

# Les médecines douces



Les Cahiers du CIJ

Secteur

D

Santé

D.2. Bien-être

3. Les médecines douces

**Mots clefs pour cette fiche:** Acupuncture, Aromathérapie, Chiropraxie, Homéopathie, Hydrothérapie, Médecine, Phytothérapie, Ostéopathie

Les médecines douces séduisent de plus en plus. Certaines pratiques font même leur entrée à l'hôpital. Preuve d'une réelle efficacité ou simple effet placebo ? Réelle discipline ou paramédecine ? Quel crédit accorder aujourd'hui aux médecines douces ? Homéopathie, phytothérapie, acupuncture, thérapies manuelles... Voici quelques de ces pratiques alternatives parmi les plus répandues.



## Définition :

On regroupe sous le terme « médecines douces », les médecines qui revendiquent le respect du fonctionnement naturel du corps, par l'emploi de techniques manuelles ou par l'administration de substances naturelles, non chimiques. L'objectif de ces médecines est également d'éviter les effets secondaires ou toxiques.

## Les spécialités

### ■ L'HOMÉOPATHIE

La découverte de l'homéopathie est attribuée à Samuel Hahnemann (1755-1843). Mais l'homme connaît

depuis des temps reculés le principe du traitement du mal par le mal. De fait, Hahnemann a posé les bases de cette méthode, réalisé les premières expérimentations et démontré, en soignant avec succès les malades de son époque, l'immense champ d'action de l'homéopathie. Cette médecine s'oppose à l'allopathie de la médecine classique, qui est basée sur la loi des contraires et non sur celle des semblables.

Trois grandes lois régissent l'homéopathie : la SIMILITUDE, la GLOBALITÉ et les DILUTIONS.

#### La similitude

Observons les lésions provoquées par un toxique, le venin de l'abeille

par exemple. Il va provoquer une lésion œdémateuse, une rougeur, et des douleurs brûlantes soulagées par le froid. Ce même produit, préparé selon les techniques homéopathiques, sera capable de traiter un malade qui présente des lésions du même type. En homéopathie, il existe un traitement préparé à partir de l'abeille entière qui soulagera les œdèmes rosés, chauds, qu'ils soient infectieux (angines), rhumatismaux (arthrites), ou consécutifs à des piqûres d'insectes.

#### La globalité

Lors de son interrogatoire, l'homéopathe va s'attacher à observer, recueillir et synthétiser les éléments d'un tableau clinique en tenant

compte de toutes les plaintes, anomalies, antécédents médicaux. Il recherche ensuite, parmi les remèdes homéopathiques celui dont les propriétés « toxicologiques » se rapprochent le plus de ce qu'il a observé.

À l'encontre de la médecine dite moderne qui fragmente le patient en organes malades, l'homéopathie réalise la synthèse et recherche le pourquoi et le comment de la maladie en l'intégrant dans un écosystème, le corps humain ; elle tient compte du physique, du psychique voire du spirituel.

### Les dilutions

Les remèdes homéopathiques sont préparés à partir de produits (dits souches) d'origine végétale, minérale ou animale.

Ces souches sont macérées dans de l'alcool, c'est la teinture - mère, puis diluées. Le nombre de dilutions successives détermine la « hauteur de dilution ». C'est la mention CH ou DH que l'on retrouve dans la composition des produits homéopathiques. Plus un produit est dilué, moins il contient de produit actif. Il n'en est pas moins efficace pour autant. Il s'avère même parfois plus puissant que le même produit plus concentré.

- Les dilutions basses (3 à 5) traitent l'organe.
- Les dilutions moyennent (7 à 9) traitent un système, par exemple, le système digestif.
- Les dilutions hautes agissent plus volontiers sur le versant psychique. On les utilise également dans les affections aiguës, pour un résultat rapide. Il est préférable, sauf exception, de ne pas utiliser les hautes dilutions en automédication.
- Dans un autre registre, plus le médicament reflète la globalité du patient, plus haute sera la dilution prescrite par l'homéopathe. <sup>1</sup>

### ■ LA PHYTOTHÉRAPIE

La phytothérapie (aussi appelé herboristerie), étymologiquement « le traitement par les plantes », est une méthode thérapeutique qui utilise l'action des plantes médicinales.

On peut distinguer deux types de phytothérapie :

- Une pratique traditionnelle, parfois très ancienne basée sur l'utilisation de plantes selon les vertus décou-

vertes empiriquement. Selon l'OMS, cette phytothérapie est considérée comme une médecine traditionnelle et encore massivement employée dans certains pays dont les pays en voie de développement. C'est une médecine parallèle du fait de l'absence d'étude clinique.

- Une pratique basée sur les avancées scientifiques et la recherche des principes actifs des plantes. Cette phytothérapie est assimilée aux médicaments et selon les pays suit les mêmes réglementations (autorisation de mise sur le marché, vente en pharmacie, etc.) On parle alors de pharmacognosie.

En phytothérapie traditionnelle les plantes peuvent être utilisées fraîches, ce qui n'est pas toujours possible, ou séchées, entrant ensuite éventuellement dans des préparations diverses afin de conserver les principes actifs des plantes et éviter toute décomposition. On les administre sous forme de teintures alcooliques, macéras, tisanes, compresses, baumes... (remarque : la tisane ne permet d'extraire que les principes actifs de la plante solubles dans l'eau).

Un procédé plus récent permet d'obtenir l'ensemble des principes actifs par broyage fin de la plante après séchage. La poudre est macérée dans un mélange eau/alcool. Après purification des éléments inertes, la solution sera séchée jusqu'à obtention d'une poudre. Cette poudre peut être ensuite présentée sous forme de comprimés, gélules, sachets, etc.

En Europe, certaines plantes sont reconnues comme plantes médicinales, et soumises comme les médicaments à une autorisation de mise sur le marché. De ce fait, les produits extraits de certaines plantes ne sont vendus que dans les pharmacies et parfois sur ordonnance.

Notons enfin que certains présentent la phytothérapie comme méthode « naturelle ». Cet argument du naturel est souvent de type publicitaire ou d'effet de mode jouant sur une ambiguïté : naturel équivaut « bénéfique » et « inoffensif » (alors que la nature n'est ni bonne, ni mauvaise, la mort, la maladie étant naturelle...). <sup>2</sup>

### ■ L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture (du latin acus, « aiguille » et de pungere, « piquer »).

Les Chinois considéraient l'acupuncture comme une méthode de santé apte à stimuler les défenses et l'équilibre du corps. Elle est fondée sur la théorie que le corps véhicule un flux constant de force vitale électromagnétique par un réseau de « méridiens » qui seraient au nombre de 14. On insère des aiguilles en des points spécifiques des méridiens pour stimuler ou disperser le flux afin de corriger un déséquilibre. L'acupuncture traite chaque patient comme un cas unique.

Selon la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), l'acupuncture, en activant les mécanismes de régulation de l'organisme, permet d'optimiser les processus de prise en charge et d'auto guérison. Elle peut donc avoir une importante fonction de prévention. L'acupuncture permet aussi de traiter, souvent en complémentarité avec d'autres pratiques, une variété de « déséquilibres » liés, entre autres, aux systèmes musculosquelettique (arthrite, tendinite, bursite), respiratoire (bronchite, asthme), gastro-intestinal (calculs, diarrhée), nerveux (dépression, stress), etc. Elle contribue aussi à améliorer divers maux courants (mal de tête, rhume, nausées), mais elle ne saurait traiter un organisme trop affaibli, guérir certaines maladies graves ou pallier des déficiences génétiques.

L'acupuncture pourrait également jouer un rôle important dans la prévention des maladies. En réharmonisant les flots énergétiques, elle agirait sur l'ensemble des systèmes de l'organisme avant que la maladie s'installe.

### Il n'y a pas que les aiguilles!

Pour accroître les effets du traitement, les acupuncteurs peuvent recourir à des procédés de stimulation complémentaires.

- La moxibustion consiste à appliquer, sur les aiguilles ou au-dessus des points d'acupuncture, de la chaleur dégagée par la combustion d'un cône ou d'un bâtonnet de moxa (d'armoise), une herbe séchée.

<sup>1</sup> Source :

- <http://www.homeophyto.com>
- *Cours d'Initiation à la Connaissance du Médicament de la fac de Pharmacie*

<sup>2</sup> Source :

- <http://www.homeophyto.com>
- <http://fr.wikipedia.org/>

- Les Ba Guan Zi sont des ventouses que l'on fixe sur un point ou que l'on fait glisser le long d'un méridien.
- Le Pi Fu Zhen, nommé aussi fleur de prunier, ressemble à un petit marteau doté d'aiguilles avec lequel on frappe légèrement la surface de la peau.<sup>1</sup>

## ■ L'AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie. Elle utilise les propriétés odoriférantes des huiles essentielles que contiennent les plantes aromatiques. Des huiles que l'on achète pures, ce qui explique en partie leur prix élevé.

Les huiles essentielles possèdent des propriétés plus ou moins reconnues. Leur propriété anti-infectieuse est de loin celle qui est la mieux établie. Certaines huiles possèderaient également des propriétés antivirales, antiparasitaires... D'autres auraient une action sur notre système nerveux (calmante, contre l'anxiété par exemple).

En fait, chaque huile possède une ou plusieurs actions thérapeutiques spécifiques. Ce qu'il est important de savoir est que différentes huiles essentielles doivent souvent être associées dans le traitement d'une maladie. Un mélange qui ne peut se faire de façon aléatoire, en raison du danger potentiel que peuvent présenter les plantes, d'où l'importance de toujours s'adresser à un spécialiste.

Il existe de nombreuses voies d'utilisation des huiles essentielles. Les plus connues sont le bain aromatique (on verse dans l'eau de son bain quelques gouttes d'une huile), le massage, l'inhalation (verser quelques gouttes d'huiles dans un bol d'eau bouillante et respirer la vapeur), l'utilisation de diffuseur d'arômes dans une pièce, le bain de bouche etc.<sup>2</sup>

## ■ LA CHIROPRAxie

Le terme chiro vient du grec kheir qui signifie « main ». Le traitement chiropratique consiste à pratiquer des manipulations aux régions cervicale, dorsale et lombaire et sur d'autres parties du corps afin d'ajuster les vertèbres, dégager les blocages et rétablir l'équilibre physiologique. La chiropratique (aussi nommée chiropraxie et chiropractie) est surtout utilisée pour remédier à des déficiences

et des blocages liés aux os, aux muscles et au système nerveux. Elle contribue également à corriger les troubles qui affectent la posture, la mobilité, la circulation sanguine et le tonus musculaire, et à réduire les douleurs causées par une inflammation résultant d'un mouvement répété.

L'ajustement chiropratique consiste en l'application, avec la main, d'une pression ponctuelle et modérée, c'est-à-dire une petite impulsion très précise, non traumatisante et codifiée, sur un segment articulaire ou sur un « point-gachette » neurologique. La visite initiale ressemble à une consultation médicale. Le chiropracteur prend tout d'abord note de l'état de santé de la personne, de ses antécédents médicaux et des problèmes qui la préoccupent. Il procède ensuite à un examen physique général et à un examen détaillé de la colonne vertébrale et des endroits douloureux. Il arrive qu'il recommande des tests supplémentaires (radiographie, analyse sanguine, échographie, etc.) pour confirmer son diagnostic et vérifier l'état de santé des vertèbres et des articulations. Il établit ensuite un plan d'intervention.

Le chiropraticien ne prescrit ni médication ni chirurgie. Il compte principalement sur des manipulations pour « ajuster » la colonne vertébrale. La correction des mauvais alignements, que les chiropraticiens appellent sub-luxations, dégagerait les nerfs et la moelle épinière, permettant ainsi de redonner au corps sa capacité d'auto-guérison naturelle.

Les traitements proprement dits, sur la colonne vertébrale, le bassin et les autres articulations, durent généralement de 10 à 20 minutes. S'il y a une inflammation ou un spasme musculaire, le chiropraticien peut avoir recours à d'autres techniques (ultrasons, électrothérapie, massages, tractions, exercices d'étirement, etc.) pour optimiser les effets des manipulations vertébrales. Il peut aussi donner des conseils sur les habitudes de vie (nutrition, exercice physique, suppléments vitaminiques, etc.).

L'objectif énoncé de la chiropratique n'est pas de soigner les maladies. De fait, les chiropraticiens n'utilisent ni la chirurgie ni les médicaments. Leur véritable but étant l'optimisation de l'état de santé des personnes.

## Contacts :

### Chirrolëtzeburg Asbl

r. Comte Joseph de Ferraris - Apt 43  
L-1518 Luxembourg  
Tél. (+352) 26 43 07 54  
Fax: (+352) 26 20 38 71

### Chiropractic Center

2 A r. Louvigny  
L-1946 Luxembourg  
Tél. (+352) 26 20 06 19

## ■ L'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie est une « médecine manuelle » : ses praticiens palpent les corps pour déceler, dans l'organisation de la structure, les tensions ou les déséquilibres qui causent des maux ou des maladies, puis appliquent des manipulations pour rétablir l'équilibre. Si beaucoup de gens y ont recours pour soigner des maux de dos, des douleurs articulaires ou à la suite de divers accidents, l'ostéopathie est, selon ses praticiens, un système complet comportant ses propres modes de diagnostic et de traitement, et capable de soigner une grande variété d'affections.

Tout impact (stress, pensées négatives, blessures émotives, mauvaises postures, accidents, etc.), lorsqu'il affecte un certain système corporel (musculo-squelettique, digestif, neurologique, vasculaire, hormonal, etc.), perturberait aussi les autres systèmes. Pour soigner les problèmes apparus à l'un ou l'autre de ces systèmes et maintenus parfois pendant des années, entre autres par des contractures musculaires plus ou moins profondes, il faudrait rétablir l'harmonie dans le système musculo-squelettique et dans chacun des autres.

Dans le langage des ostéopathes, cette harmonie se traduit souvent par les termes mobilité et motilité, la motilité désignant l'ensemble des mouvements propres à un organe ou à un système. Un corps en santé serait doté d'une excellente motilité, non seulement dans ses articulations, mais dans tous les tissus du

### 1 Source :

- <http://fr.wikipedia.org/>
- [abc-acupuncture.asscdm](http://abc-acupuncture.asscdm)

### 2 Source :

- <http://www.linternaute.com>

corps: os, muscles, nerfs, ligaments, tendons, fascias, liquides, etc. Une des caractéristiques distinctives de l'ostéopathie est d'ailleurs de prendre en compte l'ensemble de la structure du corps et de tous ses mouvements, qu'ils soient larges et puissants ou qu'il s'agisse de fluctuations à peine perceptibles, mais qui seraient néanmoins déterminantes pour la santé.

Selon le mal dont souffre le patient, l'ostéopathe a recours à divers types de manipulations très précises, que l'on peut regrouper en 4 catégories :

- Les manipulations fonctionnelles permettent au thérapeute, avec l'aide du sujet, de mobiliser les tissus (muscles, articulations, liquides, membranes, etc.) et d'induire un état de relâchement suffisant pour permettre l'autocorrection d'une lésion. On pourrait dire que ces manipulations « accompagnent » la lésion.
- Les manipulations structurelles demandent d'appliquer une certaine impulsion sur une structure, cette fois pour « s'opposer » à la lésion (pour libérer une vertèbre qui ne bouge plus, par exemple); parfois désagréables, mais pas douloureuses, elles peuvent provoquer un craquement (bien que le craquement n'indique pas que la manipulation soit réussie).
- Les manipulations viscérales ont pour objectif de redonner le maximum de motilité aux viscères (intestin, foie, rate, poumon, etc.). Ceux-ci seraient en lien avec certains symptômes de troubles fonctionnels.
- Les manipulations crâniennes sont très subtiles et pourraient ressembler à une simple imposition des mains. En réalité, il s'agit de très légers mouvements qui permettraient de rétablir la délicate mobilité des os du crâne et d'agir sur le mouvement respiratoire primaire. <sup>1</sup>

#### Contacts :

**A.L.D.O. Association Luxembourgeoise des Ostéopathes Asbl**  
3, rue de Nagem  
L-8509 Redange/sur/Attert  
Tél: 26 62 05 81

## ■ L'HYDROTHÉRAPIE

Thalasso, balnéothérapie, cure thermale... Plusieurs termes spécialisés font référence aux soins de santé par l'eau. L'hydrothérapie englobe tous ces termes, c'est en fait l'emploi thérapeutique de l'eau sous toutes ses formes et de toutes les manières. Elle est connue depuis des millénaires par les égyptiens, les grecs et les romains.

L'eau peut être utilisée sous forme de glace, de liquide ou de vapeur. Le père de l'hydrothérapie moderne est l'abbé Kneipp (1821-1897). Il a développé plus de 120 utilisations différentes de l'eau dans le but de maintenir ou d'améliorer la santé. Il y a deux grandes catégories d'hydrothérapie.

### Il y a les applications externes :

- les bains (complet, demi-bain, bain de siège, de pieds, de bras, de mains) dans des eaux thermales, en eau de mer, en piscine, dans la baignoire, en saunas, etc. ;
- les enveloppements chauds ou froids (tête, cou, jambes, pieds, etc.);
- les compresses, chaudes ou froides ou par alternance ;
- les affusions, on fait couler l'eau doucement à l'aide d'un boyau ;
- les frictions avec un gant de crin ou de beauté ;
- les douches par l'intermédiaire d'un jet ;
- la marche dans la neige ou la rosée.

### Il y a les applications internes :

- l'inhalation de vapeur ou d'eau ;
- l'irrigation du côlon ;
- le gargarisme ;
- le lavement ;
- l'eau pris comme boisson. <sup>1</sup>

**Les pratiques médicales citées précédemment sont les plus connues et utilisées en tant que médecines douces, la liste n'est donc pas exhaustive. En effet, il en existe d'autres mais qui font cette fois entrer en jeu une approche corps - esprit, telles que l'hypnothérapie (hypnose) ou encore la sophrologie. Elles tendent à se développer de plus en plus en complément des médecines classiques, mais tout comme les médecines douces, elles ne bénéficient pas du crédit unanime de la communauté scientifique.**

**ficent pas du crédit unanime de la communauté scientifique.**

## Plus cher que le généraliste...

Le prix d'une consultation en ce qui concerne les médecines douces reste très variable selon la spécialité, du fait qu'elles ne sont ni reconnues ni réglementées par l'Etat. N'étant pas remboursée par la sécurité sociale, la consultation est donc à payer entièrement de sa poche. Avec des prix commençant environ à 30€ - 40€ la consultation, une multiplication des séances peu vite s'annoncer onéreuse.

## Statut des médecines douces au Luxembourg

À côté de la réintroduction du remboursement des médicaments homéopathiques (projet de loi 5 260 et proposition de loi 5 173), le Gouvernement déposera un projet de loi portant reconnaissance et réglementation de différentes formes de médecine complémentaire (homéopathie, chiropraxie, ostéopathie, acupuncture etc.), tout en maintenant un lien et une collaboration étroite entre ces nouvelles formes de médecines et les médecines traditionnelles.

Par ailleurs, le Gouvernement entend introduire le remboursement pour certains actes effectués par les professionnels exerçant des médecines complémentaires, parallèlement à celui qui existe pour les kinésithérapeutes.

## Médecines douces, un « doux leurre » ?

Homéopathie, aromathérapie, ostéopathie... Ces thérapeutiques ont en commun de ne pas être reconnues par la médecine officielle, mais d'attirer un nombre croissant de patients, effrayés par la technicité de la médecine moderne et par les quantités de médicaments que nous ingurgitons avec les effets secondaires que cela entraîne parfois sur l'organisme.

<sup>1</sup> Source :  
- <http://www.passeportsante.net/>

<sup>2</sup> Source :  
- <http://www.gouvernement.lu/gouvernement/programme/programme2004/sante/index.html>

### Quelle est l'efficacité de ces médecines dites douces ?

Nulle selon la plupart des scientifiques, qui ne reconnaissent que les traitements validés par des études rigoureuses. Or, les médecines douces reposent sur des observations empiriques. Elles sont développées à partir d'une accumulation d'observations individuelles, et si elles donnent lieu à des théories parfois très complexes, celles-ci ne sont étayées par aucune démonstration scientifique complète.

L'efficacité de ces médecines n'est donc pas clairement prouvée et pourtant, une grande majorité des patients se sentent satisfaits. Certains scientifiques affirment que ce serait la conséquence d'un simple effet placebo : du seul fait de prendre un traitement, les patients se sentent mieux. Cet effet existe pour toutes les thérapies, mais prend une importance prépondérante lorsqu'il



## DECLIC

### Gare aux charlatans !

Pour profiter d'une faiblesse, certains seront malheureusement toujours présents et la pratique des médecines douces est un terrain propice aux abus donc : attention ! Bien que certains médecins diplômés et formés dispensent des soins homéopathiques, d'acupuncture... d'autres font de même, avec la nuance qu'ils ne possèdent aucune reconnaissance officielle et aucune formation pour cela. Ils ne sont pas médecins et même si certains sont très compétents, un grand nombre de charlatans pratique également. La prudence dans le choix du spécialiste est donc recommandée et l'orientation vers des personnes qualifiées, plus que conseillée.

de soigner des troubles fonctionnels, c'est-à-dire des troubles qui ne sont liés à aucune anomalie d'un tissu ou d'un organe. Certaines personnes y sont particulièrement sensibles et certains médecins ont le don de l'amplifier. En conclusion, seule une expérience personnelle pourra permettre de se

s'agit  
forger  
une opinion objective des médecines douces. D'après les études réalisées il est facile de rester sceptique, mais après tout, si certains se sentent mieux grâce à elles, pourquoi pas ?!

