

VERSION COURTE

Médecines complémentaires : où en est-on ?

Les médecines non conventionnelles connaissent un vrai engouement en France et à l'étranger. Leur efficacité resterait toutefois encore à démontrer. Quelles sont les indications des pratiques aujourd'hui validées et qu'attendre des études en cours ?

Un Européen sur deux recourt aux médecines non conventionnelles, selon les chercheurs de CAMbrella (pour *complementary and alternative medicine*), un réseau de scientifiques européens. En France, de nombreux hôpitaux proposent de l'acupuncture, de l'ostéopathie, de la relaxation ou de l'hypnose aux patients. A l'Assistance publique des Hôpitaux de Paris (AP-HP), plus de quinze pratiques ont été identifiées parmi l'offre de soins. Pourtant, l'efficacité de ces thérapies resterait encore à démontrer.

Pour éclairer le public sur « *le contenu, les limites, voire les dangers* » de ces thérapies très hétérogènes, le ministère des Affaires sociales et de la Santé a mis en ligne des fiches thématiques sur le site sante.gouv.fr. Elles inventorient à ce jour seulement six pratiques : la biologie totale, la lipolyse, la mésothérapie, l'ostéopathie, la chiropraxie et la fish pédicure.

Inciter à la prudence

Concernant la biologie totale par exemple, les autorités mettent les patients en garde contre « *l'absence de preuves scientifiques sur la sécurité et l'efficacité de cette technique [qui] doit inciter les patients à la prudence et ne pas conduire à l'abandon des traitements conventionnels* ». D'autres fiches sont en préparation sur l'acupuncture, le jeûne et l'hypnose.

Récemment, l'Académie nationale de médecine a, elle aussi, souhaité réaliser sa propre évaluation des thérapies complémentaires – elle proscrit le mot « médecine ». Elle s'est penchée sur quatre pratiques proposées à l'hôpital : acupuncture, hypnose, ostéopathie, tai-chi. Dans son rapport daté de mars 2013 au sujet de l'acupuncture, l'institution conclut à un bénéfice possible dans certaines pathologies, non exclu mais non démontré dans d'autres.

Fin 2012, l'AP-HP avait déjà présenté un rapport dans lequel elle soulignait le grand nombre de publications scientifiques s'intéressant à ces médecines, également dites « douces » ou « naturelles ». « *Les conclusions des revues de la littérature scientifique sont souvent décevantes* », remarquait l'AP-HP, pour laquelle « *d'autres études s'avèrent nécessaires* ». Celles-ci sont maintenant en cours.

Méthodologie contestée

D'autres études, mais avec quelle méthodologie ? Est-il, par exemple, pertinent d'évaluer un traitement standardisé pour un

symptôme particulier en acupuncture ? « *On ne traite pas un symptôme mais un patient* », répond le Dr Gil Berger, médecin acupuncteur à Paris. Par conséquent, à chaque patient son traitement personnalisé. Les études réalisées selon la méthodologie propre à l'allopathie et au médicament peuvent se révéler concluantes en acupuncture mais resteront « *restrictives* », selon le médecin, membre de l'Association française d'acupuncture (Afa).

Pour le Pr Alain Baumelou, du pôle santé publique, évaluation et produits de santé à la Pitié-Salpêtrière, à Paris, les méthodes d'évaluation de ces pratiques devraient davantage prendre en considération « *la satisfaction des patients* ». Il rappelle que certaines indications des médecines complémentaires ont été « *correctement validées par des essais cliniques bien faits* ».

De nombreux essais démontrent aussi qu'elles contribuent à améliorer la qualité de vie des malades. En conclusion, le Pr Baumelou regrette l'« *a priori négatif* » avec lequel les Français abordent ces thérapies, qui empêche de mieux les comprendre. « *Il va falloir que notre regard sur ces médecines-là change* », estime-t-il.

Sandra Jégu

Encadré

Se poser les bonnes questions

Les patients recourent aux médecines non conventionnelles pour plusieurs raisons détaillées dans une note du Centre d'analyse stratégique : échec des traitements traditionnels, manque de réponse aux maux du quotidien comme l'anxiété, temps d'écoute des soignants insuffisant, etc.

Avant une prise en charge, le ministère de la Santé invite les usagers à se poser les bonnes questions :

- Quelles sont les qualifications du professionnel que je vais consulter ?
- Le traitement est-il adapté à mon problème de santé ?
- Existe-t-il des preuves de son efficacité ?
- Me demande-t-on d'arrêter mon traitement ?
- Quel sera le coût du traitement (prix des consultations, des produits et des dispositifs) ?

D'autres questions et pistes de réflexion sont proposées sur sante.gouv.fr.

S. J.

Lexique

Biologie totale

La biologie totale repose sur une hypothèse qui explique le processus de formation des maladies : les maladies seraient causées par un conflit psychologique qui toucherait une zone précise du cerveau et l'organe relié à cette zone selon le principe de la « programmation biologique ». La technique utilisée est la « déprogrammation biologique ».

Lipolyse

La lyse adipocytaire ou lipolyse est une pratique à visée esthétique dont les promoteurs estiment qu'elle est en mesure d'affiner la silhouette, de faire mincir et de traiter la cellulite.

Mésothérapie

Le principe de la mésothérapie est d'injecter des produits localement, à proximité de la zone à traiter, afin d'éviter la circulation de ces produits dans l'organisme et de diminuer les doses utilisées.

Ostéopathie

Le principe de l'ostéopathie est de prévenir ou remédier à des troubles fonctionnels du corps humain. Seules les manipulations musculo-squelettiques et myofasciales, exclusivement manuelles, externes et non forcées sont autorisées.

Chiropraxie

Le principe de la chiropraxie est de traiter des syndromes douloureux vertébraux et des dysfonctionnements de l'appareil locomoteur humain (troubles du système musculaire et squelettique) par des manipulations et des mobilisations manuelles, instrumentales ou assistées mécaniquement.

Fish pédicure

L'utilisateur est invité à plonger longuement ses pieds (parfois ses mains, voire le corps entier) dans un pédiluve ou dans un bassin dans lequel sont présents une centaine de petits poissons supposés dévorer les peaux mortes. Ce bain est censé procurer une sensation de peau douce. Appelée aussi *fish therapy*, cette pratique n'est pas un acte de pédicurie.

Pour en savoir plus, retrouvez les fiches thématiques proposées sur le site www.santegouv.fr.