

Pour une "médecine intégrée"

► Pour une médecine plus efficace, plus humaine et moins chère, la médecine scientifique devrait s'intéresser de près aux acquis des médecines traditionnelles tels l'acupuncture, l'hypnose ou le yoga.



Thierry JANSSEN

Docteur en médecine, chirurgien et psychothérapeute
Auteur de "La solution intérieure - vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit" (Ed. Fayard - 2006) (1)

Une étude publiée en 2002 par le gouvernement américain révèle que 36 pc de la population recourent aux "médecines alternatives et complémentaires". Médecines chinoise et ayurvédique, acupuncture, homéopathie, phytothérapie, psychothérapie, méditation, hypnose, yoga, tai chi, qigong, massages, chiropraxie, ostéopathie, toucher thérapeutique, reiki. Les dépenses consacrées à ces pratiques représentent plusieurs milliards de dollars que les malades n'hésitent pas à déboursier sans aucune aide financière. Cette tendance se vérifie dans la plupart des pays occidentaux puisque, d'après les études, la proportion des consommateurs de soins médicaux non conventionnels varie de 20 à 50 pc, voire même 65 pc au Japon.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit les médecines alternatives et complémentaires comme "un ensemble de pratiques où les patients sont considérés dans leur globalité, au sein de leur contexte écologique". Souvent, ces approches sont issues de médecines traditionnelles nées bien avant l'ère scientifique. Leur démarche est donc très différente de celle du réductionnisme qui a mené aux grands progrès de la médecine moderne. Cela explique, à la fois, leurs lacunes et leurs atouts. En effet, l'analyse scientifique permet de comprendre dans le détail les causes de la maladie et les moyens de son traitement. En même temps, elle empêche une vision d'ensemble des différentes dimensions de l'être humain. Or, comme le faisait remarquer Linus Pauling, lauréat des prix Nobel de chimie et de la paix, "la vie ne réside pas dans les molécules mais dans les relations qui s'établissent entre elles". C'est précisément la nature de ces liens vitaux que les médecines alternatives et complémentaires proposent d'explorer d'une manière empirique. De leur point de vue, la bonne santé est définie comme un état d'équilibre, une relation harmonieuse entre le corps, les émotions et les pensées d'un individu.

La médecine scientifique gagnerait beaucoup à s'intéresser de près aux acquis, parfois millénaires, des médecines traditionnelles. C'est la voie qu'au travers de leurs choix thérapeutiques, de nombreux patients indiquent à leurs médecins. Même si plusieurs études révèlent que, la plupart du temps, les malades n'osent pas avouer qu'ils consomment ces médecines "douces" – un qualificatif qui s'oppose au caractère déshumanisé et parfois brutal de la médecine techno-

logique. Hélas, le manque de communication entre les patients et leurs médecins ouvre la porte à toute une série de charlatans. Ceux-ci n'abusent pas toujours les gens intentionnellement. Ce sont parfois des praticiens trop peu formés ou mal informés. Certains sont de très bonne foi mais totalement aveuglés par leurs croyances et leurs superstitions. L'établissement d'un dialogue interculturel est donc urgent. Celui-ci devrait permettre de traduire les métaphores issues de l'empirisme dans un langage scientifique. Et, il paraît indispensable que les professionnels de la santé s'informent sur toutes les manières de soigner afin de pouvoir orienter leurs patients honnêtement, dans le respect des attentes de chaque individu.

Le discours qui opposait la médecine conventionnelle aux thérapies alternatives et complémentaires ne paraît plus d'actualité. Il s'agit plutôt d'évaluer l'efficacité et la place de chaque approche thérapeutique au sein d'une "médecine intégrée". C'est la recommandation faite par l'OMS. Fidèle au pragmatisme de sa culture, le Congrès américain a voté en 1992 la création d'un "National Center for Complementary and Alternative Medicine". Et, déjà, plus de quatre-vingts facultés de médecines – parmi lesquelles celles de Harvard, Stanford, Duke et Columbia – ont inclus certaines approches alternatives ou complémentaires dans leur programme d'enseignement. Dès lors, le qualificatif "parallèles" ne paraît

plus très adéquat pour désigner des méthodes thérapeutiques et préventives susceptibles d'améliorer l'efficacité de la médecine moderne. Car c'est bien l'enjeu du débat. Par ses avancées pharmacologiques et ses innovations technologiques, la médecine conventionnelle a rem-

porté de nombreux succès. Les antibiotiques et la chirurgie ont permis d'allonger le temps de vie au-delà de toutes les espérances. Néanmoins, comme le rappelle Andrew Weil, responsable de l'enseignement des médecines alternatives et complémentaires à l'université d'Arizona, "la médecine allopathique est né-



■ Illu Michel CASTELAIN

cessaire pour traiter 10 à 20 pc des problèmes de santé. Pour les 80 à 90 pc restants, lorsqu'il n'y a pas urgence, on dispose de temps pour expérimenter d'autres méthodes, des traitements souvent moins chers, moins dangereux et finalement plus efficaces, car ils agissent de concert avec les mécanismes de guérison du corps au lieu de les affaiblir". C'est précisément le cas d'une multitude de maladies chroniques dont le nombre augmente parallèlement à l'accroissement de la durée de vie.

En posant de nouvelles questions, l'étude scientifique des médecines non conventionnelles permet de faire évoluer nos concepts à propos de la nature humaine. Ainsi, par exemple, à l'université Harvard, l'observation des effets de l'acupuncture sur le cerveau a montré

que la stimulation d'un point précis provoque une activation neuronale dans une zone cérébrale dont la spécificité est en rapport avec les effets prévus par la théorie chinoise. Il existerait donc des liens cérébrocorporels en dehors des voies neurologiques classiques. Et de récentes études sur les effets de l'ostéopathie laissent entrevoir la possibilité de voies de communication très anciennes, encore mal connues, situées dans les tissus conjonctifs de l'organisme. Invoquer l'effet placebo pour expliquer l'efficacité des pratiques alternatives et complémentaires ne suffit donc plus. Et, même si la suggestion, l'adhésion du patient au traitement, et l'espoir dans un résultat positif interviennent d'une manière prépondérante dans beaucoup de ces médecines, cela nous oblige à étudier la relation longtemps ignorée qui existe entre le psychisme et la santé du corps.

En insistant sur ce qu'Aldous Huxley – l'auteur du "Meilleur des mondes" – appelait le "potentiel humain", les médecines alternatives et complémentaires enseignent que chaque individu possède d'importantes capacités de prévention et de guérison. En ce sens, elles replacent l'être humain au centre du débat scientifique. Leur enseignement au sein de nos universités serait une occasion de réhumaniser une médecine devenue, sans doute, trop objective et, assurément, trop distante des malades. Quand on sait que le simple fait de prendre le temps d'écouter ou de toucher un patient augmente ses défenses immunitaires, on imagine comment la médecine de demain pourrait réduire l'escalade des dépenses de santé. Et, lorsque l'on prend conscience des dégâts engendrés par le stress ou les mauvaises habitudes alimentaires, on est obligé d'admettre que nous avons une part de responsabilité dans les processus qui mènent à la maladie et à sa guérison. Ces notions paraissent essentielles à enseigner aux médecins du futur car ils devront les communiquer aux générations à venir. En effet, même si les dépenses de santé participent au produit intérieur brut, et donc à la prospérité des Etats, il ne paraît pas raisonnable de poursuivre la consommation effrénée des remèdes médicaux. Le bon sens réclame une médecine inscrite dans un développement durable. Il en va du respect de l'être humain et de la planète où il vit. C'est la proposition pleine de sagesse de la plupart des médecines alternatives et complémentaires. A nous de l'explorer avec rigueur et humilité. ■

► (1) Vient de paraître. Cette réflexion en est inspirée.

CE SOIR

Conférence à l'ULB

Allons-nous vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit? Thierry Janssen a mené son enquête auprès de chercheurs de renommée internationale, aux Etats-Unis, en Europe et en Asie. Il présente ses résultats ce soir dans le cadre d'une conférence organisée par l'ASBL Tetra. ■

► Ce mercredi 15 mars 2006 à 20h à l'ULB à 1050 Bruxelles. Auditorium Lameere (UB2 252A) square Jean-Servais - bât. U, porte G. Rens.: Tetra ASBL Tél.: 010.88.99.60 (E-mail) info@tetra-asbl.be (Web) www.tetra-asbl.be.