement**. Il y a eu l'importance des phénomènes psychiques, il faut approcher maintenant des notions comme la sérénité, le bien-être, certains parlent du bonheur. (...) De la santé vers le bien-être"* <sup>[6]</sup>

On commence donc enfin, à prendre conscience de l'apport que peuvent procurer certaines pratiques naturelles telles que l'acupuncture, l'homéopathie, l'ostéopathie, la sophrologie, la kynésiologie, l'hypnose, la réflexologie, la nutrithérapie, ...entre autres, dans les centres officiels de santé. Elles aident à soulager la douleur, à soutenir les patients et à adoucir les effets secondaires de certains traitements conventionnels; mais aussi à

apaiser les effets nocifs des tensions, du stress, des frustrations et des carences émotionnelles de la population avec, par exemple, la pratique de la méditation (méditation Pleine Consciente - mindfulness). Cette tendance s'observe également dans certains collèges <sup>[7]</sup> où l'on enseigne cette discipline. On a démontré récemment que ce type de pratiques dites « contemplatives » <sup>[8]</sup> et cet état d'esprit ou d'attitude "ZEN", ont un effet bénéfique sur les A.V.C, les maladies coronaires, le diabète, l'insuffisance rénale et le sida, ainsi que sur la capacité de réflexion. Des actions de préventions doivent à présent franchir un pas.

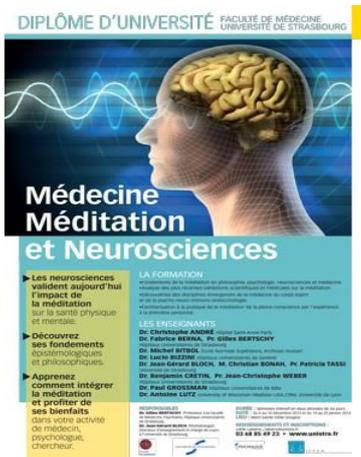
Un nombre croissant de médecins, cardiologues, neurologues et psychiatres coïncident sur le fait que nous devons modifier la vision que nous avons du malade et sur la nécessité d'établir de nouveaux rapports basés sur l'écoute et l'empathie. Ouvrant ainsi un univers de possibilités pour le bien-être et pour la compréhension de l'être humain dans **sa globalité**.

Aux Etats Unis et au Canada, ce lexique est utilisé depuis déjà presque trente ans. D'ailleurs l'intégration des pratiques naturopathiques dans les centres hospitaliers est de plus en plus considérée et recherchée au sein de ce qu'on appelle : Centres de « Médecine Intégrative ». En Europe, ces expressions sont encore nouvelles, mais de plus en plus courantes et surgissent avec intensité.

## DANS LES MILIEUX UNIVERSITAIRES...

En Suisse et en Belgique, il existe à présent un diplôme de coach de la santé (initiative qui a son origine en Amérique du nord et au Canada) réservé aux détenteurs d'un diplôme sanitaire et qui a comme principal

but d'accompagner le malade et de l'aider à prendre conscience de ses propres ressources innées pour faire face à ses faiblesses. Ces nouveaux professionnels sanitaires conduisent donc le patient à se responsabiliser progressivement de sa santé, en modifiant ses habitudes, ses attitudes et certains modes de vie, ... favorisant ainsi son rétablissement. **Le patient devient alors protagoniste et complice du traitement, il devient le principal promoteur de sa récupération. Il est perçu dans son intégralité pour optimiser l'efficacité et la qualité de son processus de guérison. L'individu lui-même, devient alors le meilleur partenaire de sa santé et de son bien-être.**



En 2012 l'Université de Strasbourg, avec la collaboration de l'Institut Français de Pleine Conscience et Mindfulness, lance pour la première fois un diplôme Universitaire en « Médecine, méditation et neurosciences », destiné aux médecins, psychologues et autres spécialistes sanitaires. Comme l'explique le coordinateur de cette formation, le Dr. Gérard Bloch, ce diplôme forme des professionnels sanitaires capables de favoriser chez leurs patients la pratique de la méditation, « (...) avec l'objectif de vivre le moment présent, en pensant moins au passé et au futur, ce qui en général occupe une grande partie de notre esprit et qui sont, on le sait, une source importante de stress et de mal être (...) ».

On peut d'ailleurs regretter **que les naturopathes et professionnels confirmés des médecines douces soient exclus pour le moment de ces cursus** alors même qu'ils maîtrisent parfaitement cette approche depuis longtemps. Cependant, il serait désormais judicieux de réguler et encadrer ces professionnels, en tenant compte de leur formation, parcours, expérience pratique et approche. Ceci, protégerait et garantirait aux usagers un accompagnement sérieux, sain, multidisciplinaire et complémentaire à l'approche traditionnelle. Les extrêmes, ainsi que les dépendances et les emprises sont bien évidemment nocives et à proscrire. L'échange où convergent différentes perspectives est recommandé et le travail commun entre médecins et praticiens s'avère utile et enrichissant pour renforcer l'efficacité et le soutien des traitements déjà existants.

## DES STATISTIQUES ?

Les statistiques européennes sont claires et montrent que l'utilisation des différentes pratiques naturelles connaît une croissance importante. En France 4 français sur 10 les utilisent déjà. Selon une étude qui s'est réalisée au cours de ces quatorze dernières années, on distingue également une tendance accrue (24% et en hausse...) de la population Américaine, qui se détache clairement de la société de consommation. Il existe d'ores et déjà une volonté grandissante d'intégrer dans la vie quotidienne des notions telles que l'écologie, l'alimentation bio, le développement personnel, l'écoute de soi, les médecines douces,... avec une implication plus sociale et surtout plus humaine. Ces personnes se trouvent au cœur même d'une transformation active de la société. Peut-être assistons-nous aujourd'hui à ce qu'on appelle un changement de paradigme... ?

Alors, mode ou tendance de fond ? Je vous laisse la liberté d'en tirer vous-même vos conclusions.

© Caroline Benkö  
Février 2014

[1] James L. Oschman. Traduit de l'espagnol. Medicina energética : la base científica. Uriel Satori Editores, 2008.

[2] Dr. Nathalie Rapoport Huschman, chef du service de psychologie médicale au Centre Universitaire d'Israël et récemment installée à Paris.

[3] Antonio Damasio. Spinoza avait raison – Odile Jacob. 2003.

[4] Rick Hanson avec Richard Mendius. Le cerveau de Bouddha. Les arènes 2009.

[5] Guy Vallancien. Médecin, un des grands de l'urologie française, et professeur des universités. Le point - 27/09/2012. Un article de Gérard Desportes.

[6] Les outils de la pleine conscience font leur entrée dans deux collèges français : le collège privé à Bapaume, dans le Pas-de-Calais et collège privé à Aix-en-Provence.

[7] Méditation contemplative : elle consiste en générale à centrer l'attention sur un certain objet, pensée ou sur soi-même (sa respiration ou son corps par exemple). La méditation implique que l'intéressé amène son attention de façon concentrée sur un seul point de référence.