

MIGRAINE * MAL DE DOS
* INSOMNIE * STRESS...

LES MÉDECINES NATURELLES QUI MARCHENT

SOIGNER AUTREMENT 20 MAUX COURANTS

Phytothérapie, ostéopathie, hypnose... Les praticiens allopathes eux-mêmes commencent à voir ces médecines "naturelles" comme des compléments voire des alternatives à la médecine classique. Enquête sur leur efficacité pour vingt problèmes de santé fréquents.

Emmanuelle Blanc et
Nathalie Courret

Qui n'a jamais essayé une "médecine naturelle" pour se soigner ? Selon une enquête Ifop réalisée en 2007 pour Spas Organisation, 39 % des Français y ont eu recours au moins une fois dans l'année, leur motivation principale étant de prendre moins de médicaments.

Mais quand on a mal au dos, vaut-il mieux aller chez l'ostéopathe ou chez l'acupuncteur ? En cas de grippe, faut-il préférer les plantes, ou l'homéopathie ? Selon sa sensibilité personnelle, selon son contexte culturel, on se fie plus ou moins à ces médecines. Reste que leur efficacité fait régulièrement débat. Nous avons donc interrogé des praticiens reconnus, et compilé *Médecines alternatives : le guide critique* (éditions Elsevier), réalisé par des médecins britanniques – afin de vous aider à faire les bons choix. Nous avons pris pour références les vingt maux qui comptent parmi les plus fréquents selon l'Institut de recherche et documentation en économie de la santé et le rapport "La santé des femmes en France" (Drees*, ministère de la Santé, 2009).

* Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques.

NOS CONSULTANTS



Dr Jean-Marc Benhaïem
directeur du diplôme universitaire (DU) d'hypnose médicale à La Pitié-Salpêtrière à Paris



Dr Denis Colin
acupuncteur, président du Collège français d'acupuncture et de médecine chinoise



Dr Eric Lorrain
président de l'Institut européen des substances végétales (www.iesv.org)



Dr Jean-Michel Morel
chargé de cours au DU phytothérapie et aromathérapie, faculté de Besançon



Dr Bernard Poitevin
président de l'Association française pour la recherche en homéopathie



Caroline Rome
sophrologue, attachée au centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu à Paris



Dr Frédéric Rosenfeld
psychiatre, auteur de *Méditer, c'est se soigner* (éd. Les arènes)



...respiration, ils ont aussi une action sur le niveau de stress et, de là, sur celui de la pression artérielle. « La méditation zen donne de beaux résultats chez les patients qui la pratiquent comme un art de vivre. »

12 LE DIABÈTE

LA BONNE MÉDECINE NATURELLE ?

→ **LA PHYTONUTRITION.** Plusieurs études ont montré que l'ispaghul, en complément des mesures diététiques et/ou des médicaments, pouvait entraîner une baisse du taux de sucre sanguin chez des personnes présentant un diabète de type 2. **Ce que dit le médecin.** « La graine d'ispaghul, riche en mucilage, est surtout intéressante quand elle est consommée sous forme de poudre (1 c. à café rase diluée dans de l'eau) juste avant ou au début du repas, car elle évite que celui-ci n'élève trop la glycémie et la concentration d'insuline dans le sang », ajoute le Dr Morel.

ET AUSSI :

→ **LETAI-CHI.** Certaines études ont montré que sa pratique régulière pouvait contribuer à réduire le taux de glucose sanguin chez les diabétiques. « Selon une hypothèse qui reste à confirmer, il permettrait de régulariser les sécrétions d'hormones du stress, qui sont parfois impliquées dans l'élévation de la glycémie, sans remplacer pour autant le traitement classique », rapporte le Dr Rosenfeld. Une marche longue au moins une fois par semaine a le même bénéfice.

➤ MES COUPS DE POUCE

À BOIRE ET À MANGER

Danacol. 1 bouteille ou 2 pots par jour de cette spécialité laitière, nature ou aromatisée, apportent 1,6 g de phytostérols. Environ 2,50 € le pack de 4. En grande distribution.



AU PETIT DÉJEUNER

Flocons d'avoine (Quaker). Ils apportent des β-glucanes, fibres qui absorbent le cholestérol. 1,75 €. En grande distribution.



RETROUVER UN BON MORAL

Efficaces, sans risque d'accoutumance et soutenues par le corps médical : les nouvelles ordonnances "psy" aident à se détendre et à lutter contre les troubles de l'humeur.

13 L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS

LA BONNE MÉDECINE NATURELLE ?

→ **LA RELAXATION.** Qu'il s'agisse de phobies, d'anxiété associée à des maladies graves ou à une chirurgie, la relaxation améliore l'anxiété et l'humeur. L'importance du résultat dépend de la durée des exercices et de la régularité de la pratique.

Ce que dit le spécialiste. « La sophrologie propose une relaxation dynamique, explique Caroline Rome, sophrologue. La pratique se fait assis : on travaille sur une image de détente, que la personne va vivre sensoriellement jusqu'à la prendre comme image d'ancrage à rappeler mentalement quand une petite crise survient. »

Le but : revivre corporellement un état plus serein, en retrouvant des souvenirs anciens exempts d'anxiété.

ET AUSSI :

→ **LA PHYTOTHÉRAPIE.** Plusieurs plantes sont intéressantes selon le type d'anxiété. Selon le Dr Eric Lorrain, « la passiflore convient à l'anxiété sous toutes ses formes, notamment avec agitation ; l'aubépine calme une anxiété réactionnelle, un trac avec palpitation ou un hyperémotif ; la valériane apaise le trac prolongé avec somatisation, boule dans la gorge et nœud à l'estomac, ainsi que les troubles d'angoisse avec perturbation du sommeil. Mais, quel que soit le produit consommé, il s'adresse à des états anxieux légers à modérés. »

14 LA DÉPRESSION

LA BONNE MÉDECINE NATURELLE ?

→ **LA PHYTOTHÉRAPIE.** Le millepertuis est indiqué dans des états de dépression légère à modérée.

Ce que dit le médecin. « Le millepertuis est très efficace, de nombreux travaux scientifiques et cliniques l'attestent. C'est l'antidépresseur numéro un en Allemagne ! Il doit cependant être utilisé en tant que médicament et prescrit par un médecin car il fait l'objet de précautions d'emploi », précise le Dr Lorrain.

Il lui associe le Griffonia en cas de dépression hostile ou agressive, le Mucuna si la personne manque de concentration et de motivation, ou la réglisse si la tension artérielle des patients dépressifs est basse, en particulier dans des situations d'épuisement. Attention aux interactions avec d'autres médicaments !

ET AUSSI :

→ **LES EXERCICES PHYSIQUES.** La course (trois fois 20 minutes ou deux fois 45 minutes par semaine pendant dix à douze semaines) et la marche (trois fois 45 minutes par semaine pendant seize semaines) ont un effet antidépresseur. « On ne les prescrit pas en priorité, mais cela fait partie des traitements non médicamenteux d'appoint et de soutien », note le médecin.

15 LES TROUBLES DU SOMMEIL

LA BONNE MÉDECINE NATURELLE ?

→ **LA RELAXATION.** Des études ont démontré que les thérapies par la relaxation induisent des bénéfices faibles à modérés sur le sommeil. Et elles concluent que, comme ces thérapies sont sans danger, il faut les encourager.

Ce que dit le spécialiste. « Il s'agit avant tout de travailler sur la vigilance et le rythme veille-sommeil, commente Caroline Rome. Le message est diffi-



Relaxation. Elle améliore l'anxiété et l'humeur.

Exercices, plantes, des antidépresseurs naturels

BON PLAN

LA SOPHROLOGIE EN GROUPE

→ Les séances coûtent moins cher en groupe, en moyenne 20 € chacune, et des forfaits sont possibles. On apprend à écouter les messages que le corps envoie, puis toute une série d'exercices à mettre en pratique quand le niveau d'anxiété monte.

→ **Pour trouver un cours :**

Société française de sophrologie, 01 40 56 94 95, contact@sophrologie-francaise.com

→ **Pour trouver un sophrologue formé aux troubles du sommeil :**

www.sophrologie-ceas.org/Sommeil.htm

ment restauré, mais l'obsession de dormir est moins grande.

16 LA FATIGUE

LA BONNE MÉDECINE NATURELLE ?

→ **LES EXERCICES PHYSIQUES.** Quels qu'ils soient, des exercices gradués (3 à 5 fois 30 minutes par semaine, pendant trois à six mois) améliorent les mesures de la fatigue, même dans des cas de syndrome de fatigue chronique — sans que des effets délétères ne soient observés.

Ce que dit le médecin. « La fatigue est une plainte souvent entendue en médecine générale, mais la vraie fatigue n'est pas un mal courant. Elle peut tout être, du coup de pompe ponctuel à une maladie grave. C'est avant tout une incitation au diagnostic », tempère le Dr Bernard Poitevin.

ET AUSSI :

→ **L'HOMÉOPATHIE.** « Elle peut être intégrée à la prise en charge de la fatigue, en variant selon la maladie, mais il y a peu de recherches, regrette le médecin homéopathe. Seul résultat plutôt favorable : la fatigue musculaire après l'effort soignée par Arnica, Rhus toxicodendron et Saccolactic acid. »

cile à faire passer, mais le sommeil se prépare dans la journée, dès que l'on ouvre les yeux. »

Savoir s'éveiller, s'étirer, se dynamiser... Essayez l'exercice de sophrologie dit "des soufflets abdominaux" : « Assez vite, soufflez en gonflant le ventre, inspirez en rentrant le ventre. Cela augmente la température du corps et éveille le diaphragme », explique la sophrologue. Elle conseille de suivre cinq séances, d'abord particulières (autour de 60 € la séance), puis en groupe, afin d'acquérir

toutes les techniques permettant d'apprivoiser le sommeil.

ET AUSSI :

→ **L'HYPNOSE.** « Le sommeil est un phénomène naturel non volontaire, or la personne insomniale décide de contrôler son sommeil : je veux dormir, il faut que je dorme... Cette exigence détraque le système, et l'hypnose permet de la désengager de cette intention. C'est en acceptant de ne pas dormir qu'elle arrivera à mieux dormir », analyse le Dr Jean-Marc Benhaiem. Le sommeil n'est pas forcé-