

Jean-Paul Paturel

Les Médecines non conventionnelles

suivi de
La santé au quotidien



DIFFUSION
TRADITIONNELLE

Jean-Paul Paturel

Les Médecines non conventionnelles

suivi de
La santé au quotidien



 DIFFUSION
TRADITIONNELLE

Du même auteur

La phyto-aromathérapie à usage externe,
Diffusion traditionnelle, 1990. (épuisé)

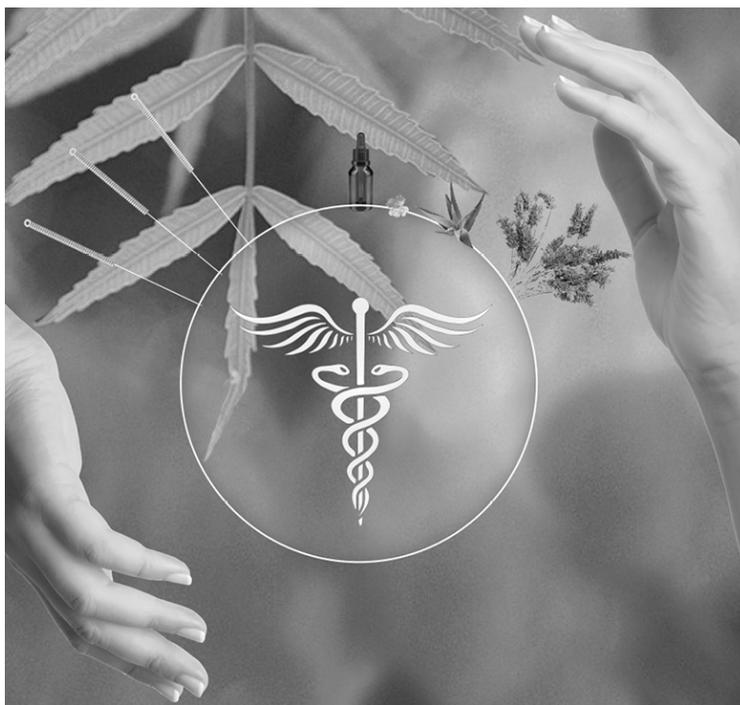
Mal de dos, mal des siècles, mal de l'Homme,
Société des écrivains, 2009. (épuisé)

Journal d'un kiné en campagne – Témoignage,
Diffusion Traditionnelle, 2020.

**Les médecines non
conventionnelles**

suivi de

La santé au quotidien



Jean-Paul Paturel

Introduction

Ce livre est une présentation des médecines dites naturelles, alternatives, ou encore douces. J'ai tenté de les classer selon qu'elles comportent ou non la prescription de remèdes. L'ouvrage se voulant informatif et pédagogique, c'est une des raisons de cette présentation.

Il est une reprise de tous les articles consacrés à ce sujet que j'ai publiés sur mon blog de 2008 à 2012. Tous ces sujets ont été revus, complétés, commentés et l'ordre de présentation réorganisé. Celles et ceux les ayant déjà consultés sur ce blog y trouveront j'espère, un complément d'information.

J'y fais aussi quelques mises au point, tentant de répondre ainsi aux nombreuses questions reçues pendant mes années d'exercice de l'ostéopathie et de la naturopathie. Certaines idées reçues vont sans doute être bousculées, ce n'est que pour rétablir la vérité. Les médecines naturelles ne sont pas un « fourre-tout » pratiqué par quelques hippies sur le retour. Ce sont des méthodes de soins à l'écart de la médecine allopathique, certes, mais basées sur des réflexions sérieuses, complexes, même si elles n'ont pas toujours l'aval de la communauté scientifique. Quelques unes sont pratiquées par les médecins voire leur sont réservées. Certaines ont d'ailleurs largement été utilisées par les généralistes avant de tomber quelque peu dans l'oubli. D'autres ont été récemment reconnues aux auxiliaires médicaux.

Sont ajoutées aussi à l'ensemble, quelques thérapies de « bien-être » issues des techniques de massage ou de réflexologie et pratiquées par des kinésithérapeutes, podologues, etc. en sus de leur activité paramédicale, ou par des esthéticiennes.

Les « autres médecines » face au droit

Le droit européen

En 1997, le Parlement européen accorde à quelques « médecines non conventionnelles » une certaine reconnaissance comme « étant dignes d'intérêt » [1]. À tout prendre, je préfère l'appellation de « médecines complémentaires », car ce serait une erreur de les considérer comme une alternative à la science et elles ne devraient en aucun cas, dans l'esprit des patients pas plus que des praticiens, remplacer un diagnostic et un traitement classique. Cependant, quelques auteurs considèrent que ce terme équivaut à les considérer comme « secondaires ».

Gardons alors, puisque c'est le terme employé par le Parlement européen, celui de « médecines non conventionnelles ». Voici quelques dates :

- 1992 : Création d'un « diplôme universitaire de médecines naturelles ».
- 1997 : Vote par le Parlement européen d'une résolution portant sur la reconnaissance de sept « médecines non conventionnelles », résolution non contraignante selon le droit européen, pour les États membres [2]. Cette liste n'est pas limitative. Cette résolution refuse le moratoire demandé sur les poursuites pour « exercice illégal », jugeant « ne pas avoir à s'ingérer » dans le droit des États membres. Par ailleurs, dans l'exposé des motifs, la proposition de résolution soumise à la commission signale : « La chiropraxie est maintenant reconnue scientifiquement comme méthode thérapeutique » et plus loin, « l'homéopathie accumule, à ce jour, les preuves concluantes de son efficacité ».

Dans la longue liste des motifs exposés, la commission considère :

- L'actuel statut de reconnaissance de ces médecines non conventionnelles dans plusieurs pays de l'Union.
- La nécessité de clarifier le statut et la dénomination à donner à ces thérapies (alternatives, complémentaires...).
- La nécessité de faire effectuer les recherches indispensables aux fins d'apporter des éclaircissements scientifiques sur la réalité des théories exposées.
- La nécessité de prouver l'innocuité des traitements proposés.

En 2002 en France, sont reconnues la chiropraxie et l'ostéopathie. Cette reconnaissance arrête les poursuites contre les praticiens, mais il manque l'unification des formations débouchant sur un diplôme d'État officiel, la même année, vote en France d'une loi sur « le droit des malades » (Loi 2002-303 du 04 mars 2002).

La liste de cette résolution inclut : l'homéopathie, la chiropraxie, la médecine anthroposophique, la médecine traditionnelle chinoise, la naturopathie, la phytothérapie, l'ostéopathie.

La prise de position modérée, ouverte et tenant compte du libre choix par le patient de la thérapie, paraît raisonnable, même si elle est naturellement pondérée par des demandes de vérifications bien légitimes.

Le droit français

Hormis quelques exceptions prévues par la loi, quiconque établit un diagnostic médical et prescrit des médicaments est passible de poursuites pour « exercice illégal de la médecine ».

¹ Voir le site : <http://eur-lex.europa.eu>

² Résolution A4-0075/97

Quelques mises au point

Un mot au sujet des détracteurs

Quant au sérieux de ces méthodes, la crédibilité qu'on peut leur accorder, l'absence de preuves scientifiques qui leur est le plus souvent opposée, quelquefois un certain charlatanisme, je tiens à préciser ce qui suit.

La foi aveugle en un dieu, un gourou, une méthode, est aussi nuisible que l'obscurantisme total. La critique systématique en raison d'un cartésianisme exacerbé est à l'opposé du progrès. Que serait la médecine officielle du XXI^e siècle si l'on n'avait pas ouvert des corps afin de comprendre comment ils fonctionnaient ? Où en seraient les traitements du cancer, du sida, si les médicaments n'avaient pas été testés avant d'être prescrits ? Les confrères de Pasteur, de Fleming ont ri dans leur barbe avant de reconnaître la valeur des thèses avancées.

Il existe plusieurs types de contradicteurs

Les scientifiques purs et durs, lesquels, ayant conscience de leur formation et en raison de celle-ci ne peuvent accorder de crédit à des méthodes n'ayant pas subi le parcours des épreuves ciblées, des expérimentations en double aveugle, etc.

À ceux là, il manque peut-être l'ouverture d'esprit et la mémoire des débuts de la médecine.

Les démolisseurs systématiques, n'excusant rien, obtus, semblant ne pas chercher à comprendre et moquant à tout va, confondent cartomancie et diagnostic. Assez paradoxalement, un site Internet dédié à ces critiques, regorge de publicités pour des stages de formations à ces techniques ! Sans doute, diront-ils que c'est par esprit de dérision. À moins qu'ils ne financent le site de cette façon. Cependant, je modère mes propos à leur sujet, ayant

trouvé sur leurs pages la publication d'une explication scientifique à quelques phénomènes réputés paranormaux. Comme quoi, il faut toujours espérer.

Certes, il manque à beaucoup de ces médecines, nombre d'études rigoureuses et surtout qu'elles soient publiées. La publication, en anglais, étant le passeport obligé pour toute communication. Cependant, nier en bloc, c'est oublier l'empirisme qui a prévalu pendant des millénaires. C'est omettre également l'observation de faits et de résultats quotidiens bien réels pour lesquels aucune explication « scientifiquement satisfaisante » n'a pu être apportée. Enfin, même si « l'effet placebo » s'avérait un facteur majeur des bienfaits apportés, qu'importe puisque le patient va mieux. Cependant, et en raison même de cette absence d'aveuglement dont j'ose me vanter, il est des règles à respecter afin de protéger les patients demandeurs, les praticiens sollicités et les méthodes dont les porteurs n'ont pas toujours le sérieux nécessaire.

Gardons toujours en tête :

- L'ouverture et l'écoute.
- Un esprit critique qui ne soit pas une entreprise de démolition.
- Une distance par rapport à des méthodes paraissant parfois sectaires, aux affirmations floues, plus ésotériques que physiologiques. Une technique de soins devrait apporter à ses détracteurs au moins un début d'explication anatomique ou (et) physiologique. Encore une fois, oui à la constatation de faits inexplicables, non à des explications fumeuses. Ce n'est pas parce que le nom du *sacrum* (dans le bas de la colonne vertébrale) veut dire « sacré », qu'il suffit d'une prière pour ne plus avoir « mal aux reins » !
- Le respect du droit du malade au choix de la thérapie employée.

Au sujet des méthodes et des praticiens

Afin de donner le moins de prise possible aux critiques, il importe, on l'aura compris, d'apporter à chaque technique tout le sérieux qu'elle mérite en tant que praticien et de compréhension claire de la part des patients. Ceci sans interprétation plus ou moins personnelle, sortant la méthode de son contexte pour la spiritualiser ou « l'ésotériser » en quelque sorte. Beaucoup sont tentés sous un quelconque prétexte forcément fallacieux, de l'intégrer à la vague New Age ou à l'accomplissement de l'ère du Verseau.

L'homéopathie est née avant cette époque, la médecine chinoise bien avant encore et si « le XXI^e (doit être) spirituel ou ne sera pas » [1], toutes les médecines complémentaires n'ont pas de références spirituelles au sens large du terme.

L'ouverture d'esprit en ce domaine est une écoute, ce qui ne signifie pas une adhésion sans contestation possible. Or, force est de constater que certaines de ces thérapies se présentent comme trop ésotériques ou spiritualistes à ce jour, pour que l'on puisse leur accorder un sérieux trop important dans cette description.

J'omets donc ici volontairement les « techniques de soins » sans contact direct avec le patient. Ce n'est pas parce que je ne veux pas ici parler du magnétisme, du reiki, etc. que je les considère comme inintéressantes ou inefficaces. Cependant, encore une fois, cet ouvrage se veut pédagogique et je l'espère clair, et non une vitrine présentant toutes les thérapies comme la seule réponse à une médecine allopathique « conventionnelle », laquelle se sait imparfaite mais sauve des vies chaque jour. Et si cette médecine allopathique connaît (et devrait en tous cas connaître) ses limites, n'oublions pas que c'est le premier devoir sérieux d'un praticien d'une médecine non conventionnelle de connaître les siennes. Non seulement il n'y a pas honte à « passer la main », mais il serait criminel de ne pas le faire.

Quant aux praticiens, si l'immense majorité d'entre eux nous soignent avec le plus grand sérieux, force est de constater qu'hélas, soit certains abusent de la détresse ou de la crédulité des patients, soit, partant d'une méthode reposant sur des bases qui présentent un certain manque de fiabilité, s'emballent vers des théories de plus en plus audacieuses sous prétexte de recherches qu'ils sont seuls à gérer. Ainsi, ces conseils de grande fermeté ne ferment pas les portes ouvrant vers d'autres horizons, mais se veulent de bon sens puisqu'il est nécessaire d'informer au mieux pour protéger.

- Fuyez le praticien qui vous fait abandonner votre traitement habituel (allopathique) surtout en cas de maladie grave.
- Évitez celui qui vous prétend que seule « sa » méthode peut vous sauver.
- Quittez celui qui refuse le diagnostic officiel en prétendant que le seul valable est le sien.

Prenez vos lectures de référence avec raison. Ce n'est pas parce qu'une huile essentielle est efficace pour tuer le méningocoque *in vitro* (expérimentalement en laboratoire) que l'on peut envisager de traiter une méningite avec ce seul traitement.

Les médecines non conventionnelles doivent être comprises comme :

- Des compléments de la médecine allopathique et seulement cela dès que la pathologie devient sérieuse. Être sensée. Limiter les effets secondaires d'une chimiothérapie par exemple, ou d'un traitement antibiotique lourd lorsqu'il est indispensable.
- Des traitements « alternatifs » pour des pathologies bénignes. Elles ont souvent fait, comme la phytothérapie les débuts de la pharmacopée.

Si on considère le raisonnement par « terrain prédisposant » ou diathèse, elles permettent de prévenir voire d'anticiper une pathologie potentielle. J'aurai l'occasion d'y revenir.

C'est donc d'une description qu'il s'agit, des méthodes elles-mêmes et des principes qui les régissent. Et s'il m'arrive de donner mon avis, je l'espère à la fois critique et ouvert.

Le lecteur ne trouvera dans les pages qui suivent, ni liste de remèdes, ni conseils personnalisés. Les remèdes cités le sont pour l'exemple ou le risque qu'ils présentent. Osant regretter les publications de tels conseils dans certains journaux tous publics sans rapport avec la santé, je ne tomberai pas dans ce que je critique par ailleurs. Bien qu'ayant suivi des formations sérieuses et reconnues, je n'ai pas la science infuse et serai toujours preneur d'informations et de discussions.

Si certaines de ces médecines alternatives sont décrites avec plus de détails que d'autres, c'est que j'y ai été formé et les ai parfois pratiquées, ou bien qu'elles contiennent plus de substances. Pour celles sur lesquelles je manque d'informations directes, je renvoie aux sources indiquées en fin de volume.

Peut-il y avoir une auto-médication raisonnable ?

Si j'ai voulu lier ici l'auto-médication et les médecines naturelles, c'est parce que la démarche de céder à la tentation est fréquente chez les patients ayant recours à ces thérapies paraissant à beaucoup inoffensives. On verra qu'elle se pratique parfois chez celles et ceux qui se font soigner par la médecine classique dite « allopathique ». Dans les deux cas, cette attitude est un comportement à risque. Bien entendu, il est arrivé à beaucoup de prendre un comprimé afin de lutter contre la douleur, mais la plupart du temps il s'agit d'un médicament déjà prescrit auparavant ou conseillé par le pharmacien dans des circonstances similaires. Ce risque peut être minimisé avec des

connaissances de base et avec des règles strictes. L'automédication ne consiste pas seulement en la prise de remèdes sans prescription médicale, elle concerne aussi le fait de se faire soigner par un praticien non médecin, pratiquant une thérapie pas toujours reconnue, et ce, sans avis médical.

Il n'est pas dans mon intention de tirer à boulets rouges sur ces médecines et ceux qui les exercent, bien au contraire sinon ce livre n'aurait pas lieu d'être. Mais, éloigné maintenant de cet exercice professionnel, il m'arrive encore de lire et d'entendre tant d'affirmations erronées, de soi-disant connaissances puisées dans des publications dont ce n'est pas le sujet, qu'il me paraît utile de clarifier les choses. Si Internet regorge de sites sérieux donnant d'excellentes informations, cette toile laisse aussi passer moult fausses informations. Sur de nombreux forums, les réponses valent ce que vaut la connaissance de celui qui prend la peine de répondre.

Ce que je souhaite apporter ici, je le tiens des praticiens qui m'ont formé, ceux avec lesquels j'ai travaillé ou qui m'ont soigné. Même s'il m'arrive de donner mon avis personnel, tout est vérifiable auprès des praticiens concernés.

Dans les deux situations, médecine allopathique et médecine non conventionnelle, le plus important est la notion du diagnostic. Comment, lorsqu'on n'est pas médecin savoir ce qui nous atteint ? Si l'on tente de faire son propre diagnostic, on risque de se tromper. Et si le diagnostic est faux, le traitement sera sans effet. Du temps perdu et surtout le risque de passer à côté d'autre chose de plus grave.

Avant de poser les principes indispensables, quelles sont les erreurs les plus fréquentes ?

– Faire son propre diagnostic sur la base de lectures imprécises ou de comparaisons avec un tiers.

- Décider soi-même de prendre un traitement sans avoir consulté.
- Reprendre un traitement prescrit auparavant sans avis.
- Stopper un traitement avant la fin de la durée prescrite (antibiotiques notamment).
- Conseiller à son entourage la prise d'un médicament prescrit pour soi.
- Abandonner tout recours à la médecine allopathique pour de fallacieuses raisons alors qu'elle seule parfois peut nous sauver.

Afin d'éviter les risques liés à ces erreurs trop fréquentes, plusieurs règles essentielles doivent être respectées.

Première règle : faire poser le diagnostic. Un symptôme vous paraissant banal, peut cacher autre chose de plus grave. Un « mal de gorge » peut être une simple trachéite, mais aussi masquer une angine blanche plus sérieuse.

Ensuite, il n'est pas question de laisser au médecin ce seul rôle et de jeter l'ordonnance aux orties.

Deuxième règle : s'en tenir à la prescription. Après avoir choisi son médecin et donc le type de médecine qu'il pratique. Un homéopathe est médecin, habilité à poser un diagnostic et il saura vous faire hospitaliser si vous présentez une méningite ou une appendicite aiguë.

Poursuivre le traitement jusqu'au bout. Votre médecin sait pourquoi il vous a conseillé un traitement dans sa durée. C'est une question d'efficacité. Les antibiotiques notamment sont efficaces sur une certaine durée. Arrêter le traitement avant la fin entraîne une inefficacité et surtout des résistances des bactéries à ces antibiotiques. Et tous les remèdes homéopathiques ne sont pas spectaculaires en une seule prise.

Troisième règle : ne jamais reprendre seul un traitement prescrit auparavant sans nouvel avis de son médecin. Ceci est valable pour tout type de thérapie. À moins, bien entendu, que votre praticien ne vous ait suggéré de le faire. « Si les douleurs reviennent, vous prenez à nouveau... »

Quatrième règle : ne jamais conseiller à un(e) autre un traitement prescrit pour soi-même. À chaque individu son problème, donc son traitement. Celui à qui vous suggérez de prendre un médicament qu'on vous a prescrit, n'est pas vous. Ses symptômes peuvent être différents et surtout peut-être prend-il d'autres médicaments incompatibles avec le vôtre. Nous ne ressemblons à personne dans la maladie comme dans la santé. C'est encore plus vrai avec les médecines naturelles qui sont des thérapies très individualisées. De plus, les allergies médicamenteuses ne sont pas rares.

Cinquième règle : lors d'une maladie grave, considérer l'apport d'une autre médecine comme un complément de la médecine allopathique et non comme un remplacement.

En résumé, pas de médication sans diagnostic. Allons plus avant dans ce domaine.

Le diagnostic : position de la loi

Seule la personne titulaire d'un diplôme de Docteur en médecine est habilitée à poser un diagnostic médical.

Mais cette position est modérée par quatre types de situations tout à fait légales.

– Un professionnel de santé non médecin doit être capable de poser ou de soupçonner un diagnostic sans avoir pour autant le droit de le communiquer à son patient. Mais il le fera auprès du médecin de celui-ci. Dans ce cadre, avoir un doute sur un

symptôme est signe d'une bonne observation et le signaler est un devoir et parfois dans l'urgence.

– Les kinésithérapeutes et infirmiers (ères) ont le droit à un diagnostic dans leur cadre strictement réservé, diagnostic résultant des observations faites sur et avec leur patient, afin d'en déduire les gestes à exécuter. Nous sommes là dans la recherche d'un « bilan-diagnostic » destiné à relever les dysfonctionnements du corps et déboucher sur la thérapie à appliquer.

– Les ostéopathes, dont la technique est reconnue depuis 2002, ne devraient officiellement, s'ils ne sont pas médecins, pratiquer leur art que sur prescription médicale. Le réflexe du patient « bloqué » est souvent d'aller directement chez son ostéopathe. Lequel fera d'abord son « diagnostic ostéopathique ».

– Les situations d'urgence dans lesquelles toute personne ayant une formation aux premiers secours serait amenée à exécuter les gestes appropriés qui lui ont été enseignés. Ce n'est pas pour autant que le diagnostic précis sera posé tant qu'un médecin n'aura pas constaté et confirmé.

Ces situations ne remplacent pas le diagnostic médical.

La prescription

Elle aussi relève de l'exercice médical, entre autres pour les médicaments qui justement « ne peuvent être délivrés que sur ordonnance ».

Les kinésithérapeutes (statut d'auxiliaires médicaux) se sont vu attribuer un droit de prescription limité strictement à leur exercice, rejoignant ainsi les podologues et infirmières. Avec la précision que ces prescriptions ne peuvent donner lieu à remboursement de la part des caisses d'Assurance maladie.

Les sages-femmes (statut para-médical), les chirurgiens-dentistes ont droit de prescrire. Il existe une possibilité de prise en charge par les caisses.

Pour les pharmaciens on parle de « vente-conseil » des produits hors la liste des précédents.

En dehors de ces situations, nul n'est habilité à prescrire médicaments ou remèdes. Les naturopathes et naturothérapeutes, même excellemment formés, et reconnus dans une grande partie de l'Europe sont, en France, officiellement dans l'exercice illégal de la médecine.

Force est de constater cependant qu'une certaine imprécision juridique laisse le champ libre à toute sorte de « conseils » de remèdes. Dans les parapharmacies, dans nombre de revues plus ou moins spécialisées, sur des sites ou des forums Internet, quiconque en fait la demande peut recevoir la suggestion de prendre les gélules, ampoules ou huiles essentielles qui correspondent à leurs soucis... ou pas ! Tout un chacun peut se servir directement dans les rayons « parapharmacie » des grandes enseignes. Dans ces rayons, on trouve entre autres beaucoup de plantes, donc de remèdes de phytothérapie. Sans compter les laboratoires de produits naturels qui adressent à leurs clients directement des bons de commande. Véritable automédication. On aurait tort de croire à la totale innocuité de ces remèdes.

À tous ceux qui pensent : « Si ça ne fait pas de bien, au moins, ça ne peut pas faire de mal », je crie, je hurle : « Attention ! Faux ! ». Désagréments, incidents, accidents, peuvent survenir de l'usage inconsidéré de plantes, huiles essentielles, remèdes homéopathiques.

Inversement et c'est l'autre raison de ce livre, l'efficacité est constatée sur la santé des patients, à défaut parfois de preuves scientifiques irréfutables.

Outre les risques évoqués dans ces lignes, une auto-médication mal gérée conduit le patient à se détourner de la médecine choisie, pour le grand dommage de celle-ci.

Comparaisons

Peut-on faire des comparaisons entre ces différentes thérapies et comment faire un choix ?

Les médecines non conventionnelles abordées ici ont en commun une vision globale de l'individu, l'aspect « holistique » souvent moqué et cher à la vague New Age. En fait, cette notion est bien plus ancienne qu'il n'y paraît. Égyptiens et Chinois prenaient en compte les circonstances extérieures dans lesquelles survenaient les maladies. L'aspect saisonnier dépassait la seule constatation de la fréquence des rhumes l'hiver. La médecine chinoise traditionnelle met en rapport les mouvements de chaleur du corps et ceux de l'extérieur. Contrairement à l'Égypte, la Chine laisse encore une très grande part à ces traditions. Il est vrai aussi que les médecins arabes furent parmi les grands précurseurs de la médecine moderne.

C'est le lien essentiel entre ces thérapies. Le malade est considéré dans sa totalité et ses symptômes envisagés dans un contexte plus large, celui de ses conditions d'apparition. On retrouve ainsi le rapport symptômes/horaires et symptômes/saison en Chine et pour l'homéopathie, l'importance des modalités d'aggravation/amélioration.

La médecine moderne, conventionnelle, reste symptomatique. C'est une médecine de spécialités. Les grands progrès faits dans ce domaine, grâce à la recherche, sont la traduction de la volonté de soigner les maladies les plus graves, tout autant que l'amélioration de la santé quotidienne. La « médecine générale » n'est pas celle qui soigne « tout le malade » mais celle qui traite

« toutes les maladies ». Et de s'adresser à un spécialiste lorsque la limite des connaissances précises est atteinte.

En ce qui concerne les remèdes, par contre, chaque thérapie a sa spécificité :

L'homéopathie, le principe du semblable, la médecine chinoise, celui des contraires, comme l'allopathie, le médecin prescrit la plante qui soigne le trouble. Mais on y trouve la notion de « circulation de l'énergie vitale » dans les méridiens.

L'oligothérapie, elle, riche des enseignements de la biologie et de la chimie, voit le traitement sous l'angle du « blocage » des ions corporels et des moyens de les libérer.

La méthode du Dr Schuessler, compense les carences en sels minéraux.

On ne peut guider un patient dans son choix, c'est à lui que conviendra telle ou telle thérapie. Certaines contraintes des prises de remèdes homéopathiques en freineront quelques uns. D'autres seront rebutés par la pose des aiguilles d'acupuncture.

La saine attitude à avoir, si l'on peut donner un conseil, est de s'en tenir à son choix. Ces différentes thérapies, dans les limites raisonnables qu'il faut leur reconnaître, ne font pas de miracles. Elles ont leur efficacité réelle, reconnue par les faits à défaut de l'être par la rigueur de la science. Mais aucune d'elles ne peut et ne sait guérir en un instant ce que la médecine allopathique a du mal à soigner. Si tous les choix doivent être respectés, comme celui de ne pas vouloir abuser de médicaments de synthèse pour des maux bénins et répétitifs, il faut savoir ne pas prendre de risques face à un diagnostic incertain. Ce qui peut être dommageable pour un adulte responsable devient critiquable lorsqu'il s'agit de la santé de ses enfants.

En ce qui concerne les thérapies manuelles, il y a entre elles autant de ressemblances que de prétendues différences. Presque toutes gravitent autour de l'ostéopathie et de la chiropraxie, elles ont en commun les mêmes principes de base. La plupart des « découvreurs » d'autres appellations, y ont ajouté pour les uns la circulation énergétique, pour les autres, des points cutanés ou musculaires adaptés ou « redécouverts » d'anciennes méthodes.

Les vrais « inventeurs » s'appellent Still, Palmer, Sutherland, même s'il est tentant de mettre un jour son nom sur une technique. Pourquoi vouloir faire table rase d'un passé riche d'observation ? N'oublions pas ce que nous devons à Avicenne ou Lamarck ?

Pour les méthodes « réflexes », quelque soit leur nom ou leurs zones anatomiques de traitement, elles relèvent toutes de l'action réflexe sur la peau, cette action cutanée reflétant à distance le trouble d'un organe ou d'une autre partie du corps.

Quant aux massages traditionnels, sans doute la plus vieille thérapie du monde, tant le contact manuel est salubre, chaque peuple y a trouvé et inscrit ses croyances, ses symboles et ses manières de faire. Il serait donc prétentieux et inutile d'en désigner un comme meilleur que les autres.

La meilleure thérapie est celle qui nous convient.

1 Attribué à André Malraux

Présentation générale des médecines non conventionnelles

Outre les appellations déjà citées, il y a aussi celle de « médecines douces ». Certes, elles proposent un complément à l'allopathie, mais le terme « douces » ne leur convient guère au vu de leur efficacité et de certains risques qu'il est indispensable de connaître.

Toutes ont en commun de considérer et de traiter le patient dans sa globalité. Les signes l'amenant à consulter se développent et évoluent sur un terrain prédisposant. C'est pourquoi on leur a attribué le vocable de « médecines holistiques » il y a une différence essentielle avec l'allopathie qui soigne les symptômes plutôt que l'individu. Même si cette science reconnaît « un terrain diabétique » ou « un terrain rhumatismal » par exemple. Un patient vivant avec un terrain rhumatismal et consultant pour un rhume saisonnier sera traité de la même manière qu'un patient avec un rhume identique mais sans rhumatismes (sauf incompatibilité médicamenteuse).

Les médecines comportant la prescription de remèdes

- *L'oligothérapie* très utilisée par les médecins allopathes au milieu du XX^e siècle et tombée en désuétude. Elle est revenue sur le devant de la scène grâce aux patients et aux naturothérapeutes.
- *L'homéopathie*, définie par l'individualisation du patient et la prise de remèdes dilués et dynamisés.
- *L'usage des sels de Schuessler*.
- *La médecine anthroposophique* (Rudolf Steiner).

- *L'acupuncture*, ou plutôt la médecine chinoise, dont l'acupuncture n'est qu'une partie, la plus connue des patients, et qui s'accompagne de la prescription depuis l'origine de remèdes de phytothérapie ou, surtout en Occident, de remèdes homéopathiques.
- *L'auriculothérapie* ou traitement par puncture de points sur l'oreille.
- *La phytothérapie*, ou traitement par les plantes. Elle englobe également l'aromathérapie (usage des huiles essentielles) la gemmothérapie, l'usage des élixirs de fleurs (Bach) et des poconéols.
- *La naturopathie*, non reconnue en France, elle est cependant exercée par de nombreux praticiens parfois formés dans d'autres pays européens.

Les thérapies manuelles

- *La chiropratique* ou chiropraxie, technique manipulative par excellence.
- *L'ostéopathie* corrige les désordres tissulaires et articulaires et ne fait pas seulement « craquer ».
- *L'étiopathie*, la fasciathérapie, la méthode niromathe sont proches parentes de la précédente. Les vocables diffèrent, la technique parfois, mais la réflexion de base est très semblable.
- *La micro-kinésithérapie*, la kinésiologie, la biokinergie dont le mode de réflexion est la circulation énergétique.
- *Les thérapies réflexes* : massage réflexe, réflexologie plantaire, palmaire, crânienne, la sympathicothérapie, etc.
- *Les massages* autres que le massage thérapie classique pratiqué par les masseurs-kinésithérapeutes.

- *La magnétothérapie* ou traitement par les aimants.
- *L'iridologie*, dont on verra qu'elle n'est pas une thérapie en soi.

La notion de « holisme »

C'est la Première approche de la plupart des médecines naturelles. Considérer l'individu, donc en l'occurrence le patient, comme un tout. La médecine chinoise l'intègre également à un autre « tout » : l'univers. La prise en charge du patient se fera en fonction de ses symptômes à l'instant T de la consultation, ces symptômes s'inscrivant dans la globalité de l'individu.

De même, le sujet patient est unique. Les symptômes qu'il présente seront forcément individualisés par rapport à un autre sujet. Les circonstances des manifestations de ces signes pathologiques sont naturellement différentes d'un individu à l'autre. On verra que les homéopathes accordent une grande importance aux modalités d'aggravation et d'amélioration des signes. De manière proche, la médecine chinoise tient compte d'un rapport « symptôme - saison » et d'un autre « symptôme - horaire » pour affiner le diagnostic.

Les thérapies holistiques reposent sur trois fondamentaux de l'individu, indissociables :

- Le physique,
- Le psychisme,
- Le spirituel ou le culturel.

Reliés entre eux à partir de trois points, ces fondamentaux lorsqu'ils sont en équilibre déterminent la notion de santé.

La notion de « terrain »

Une comparaison simple peut se faire à partir de la similitude avec le sol et l'environnement, sur lequel, en fonction de sa composition, vont croître telles ou telles plantes et s'y abriter des espèces animales plutôt que d'autres. C'est ce que l'on appelle en science un « éco-système ».

Il s'agit ici de terrains pathologiques, de diathèses, sur lesquels vont se développer par préférence certaines familles de maladies. Ainsi les allergies, les infections, ne se manifestent pas sur les mêmes « terrains prédisposants » puisqu'il s'agit bien de cela.

Comprendre cette notion nous ramène à trois autres éléments imbriqués les uns dans les autres, lesquels sont constitutifs de notre terrain. Précisons que les homéopathes ont décrit leurs propres diathèses, tandis que les oligothérapeutes et les naturothérapeutes ont les leurs.

Le *premier élément* est notre « constitution ». Sommes-nous petits et râblés, grands et élégants, raides ou souples voire hyperlaxes ? Sommes-nous rigides dans notre comportement, attirés vers le sport ou les arts, d'esprit changeant ou stable ? Nous sommes tous différents et notre santé est liée à ces différences. Les homéopathes reconnaissent quatre constitutions dénommées : carbonisme, phosphorisme, fluorisme et sulfurisme. Elles ont été décrites par Nebel en 1910.

Cette constitution, totalement issue de notre patrimoine génétique, est innée et donc en aucune façon modifiable.

Le *second élément* est notre « tempérament » qui correspond aux réactions de notre organisme face aux changements de la vie, à notre physiologie et à notre âge. Décrits par Hippocrate, ils sont au nombre de quatre : le tempérament lymphatique, le sanguin, le nerveux et le bilieux. Ils sont déterminés par quatre « humeurs » principales liées aux quatre éléments que sont l'eau,

la terre, l'air et le feu. Ils correspondent à peu près aux quatre âges de la vie et ils sont donc variables.

Ici encore, c'est lorsque la domination d'une humeur par rapport aux autres ou quand la trop forte influence d'un élément survient, que l'équilibre de la santé est rompu et que la maladie s'installe. Ces tempéraments comportent une part d'inné et une part d'acquis.

Le *Troisième élément* est notre mode de vie qui intervient, lui aussi, dans notre propension à développer plutôt tel ou tel type de maladie. Nous ne vivons pas de la même manière à la ville qu'à la campagne. Travailler et vivre dans un environnement stressant ou détendu nous rend fragiles ou nous renforce. Chacun de ces facteurs nous individualise. Ce mode de vie issu de nos choix et (ou) des circonstances est totalement acquis.

Par souci de simplification, j'ai choisi de débiter par l'oligothérapie, la description des « diathèses » me paraissant plus facile à aborder que celle des diathèses utilisées dans la réflexion homéopathique.

L'oligothérapie selon le D^r Ménétrier

En 1937, le docteur Ménétrier décrit les « diathèses » qui porteront son nom et qu'il définit comme des « prédispositions morbides ». On peut bien entendu naître et vivre en parfaite santé. Mais pour Ménétrier, chacun de nous porte très tôt une propension à développer telle ou telle famille de maladies. Il se base sur un signe principal et récurrent : la fatigue (asthénie) et sa périodicité. À chaque type de fatigue se rattache un ensemble de symptômes, le tout déterminant une diathèse précise.

Deux diathèses sont dites « jeunes » ce sont :

- La diathèse allergique ou hypersthénique avec la fatigue vespérale (le soir).
- La diathèse infectieuse ou hyposthénique, fatigue matinale.

Les deux autres dites « vieilles » sont :

- La diathèse dystonique ou neuro-arthritique, fatigue matin puis soir.
- La diathèse anergique, fatigabilité permanente. L'absence d'énergie (α privatif) est le signe des pathologies lourdes ou de la fin de vie.

Concernant ces diathèses, Ménétrier décrit deux « syndromes de désadaptation neuro-endocriniens » qui peuvent se superposer à une diathèse ou accompagner le passage d'une diathèse à une autre.

Notre organisme peut passer (sans soins) d'une diathèse à une autre au cours de la vie. Le schéma de cette évolution peut être représenté comme suit :

De la santé nous évoluons vers une diathèse jeune, soit allergique, soit infectieuse, puis la diathèse neuro-arthritique, enfin la diathèse anergique.

D'autre part, le Dr Ménétrier établit que l'organisme a besoin de catalyseurs des éléments qui le composent. Pour lui, le mode de vie, les maladies, certains traitements « chélatent », c'est-à-dire « bloquent » ces éléments, ce blocage (chélation) empêchant l'organisme de les utiliser. Par exemple, les antibiotiques auraient tendance à chélater les ions calcium. On observe d'ailleurs une déminéralisation fréquente chez les individus présentant souvent des infections et donc traités par antibiotiques.

Il établit ainsi, par expérimentation, une liste d'oligo-éléments présents dans l'organisme à l'état naturel, qui, apportés sous forme de remèdes, vont permettre une déchélation (déblocage) des ions bloqués et de là aider à ramener l'organisme vers la santé. Pour reprendre l'exemple précédent, plutôt que de conseiller du calcium à dose pondérale, pour compenser ce qui est considéré comme une carence de cet élément, Ménétrier conseillera l'oligo-élément qui débloquera les ions calcium (Ca).

À chaque diathèse correspond donc un oligo-élément ou une association d'oligo-éléments.

Le but du traitement de terrain par oligothérapie tend à aider l'organisme à retourner de sa diathèse vers un état de santé.

L'objectif ici n'est pas de donner le traitement de chaque diathèse.

Dans ces principes, Ménétrier établit que l'oligothérapie n'est en aucun cas liée à un apport quantitatif, mais à une stimulation chimique (catalyse) amenée grâce à l'introduction de l'élément. Il insiste ainsi : « Lorsqu'une porte grince, une goutte d'huile suffit, un litre n'y changera rien. »

Le traitement est donc en général de courte durée ou épisodique. Prendre des oligo-éléments diathésiques à longueur d'année n'a aucun intérêt ni efficacité.

Parallèlement aux oligo-éléments diathésiques, les oligothérapeutes utilisent aussi des oligo-éléments sous une forme unitaire pour des compléments de traitement plus symptomatiques (cuivre, *lithium*, argent...).

Une question revient fréquemment : faut-il prendre des « oligosols » ou des « granions » ? Dans l'esprit de Ménétrier, la plus forte concentration d'oligoéléments dans les « granions » n'a aucun intérêt. Certains médecins font leur choix en fonction de l'excipient qui porte le principe actif.

Quelles sont les précautions à prendre avec les oligo-éléments ? Comme ce ne sont pas des traitements de longue durée, le risque de surdosage est infime. Ménétrier lui-même disait que l'organisme se débarrassait du surplus inutile.

À propos du manganèse (Mn), on peut parfois constater une aggravation temporaire de l'allergie qu'il est censé soigner. Dans ce cas, il faut cesser l'absorption et attendre quelque temps avant de continuer. Certains médecins conseillent de prendre une ampoule de manganèse, puis d'attendre la réaction éventuelle avant de poursuivre le traitement.

Hahnemann et l'homéopathie

Il ne sera pas question ici d'entrer dans la controverse sur l'efficacité ou l'inefficacité de l'homéopathie, la présence ou non de la molécule de base dans le remède. Il s'agit cependant d'expliquer ou de réexpliquer aux nombreux adeptes de cette forme de médecine quel est son mode d'action, la réflexion qui mène au diagnostic, quelle forme prend la consultation, de quelles manières sont préparés les remèdes et les erreurs à ne pas commettre.

C'est en 1796 que le D^r Samuel Hahnemann a posé les bases de l'homéopathie, bases qu'il concrétisera et publiera en 1810 dans *L'Organon ou l'art de guérir*.

Les principes de l'homéopathie

Ils se caractérisent par :

- Le principe de similitude.
- La dilution des remèdes, suivie d'une succussion, c'est-à-dire que le produit est secoué un grand nombre de fois pour le dynamiser.
- La considération du patient dans sa globalité et donc l'adaptation à son état du moment.

Le principe de similitude est à l'opposé du principe des contraires. Le premier définit le remède homéopathique, le second gouverne l'allopathie. En d'autres termes, lorsque l'allopathie traite une fièvre, elle utilise un antipyrétique pour faire baisser la fièvre. L'homéopathie pose pour principe qu'il faut faire absorber au malade, en quantité infinitésimale, le produit qui provoque cette même fièvre chez le sujet sain. C'est sur la « fièvre tierce » provoquée par le quinquina que le D^r Hahnemann

a débuté ses observations et ses essais. En effet, lorsque le malade présentait les signes de la fièvre identiques à ceux provoqués par le quinquina, Hahnemann lui faisait absorber de très petites quantités de l'écorce de cette plante. Cette médication, pourvu que la similitude soit présente entre les signes observés et ceux provoqués sur un individu sain, amène la guérison. C'est cette description du principe fondateur de l'homéopathie, qui a fait dire qu'elle « soignait le mal par le mal ».

Selon la méthode de doses infinitésimales conseillées par Hahnemann, les remèdes sont dilués dans un solvant. La dilution est ensuite dynamisée en étant secouée un grand nombre de fois puis pulvérisée sur des granules de lactose. L'histoire dit que Hahnemann lui même, lorsqu'il transportait ses remèdes avec lui, avait constaté qu'ils étaient plus efficaces en fin de journée après avoir été secoués dans les fontes de la selle de son cheval.

Le patient est considéré par le praticien homéopathe dans son intégralité au moment de la consultation. Pour cette raison, celle-ci est assez longue et le patient s'exprime bien plus que le médecin ne l'interroge, sauf pour faire préciser quelque détail. Les modalités d'amélioration ou d'aggravation des signes ont une grande importance dans le choix des remèdes.

Pour établir le diagnostic, la médecine homéopathique tient compte de la constitution et de la diathèse du patient, ainsi que de ses tendances pathologiques, qui sont différentes de celles de Ménétrier. À cela s'ajoute la description par le patient de l'ensemble des symptômes, y compris les circonstances précises de leur manifestation, ainsi que les signes psychologiques les accompagnant.

Par exemple, une fièvre survenant subitement et avec un faciès très rouge ne sera pas traitée avec le même remède qu'une fièvre s'installant à bas bruit et avec un visage peu coloré. D'autre part, on peut considérer que si le remède *similimum* (semblable) a été trouvé et prescrit, les signes auront changé à la consultation

suivante et le remède ultérieur si nécessaire sera différent. Cependant ce serait se limiter à un traitement symptomatique, car cette fièvre accompagnée de ses « détails » sera survenue sur un terrain différent d'un patient à l'autre. Comme l'oligothérapie, l'homéopathe prendra en compte la diathèse du patient au moment de la consultation.

Les diathèses homéopathiques correspondent à des surcharges de toxines, les « miasmes » relevés par Hahnemann, parfois anciennes d'une génération antérieure au retentissement qu'elles ont eu sur l'organisme, et à la façon dont il tente de s'en débarrasser. Hahnemann en dénombre trois :

- *La psore*, qui est consécutive à la suppression de maladies de peau (la gale). C'est une toxémie par réaction centrifuge, les toxines sont rejetées vers l'extérieur, provoquant éliminations malodorantes, éruptions cutanées.
- *La sycose*, qui chez le sujet ou ses ascendants, ferait suite à une blennorrhagie dont les symptômes ont été traités sans que soit supprimées les toxines engendrées par la maladie. La réaction est de type centripète, donc vers l'intérieur. Le corps développe des kystes, verrues, etc.
- *La luèse*, qui ferait suite chez le sujet ou ses ascendants à une syphilis.

Après la découverte d'Hahnemann, les homéopathes ont établi l'existence d'une Quatrième diathèse : le tuberculisme, qui ferait suite à un contact de l'organisme avec le bacille de la tuberculose, entraînant une déminéralisation, fragilité. Et selon certains chercheurs, il existerait une diathèse cancérologique.

On verra par la suite, qu'il existe actuellement chez les homéopathes plusieurs manières de procéder, manières répondant à différentes « écoles ».

Les remèdes

Si l'on suit le principe de similitude énoncé par Hahnemann, c'est-à-dire, le produit qui entraîne les signes chez l'homme en bonne santé, tout peut être préparé sous forme de remède homéopathique. On trouve :

- Des plantes (*nux vomica*, *arnica* etc.), ce sont les plus nombreuses.
- Des sels minéraux (*kalium bichromicum*, *natrum muriaticum*).
- Des produits animaux, tels que des venins (*naja*, *lachesis*).
- Des animaux entiers (*apis mellifica*).
- Des hormones humaines (*histaminum*).
- Des produits pathologiques humains (*psorinum*).

Tous ces remèdes sont décrits dans un ouvrage de référence qui est *La matière médicale* du D^r H. Voisin. Plusieurs ouvrages ont été publiés par différents auteurs et les homéopathes s'y réfèrent lorsqu'ils ont besoin de vérifier les détails des signes d'un remède. En général, la description des signes propres à chaque remède est précédée de sa « pathogénésie » c'est-à-dire : la description des troubles qu'il provoque chez l'homme sain. On retrouve ici le principe de similitude du départ.

Les dilutions

Hahnemann avait posé le principe de donner au malade des doses infimes du remède, voire infinitésimales, ce qui fait l'argument des détracteurs de la méthode. Lorsqu'on prend un remède homéopathique, il est dénommé par son nom latin, suivi d'un nombre et de lettres CH (ou K, le cas échéant). Exemple : *Nux vomica* 5 CH. Ce nom correspond à une plante : la noix

vomique. Quant au nombre, il s'agit du chiffre de la dilution suivi de « C » pour centésimale et « H » en l'honneur du D^r Hahnemann. Il existe des dilutions décimales qui sont donc notées « DH ». On parle de dilutions « hahnemaniennes ».

La méthode de dilution s'effectue ainsi : du produit de départ, on extrait par solvant la « teinture-mère ». Cette teinture-mère va servir de base aux différentes dilutions. Pour obtenir la Première dilution centésimale, on va mettre 1 goutte de teinture-mère dans 99 gouttes de solvant. On obtient la dilution 1 CH. Afin de poursuivre les dilutions, on prendra 1 goutte de ce remède 1 CH pour le diluer dans 99 autres gouttes de solvant et obtenir ainsi la dilution 2 CH. On répète le processus autant de fois qu'il est nécessaire jusqu'à obtenir la dilution souhaitée.

La dynamisation est un processus consistant à donner plus d'énergie au remède, Hahnemann préconisait de le « dynamiser » en le secouant une multitude de fois entre chaque dilution.

En France, ne sont autorisées que les dilutions jusqu'à la 30 CH. On l'a vu, ces dilutions extrêmes, sont l'argument des détracteurs, scientifiques en particulier, qui avancent qu'à la 9^e centésimale, on ne peut plus trouver trace du produit original. Ils parlent donc d'effet « placebo ».

Il existe une autre méthode de 1^{ère} dilution définie par le D^r Korsakov qui diffère quelque peu de celle de Hahnemann. On procède de la même façon pour obtenir la 1^{ère} dilution centésimale ; soit 1 goutte de teinture-mère pour 99 gouttes de solvant. À partir de là, on vide le flacon, on remet 99 gouttes de solvant, considérant que ce qui reste sur les parois suffit à produire alors la 2^e dilution centésimale. Ces dilutions qui vont bien au-delà de la 30 C sont appelées « dilutions korsakoviennes » et sont notées : 30 ou 1000 K. Elles sont autorisées dans certains pays européens.

Une fois la dilution souhaitée obtenue, par exemple : *nux vomica* 15 CH, le produit est pulvérisé sur des granules de lactose. Cette application du principe actif à l'extérieur du support explique que les granules ne doivent pas être en contact avec la peau et l'usage en est sublingual (sous la langue) pour une pénétration rapide dans la circulation.

Selon l'importance de la dilution des remèdes il existe :

- Les basses dilutions, c'est à dire toutes les décimales et les centésimales jusqu'à 7 CH.
- Les dilutions moyennes : 9 et 15 CH.

Les hautes dilutions : 30 CH, voire très hautes pour les dilutions korsakoviennes. Lesquelles choisir ? Classiquement, il est dit que les basses dilutions sont utilisées pour les signes les plus physiques et les hautes dilutions pour les signes les plus psychiques correspondant au remède. Une exception, mais qui confirme la règle : *ignatia* qui est un remède éminemment psychique dès les premiers signes.

Prenons un exemple simple et bien connu : *arnica* remède des chocs (et des bleus). Lorsque l'on sera face à une chute ou à des coups (chocs et risque de bleus) le remède sera *arnica* 5 CH. Si on se trouve en face d'un traumatisme psychologique pouvant avoir un retentissement durable (choc psy et « bleus à l'âme ») la dilution sera : *arnica* 30 CH.

La matière médicale d'un remède comporte un grand nombre de signes lesquels sont autant de symptômes. À l'observation et à l'écoute du patient, plus il décrit de symptômes que l'on retrouve dans la description du remède, plus on est sûr d'être proche du remède.

Notez qu'il existe dans le commerce des préparations de remèdes appelées « complexes », formules regroupant plusieurs

remèdes destinés à soigner le rhume, à calmer les angoisses par exemple.

Ce tour d'horizon rapide de la médecine homéopathique entraîne un certain nombre de questions souvent posées par les patients, qui ne sont pas toujours expliquées aux néophytes. Tâchons d'y voir un peu plus clair.

Pourquoi ne doit-on pas toucher les granules avec les doigts ?

Contrairement aux médicaments allopathiques, le remède (principe actif) est pulvérisé à l'extérieur du granule de lactose. Le toucher détruirait le remède. On sait que le principe actif d'un comprimé classique est au centre et qu'il est enrobé de l'excipient.

On a vu que pour une absorption rapide, les remèdes sont utilisés en sublingual (sous la langue). En effet, le réseau circulatoire est très dense et superficiel dans cette zone. La plupart des comprimés allopathiques demandent la digestion de l'excipient qui les enrobe avant de passer dans le sang par le tube digestif. Cependant l'absorption sublinguale est de plus en plus utilisée en allopathie (Spasfon Lyoc®, Immodium lingual®, certains morphiniques.)

Une dose ou quelques granules ?

Pour certaines dilutions le remède est souvent présenté sous la forme de grains plus petits, les « globules ». Ces globules constituent la « dose » à prendre en une seule fois. En général, les prises sont espacées de plusieurs jours ou semaines et parfois non renouvelées. C'est souvent le cas des remèdes dits « de fond » et des hautes dilutions.

Peut-on prendre le même remède sur une longue durée ?

Il est logique de penser qu'un remède bien choisi va modifier les symptômes et l'état du sujet. En l'occurrence, il est donc tout aussi logique de penser qu'à des signes différents vont correspondre un ou plusieurs remèdes eux aussi différents. Lorsqu'on choisit soi-même un remède, est-on sûr d'avoir bien étudié les signes et pris le bon remède ? Si ce n'est pas le cas, et que ce remède soit pris sur une longue durée, il est possible de voir apparaître les signes du remède alors qu'ils n'étaient pas présents auparavant. Ceci nous ramène au principe même de l'homéopathie décrit au début. Le remède va se comporter chez la personne saine comme non dilué donc à risque toxique.

Exemple : vous avez des crampes. Il existe plusieurs remèdes pour traiter les crampes musculaires selon leurs particularités. Admettons que vous décidiez de prendre *cuprum metallicum* alors que vos crampes n'ont pas les signes du remède « débutant et cessant brutalement », sur le long terme vous risquez de voir aggraver vos crampes avec les signes des crampes spécifiques à celles de *cuprum*. C'est d'ailleurs ainsi que l'on procède avec des individus sains lorsqu'on veut tester un nouveau remède. Donc, à éviter.

Y a-t-il des risques avec les remèdes homéopathiques ?

Outre l'explication donnée ci-dessus, il existe peu de remèdes à risques importants. Cependant il faut en citer un que connaissent même les détracteurs de cette médecine, pour en avoir vu les effets. Il s'agit de *hepar sulfur*. Ce remède, dont un des signes majeurs est une collection purulente (abcès), ne doit être pris que si le pus peut se drainer à l'extérieur au risque de voir l'infection s'étendre. À ne pas prendre sans avis, pour une otite qui ne coule pas, une sinusite qui ne s'évacue pas. Enfin, les remèdes de terrain qu'on appelle les *nosodes* (*psorinum*, *tuberculinum*, *medorrhinum*, *luesinum*) doivent être utilisés avec prudence et sont déconseillés en automédication.

Pourquoi l'usage de la menthe est-il déconseillé avec un traitement homéopathique ?

L'expérience des médecins homéopathes montrerait l'inefficacité du traitement en présence de menthe, mais aussi de camomille et de camphre. À ma connaissance, pour l'instant, cela relève plus de l'observation que de l'explication scientifique. Pour certains praticiens, l'interdiction est totale, pour d'autres, il suffit de mettre du temps entre la prise du remède et l'absorption d'une de ces plantes ou d'un produit en contenant (tisane, dentifrice).

Les différentes approches

Beaucoup ont pu constater que d'un médecin homéopathe à l'autre, le type des prescriptions différait. Si l'on excepte les médecins allopathes qui prescrivent un peu d'homéopathie de temps en temps, ceux qui se consacrent uniquement à cette pratique se divisent en deux groupes :

Les pluralistes

Ils prescrivent effectivement plusieurs remèdes. Le principe qu'ils appliquent est le suivant : drainer l'organisme de ce qui peut gêner la guérison, traiter un ou deux symptômes pour soulager rapidement et prescrire un remède de fond. Ce qui fait au moins trois remèdes auxquels s'ajoute parfois le remède de constitution.

Les unicistes

Ils tentent lors de la consultation d'approcher au plus près du remède type du malade en tentant d'accumuler le maximum de signes. Ils ne prescrivent alors que ce remède. S'il doit y avoir un autre remède, la prise sera retardée plus longtemps que chez les précédents.

Qui a raison ? Ce n'est ni mon but ni mon rôle de le dire ici. Chacun d'eux donne de bonnes raisons à son choix. Il n'en est pas moins évident que le choix du « bon » remède type est parfois très difficile, ce qui oblige parfois ce qui entraîne des tâtonnements. J'ai contacté les uns et les autres et parlé avec eux. Difficile de trancher. Pour être tout à fait honnête, j'ai vu d'excellents résultats avec les deux méthodes. Quant au traitement uniciste, il est vrai que lorsque « le » remède est trouvé, les résultats peuvent être spectaculaires.

Alors peut-on faire de l'automédication avec l'homéopathie ? Sans revenir sur les risques et les conditions vues dès les premières pages, ma réponse est « oui ». Il faut disposer d'un très bon ouvrage, dans l'idéal, une *Matière médicale du praticien homéopathique* du Dr H.Voisin, sinon un bon dictionnaire. Éviter les quelques remèdes à risques et se dire qu'on ne fera jamais l'homéopathie de Hahnemann. Cependant, si ce n'est pas le principe même de cette méthode de traiter les symptômes, nombre de remèdes ont pour moi une efficacité certaine dans un délai bref et justifient d'avoir chez soi une « trousse homéopathique » de dépannage. Les circonstances m'ont permis un jour de constater qu'une dose d'*histaminum* donnée à une personne allergique qui débutait une réaction grave avait suffisamment diminué les symptômes pour permettre d'attendre l'administration du remède adéquat.

Les sels du D^r Schuessler

La méthode du D^r Schuessler présente d'autres remèdes et propose une réflexion différente. Il partait des principes suivants :

- La cellule contient un certain nombre de sels minéraux.
- L'équilibre entre ces minéraux assure la santé et inversement, chaque maladie s'accompagne d'un déséquilibre entre les minéraux.
- Il faut apporter les éléments minéraux pour compenser la carence ce qui est différent de la méthode de Ménétrier qui préconise l'apport qualitatif.
- Plus la dose apportée est faible, plus l'assimilation est rapide et efficace. Sa pratique de l'homéopathie le rapproche des dilutions. Cependant, le D^r Schuessler ne fait pas référence au *similimum* de Hahnemann, puisqu'il est ici dans la correction d'une carence. Ses remèdes sont dilués de la même manière que les remèdes homéopathiques avec quelques différences :

Ils se présentent sous forme de poudres (trituration), le minéral étant dilué à raison d'1 partie pour 9 parties de lactose. On obtient ainsi la 1^{re} décimale, que l'on mélange à son tour avec 9 parties de lactose pour obtenir la 2^{de} décimale. Les remèdes du D^r Schuessler sont en général présentés à la 6^e D (6X).

Lorsqu'ils sont vendus sous forme de comprimés, le principe actif est à l'intérieur de l'enrobage, ce qui permet de les prendre avec les doigts.

Rudolf Steiner et la médecine anthroposophique

Goethe avait ouvert la voie avec *La métamorphose des plantes*, disant :

« Toute réalité vivante est non pas un élément unique, mais une multiplicité ».

Rudolf Steiner, fortement influencé par les idées de Goethe, développe l'idée que l'Homme est un être tripartite. Il possède un pôle céphalique neuro-sensoriel (la tête), un pôle inférieur mobile (les membres), et un pôle médian rythmique (le thorax). Une approche holistique avant l'heure.

Cette vision tripartite est développée selon trois éléments constitutifs :

- Le corps physique, qui rapproche l'Homme du minéral.
- Le corps éthérique en commun avec le règne végétal.
- Le corps astral avec le règne animal.

Mais seul l'Homme possède un Moi qui en fait l'esprit humain.

La polarité entre le haut et le bas du corps humain révèle que se retrouvent en bas du corps des formes (structures) qui existent en haut (crâne sphérique et tête du fémur, sphérique également). Cette idée sera reprise bien plus tard par certaines thérapies réflexes.

Si on définit la santé comme un équilibre entre état physique, psychique et spirituel, Steiner précise qu'il s'agit d'un « état en équilibre instable permanent ». Selon sa conception de l'état de conscience, il affirme que : « l'état de bien-être est caractérisé par l'absence de conscience de ce qui se passe dans nos organes. » [1]

Que sont les « cristallisations sensibles » ?

En simplifiant par souci pédagogique, Steiner expérimente et montre que lorsqu'on met en contact un sel de cuivre et un extrait d'un végétal, les sels de cuivre vont se disposer selon la forme du végétal ainsi testé et permettent de différencier les végétaux. Selon lui, cette méthode appliquée au sang humain permettrait d'en définir les maladies.

Sans interprétation, mais par simple observation, j'y vois un rappel de la célèbre « théorie des signatures » qui au Moyen Âge voyait dans la forme ou la couleur d'une plante, la ressemblance avec l'organe qu'elle pouvait soigner.

Cependant, pour compléter sa réflexion, Steiner va « extrapoler » sa méthode en y incluant des rapports avec l'astrologie, et ceci va alimenter les critiques de ses détracteurs.

Difficile à appréhender sans une formation extrêmement complète et sérieuse, la médecine anthroposophique est citée dans la liste des médecines non conventionnelles de la Commission européenne.

¹ Bott (V.) : *Médecine anthroposophique*, tome 1 et 2, Triades, 1980

La médecine chinoise et l'acupuncture

Beaucoup plus ancienne que les deux précédentes, datant d'environ 5000 ans, la médecine chinoise dont l'acupuncture fait partie est une autre forme de médecine globale. Sa philosophie et son symbole sont basés sur le principe du Yin et du Yang représentant la « dualité/complémentarité ».

La médecine chinoise considère et soigne le patient dans son entier, l'intègre à l'univers et aux éléments. Pour ses praticiens, l'énergie vitale, le Qi, (prononcez Tchi) circule dans le corps suivant des « méridiens » au nombre de douze selon quelques principes :

- Chacun de ces méridiens correspond à un organe ou une fonction.
- La circulation énergétique dans chaque méridien et le passage de l'un à l'autre se déroule selon un cycle de vingt-quatre heures, chaque méridien ayant deux heures de pleine circulation et à l'opposé, deux heures de moindre circulation (voir schéma ci-dessous).
- Les organes et viscères correspondent deux par deux à un élément, terre, air, eau et feu.
- Chaque élément a sa saison correspondante.

Schéma horaire et saisonnier

Vésicule biliaire : 23h à 1h

Foie : 1h à 3h

Élément bois, saison printemps

Poumon : 3h à 5h

Gros intestin : 5h à 7h

Élément métal, saison automne

Estomac : 7h à 9h

Rate-pancréas : 9h à 11h

Élément terre, saison fin d'été

Coeur : 11h à 13h

Intestin grêle : 13h à 15h

Élément feu, saison été

Vessie : 15h à 17h

Rein : 17h à 19h

Élément eau, saison hiver

Maître du cœur : 19h à 21h

Triple réchauffeur : 21h à 23h

Sur chaque méridien se situent des « points » d'émergence de la circulation énergétique, ce sont ces points sur lesquels le praticien implante une aiguille afin, d'après son diagnostic, de stimuler ou modérer la circulation, ou encore de la faire passer avec plus d'intensité d'un méridien à un autre. Ce sont les « points d'acupuncture ».

Le patient et ses symptômes sont donc dominés par un élément (le foie par l'élément bois) dans son entité, mais aussi au

moment précis de la consultation. Noter qu'il existe aussi huit méridiens dits « curieux ». C'est par souci de simplification que je me suis limité aux douze méridiens-systèmes.

Dans la pratique traditionnelle, le diagnostic et le traitement répondent donc à ces critères précis. On retrouve ici la même réflexion qu'en homéopathie. S'il existe plusieurs remèdes contre les vomissements, par exemple, en fonction de leur intensité, leur horaire, leur facteur déclenchant, il existe plusieurs points d'acupuncture pour traiter les vomissements répondant aux prédispositions du malade, l'heure des nausées, celle de la consultation.

L'observation de la langue ainsi que la prise des pouls à chaque poignet a beaucoup d'importance dans la pratique traditionnelle. Ces pulsations superficielles et profondes de chaque côté correspondent aux méridiens.

À chaque séance de soins, les points choisis en fonction des observations seront différents, les signes ayant logiquement changé.

Dans certaines conditions, il arrive que l'acupuncteur, au lieu des aiguilles fasse usage de cônes d'encens afin d'utiliser la chaleur sur le point concerné. Ce sont les *moxas*.

En médecine traditionnelle chinoise, la puncture des points est accompagnée de prescription de remèdes à base de plantes et de conseils diététiques.

Pour information, la pratique quotidienne des médecins acupuncteurs occidentaux a pu apporter la correspondance entre les symptômes bien connus en médecine et l'horaire du méridien correspondant. Par exemple :

– La crise d'asthme vers 3h du matin. Plénitude du méridien du poumon entre 3 et 5h.

– L'infarctus de midi. Le méridien du coeur est en plénitude d'énergie entre 11 h et 13h.

Aucun des méridiens d'acupuncture ne passe au niveau de l'oreille. Cependant, il existe en médecine chinoise un traitement de puncture de l'oreille différent de « l'acupuncture » traditionnelle.

L'auriculothérapie

On doit au D^r Paul Nogier l'idée selon laquelle le pavillon de l'oreille a la forme d'un fœtus tête en bas. Partant des notions de « somatotopie » c'est-à-dire de la projection de chaque partie du corps sur la surface du cerveau, il en déduit, selon cette projection, que la stimulation de zones cutanées stimule, voire traite, la zone ou l'organe correspondant.

Ainsi, le lobe de l'oreille serait la projection de la tête, l'anthélix (le bord) représenterait la colonne vertébrale et les membres, la conque (intérieur du pavillon juste devant le conduit), les organes internes. Il détermine aussi, par observation, quelques points particuliers, tel par exemple, le point des allergies, au sommet du pavillon.

Poussant plus avant, le D^r Nogier remarque une modification du pouls artériel pris au poignet, en fonction de certaines stimulations de zones de la peau. Nogier la nomme « réflexe auriculo-cardiaque » (R.A.C.). Il en déduit qu'il serait possible d'en faire un moyen de diagnostic. Le rythme du pouls ne se modifie pas, mais son amplitude change. De nombreuses études ont été menées afin de prouver l'existence du R.A.C. sans pour autant que la preuve scientifique s'impose. Il est à remarquer que cette modification de l'amplitude du pouls s'observe aussi en passant les doigts sur le rachis (signant un trouble mécanique ?).

Pour le D^r Nogier les points cutanés seraient détectables grâce à une diminution de la résistivité de la peau à un courant électrique à leur niveau.

L'auriculothérapie de Nogier n'est pas l'acupuncture chinoise cartographiée différemment. Elle s'apparenterait à une réflexothérapie comme la réflexologie plantaire. Un grand nombre de médecins pratiquant l'auriculothérapie conseille des remèdes. C'est pourquoi elle trouve sa place ici.

Très décriée par le corps médical en France malgré un enseignement sanctionné par un diplôme universitaire, elle trouve une certaine attention auprès de l'O.M.S.

La phytothérapie

Les différentes formes de phytothérapie

La phytothérapie, ou soins par les plantes, est sûrement le moyen le plus ancien que l'homme ait pu utiliser pour se soigner et soigner ses semblables. Si l'on a de fortes présomptions de cet usage à la préhistoire (pollen de plantes médicinales dans des lieux de vie), les preuves ne manquent pas grâce aux écrits retrouvés, tant en Mésopotamie, qu'en Égypte et qui remontent aux temps les plus anciens. La momification elle-même faisait appel à des huiles essentielles et végétales pour assurer une conservation du corps la meilleure possible. Aujourd'hui, presque tous les laboratoires de recherches pharmaceutiques ont créé des départements qui s'intéressent de près aux méthodes encore utilisées par les peuplades amazoniennes ou africaines peu touchées par la civilisation et ses produits de synthèse. Se pourrait-il que ces « sorciers, chamans, guérisseurs » aient raison ? C'est en substance leur réflexion, et ils sont partis à la recherche de LA molécule issue d'un végétal qui pourra guérir l'un de ces fléaux, qui déciment des populations nombreuses. Même si les intérêts ne sont pas uniquement philanthropiques, cette recherche est déjà une reconnaissance.

La phytothérapie est un domaine très vaste qu'il est bon de clarifier en définissant quelques termes. Celui-ci, très général, recouvre bien sûr tous les soins par les plantes, mais plus particulièrement les plus classiques : infusions, cataplasmes, pommades et maintenant gélules.

L'aromathérapie est le terme réservé à l'usage des huiles essentielles.

La gemmothérapie est l'utilisation des bourgeons, jeunes pousses et radicules de la plante. Elle est en usage chez les phytothérapeutes, bien sûr, mais aussi chez certains

homéopathes. Sur cet usage plus discret, je reviendrai quand même pour être complet. La gemmothérapie concerne des préparations de plantes qui sont plus diluées que les teintures-mères. Il s'agit d'un « macérats glycélinés » dilués à la Première décimale. Les bourgeons, les radicules, les jeunes pousses, tissus embryonnaires de la plante sont censés contenir toutes les « informations » de la plante. Vendus en pharmacie, ces produits sont surtout utilisés par les phytothérapeutes. Ils peuvent être obtenus sans ordonnance. Ils sont sans effets négatifs, mais nécessitent une bonne connaissance pour un bienfait optimum.

Les élixirs de fleurs, les plus connus, sans être les seuls, sont les « fleurs du Dr Bach™ ». Préparations bien spécifiques, les élixirs connaissent une grande vogue auprès des patients adeptes de ces thérapies naturelles. Ils ne sont pas d'usage récent, mais plutôt revenus « à la mode ».

Il faut préciser que le Dr Bach, un médecin britannique passé par l'homéopathie, et en outre très croyant, considérait que notre âme devait être en unité avec la Création (encore et toujours le holisme). Parallèlement, la maladie était le signe de la perte de cette unité, ce « déséquilibre » se traduisant par nos « états d'être négatifs ». Doté d'une intuition très forte et d'une grande sensibilité, c'est en cherchant dans la campagne anglaise qu'il « ressentit » plus qu'il ne trouva les trente-huit remèdes qui traitent les maux de l'âme, qu'il a classés en sept grands groupes :

La peur, l'incertitude, l'insuffisance d'intérêt dans le présent, la solitude, l'hypersensibilité, le découragement et le souci excessif du bien-être des autres.

Trente-huit remèdes pour sept groupes, parce qu'il est évident qu'il y a plusieurs degrés dans la peur comme il y a plusieurs stades dans le découragement.

Les remèdes sont récoltés à l'aube, mis à macérer dans de l'eau de source à l'extérieur, puis cette macération est stabilisée avec quelques gouttes de vieux cognac. Les remèdes se présentent en petits flacons compte-gouttes en verre opaque à la lumière. La posologie classique est de deux gouttes au lever et au coucher et plusieurs remèdes peuvent être associés.

Effet placebo ou efficacité réelle, les résultats obtenus avec les « fleurs » de Bach sont spectaculaires dans la plupart des cas et elles peuvent être utilisés comme complément à un traitement lourd dans des maladies graves. Leur rôle est aussi d'usage quotidien tant les éventualités de se sentir « négatif » certains jours est fréquent. Utiles et efficaces chez les enfants, lesquels ne peuvent être accusés de croire en un effet placebo, lorsqu'ils ne sont pas informés du remède qu'ils prennent !

On peut signaler qu'il existe maintenant des élixirs sans alcool de conservation.

Bien que plusieurs ouvrages aient été consacrés aux remèdes du D^r Bach, la lecture de *La guérison par les fleurs*, qui regroupe ses deux ouvrages, donne toutes les indications sur les trente-huit remèdes.

A l'instar du D^r Bach, plusieurs laboratoires ont mis sur le marché un certain nombre d'autres élixirs de fleurs à partir de végétaux de divers pays du monde et préparés de façon identique. Certaines associations proposent des formations sérieuses à l'usage de ces remèdes. Toutes n'ont cependant pas reçu l'agrément du « Centre Bach » situé en Grande Bretagne et garant de l'héritage de la thérapie de ce médecin. Il est simple grâce à Internet de trouver ouvrages et formations sur ce sujet.

Les poconéols (appellation commerciale), sont des remèdes préparés à partir de plantes d'Amazonie, d'après leurs usages traditionnels. C'est à partir de 1905 que le révérend père Bourdoux, missionnaire français au Brésil, s'intéressa aux

remèdes traditionnels des indiens du Mato Grosso. Observateur attentif des méthodes de soins des guérisseurs locaux, il leur doit d'avoir été soigné d'une affection pulmonaire. Il développe empiriquement d'abord, puis avec l'appui de chercheurs en biologie végétale, des complexes d'extraits de plantes qu'il nomme « poconéols » calqué sur le nom du village de Poconée dans laquelle il travailla et évangélisa. Ces « complexes » sont des mélanges de plusieurs plantes d'Amazonie diluées à la 5^e CH.

Si les choix du père Bourdoux furent empiriques, la recherche l'a largement suivi et de nombreux laboratoires dans le monde ainsi que l'Institut botanique de Sao Paulo ont contribué à la survie de ces remèdes. Tombés en désuétude chez les homéopathes, ils sont très conseillés par les phytothérapeutes et les naturopathes.

Ajoutez à cela les multiples modes de préparation proposés par les fabricants et vous aurez une idée de la complexité d'une méthode encore très efficace, mais qui demande encore une fois à être connue pour être maîtrisée. Attendez d'en savoir un peu plus avant d'aller cueillir vos propres « simples » comme on les appelait il y a fort longtemps.

L'action des plantes médicinales : leurs « principes actifs »

Toutes les plantes contiennent des éléments chimiques élaborés à l'intérieur même du végétal. Ces éléments sont issus de l'absorption des sels contenus dans le sol par les racines et de la photosynthèse par les feuilles. Au nombre de ces produits, on trouve : des sels minéraux, des alcaloïdes, des tanins, des mucilages et des composés carbonés sous forme de glucides. L'ensemble de ces molécules présentes à l'intérieur de la plante, ou certaines d'entre elles en particulier, en font l'intérêt et l'action thérapeutique. C'est la chimie végétale qui a permis de mettre en évidence ces principes actifs dont certains sont maintenant produits de manière industrielle. La « digitaline » par exemple,

extraite autrefois de la digitale (*digitalis purpurea*) est trop coûteuse à extraire de la plante, d'autant que celle-ci se fait rare. Ce tonique du cœur est maintenant produit en laboratoire. De la même façon, ce sont certains de ces principes actifs qui rendent une plante toxique.

Je l'ai déjà signalé, les laboratoires pharmaceutiques sont à la recherche de recettes ancestrales ou encore utilisées par des peuples primitifs, afin d'en comprendre le fonctionnement et découvrir la molécule active pour la fabriquer industriellement. Il y a tant à soigner, qu'enfin certains ont compris que ce qui passait pour des « recettes de sorcier » présentait sans doute quelque intérêt. Cependant, il est possible, avec un bon ouvrage de phytothérapie, de soigner nos ennuis quotidiens. Nos infusions digestives ou calmantes en sont la preuve. Encore faut-il ne pas trop se fier aux habitudes commerciales, le fameux « tilleul-menthe » si utilisé présente une contradiction notoire puisque contenant à la fois un sédatif (le tilleul) et un tonique (la menthe). Preuve de la nécessité d'une bonne lecture de l'usage des plantes.

Notez que l'industrie cosmétique fait beaucoup usage des plantes.

L'aromathérapie

Il s'agit d'une méthode de soin par les arômes de plantes, c'est à dire les huiles essentielles. Laissez remonter quelques souvenirs. L'odeur d'un bouquet de lavande au milieu du linge, le parfum des roses, les effluves d'eucalyptus dans la maison l'hiver... tout cela, ce sont les huiles essentielles. L'odeur si particulière du cabinet du dentiste : l'huile essentielle de girofle, longtemps utilisée comme anesthésique local. Souvenez-vous encore. Enfant, vous preniez une écorce de citron et la pressiez devant une bougie. La flamme s'activait avec la combustion des micro gouttelettes d'huile essentielle du citron. On dit dans le sud que planter de la lavande près des vignobles rend moins

indispensable les traitements chimiques sur les vignes. Encore un effet de l'huile essentielle de lavande. Dans leurs potagers, nos grands-pères alternaient légumes et plantes aromatiques, pour la même raison. On pourrait multiplier à l'envi les exemples de ce genre. C'est parce qu'on a reconnu aux essences de plantes des vertus que la recherche et la science ont pu enfin donner des explications.

Les huiles essentielles sont des produits que la plante fabrique elle-même pour son usage personnel, attirer les insectes pour favoriser la pollinisation ou créer autour d'elle un micro climat permettant de réduire les effets des écarts de température. Les pompiers connaissent bien ce phénomène d'exhalaison des essences sous forme de gaz. En effet, en plein été, les plantes aromatiques sauvages et les résineux diffusent leurs parfums autour d'eux. Ces produits particulièrement volatils s'accumulent parfois dans des creux naturels et constituent de réelles poches gazeuses extrêmement inflammables. Quelques uns, hélas, ont gardé de bien tristes souvenirs de ces embrasements soudains.

Ce sont des ensembles de molécules très complexes, différents d'une plante à l'autre, différents d'une variété à l'autre dans une même espèce et d'un habitat à un autre. Toutes ces molécules chimiques d'origine naturelle (dans le végétal) sont actives, dérivées du carbone et de la dégradation des sucres.

On trouve des alcools, des phénols, des terpènes, des aldéhydes, etc. Ce sont les « principes actifs » de l'huile essentielle, principes qui font l'efficacité de cette thérapie.

Selon les plantes, ces « essences » (le terme huile essentielle est utilisé pour le produit extrait) sont fabriquées dans différentes parties du végétal. Citons les feuilles pour la sauge et l'eucalyptus, le péricarpe (écorce) pour le citron, le bois pour le santal, le cèdre, ou les baies pour le genévrier. Après extraction et (en général) distillation, on obtient une huile essentielle pure et très concentrée en principes actifs. Lorsque nous utilisons une

plante en infusion, nous bénéficions de l'essence qu'elle contient mais en très faible quantité.

L'intérêt des huiles essentielles réside, sur le plan de la santé, dans les propriétés que leur confèrent leurs composants chimiques. Nous l'avons vu dans la page précédente, ceux-ci sont nombreux et complexes : alcools, phénols, aldéhydes, cétones... L'origine naturelle de ces molécules les rend différentes des molécules de synthèse. Leur fabrication dans la plante et dans le milieu naturel profitant de l'énergie des éléments les rend plus efficaces. Le phénol, par exemple, est en chimie une référence de propriété antiseptique. Les huiles essentielles contenant donc beaucoup de phénol seront donc les plus efficaces pour cette indication.

Nous ne sommes plus au temps des seules tisanes. Si on trouve encore des plantes prêtes à être utilisées sous cette forme, avec la quasi disparition des herboristeries il devient difficile de se les procurer autrement qu'en petits sachets prêts à l'emploi. Elles ont été remplacées par les « infusettes ». Par contre, les laboratoires de phytothérapie proposent dans le commerce d'autres formes et d'autres présentations :

Les teintures-mères. Ce sont les dilutions de plantes les plus concentrées, et comprenant l'ensemble des éléments du végétal. Présentées sous forme liquide elles sont souvent prescrites par les phytothérapeutes, parfois par les homéopathes. Elles sont vendues en pharmacie et peuvent être achetées sans ordonnance. À n'utiliser seul qu'avec les connaissances nécessaires.

Les poudres de plantes en gélules. Ces gélules constituent la présentation la plus fréquente destinée au public en l'absence de prescription. Si la mention *totum* de plante figure sur l'emballage, il s'agit de la totalité de la plante qui a été séchée, réduite en poudre avant conditionnement. En l'absence de cette mention, on a souvent affaire à une seule partie de la plante (feuilles, racines). On trouve des associations de deux ou trois plantes dans le même

produit, celles-ci ayant la même indication ou des indications complémentaires. Exemple : « artichaut et *desmodium* » pour drainer le foie, ou « artichaut et radis noir » pour le foie et la vésicule biliaire. Ces produits se trouvent en pharmacie, parapharmacie ou peuvent être commandés directement auprès du laboratoire. Quitte à me répéter, veillez aux associations. Voir le « tilleul-menthe » cité plus haut.

Les plantes fraîches. Plus rares, présentées en tubes sous forme de pommades. Il s'agit de la plante entière, fraîche, cryogénisée puis broyée. Utilisées pour des cataplasmes.

Les extraits de plantes liquides. Il s'agit du « jus » de la plante obtenu par broyage et filtration. Cela peut être des extraits unitaires (radis noir, artichaut) ou des « complexes » : mélanges de plantes pour aider à mincir, pour la circulation, la réduction de poids, etc. Vérifier avec un livre de phytothérapie ou auprès de votre pharmacien si les plantes contenues dans le flacon ou l'ampoule correspondent bien à l'indication recherchée.

Les pommades, crèmes, onguents, contiennent un ou plusieurs extraits de plantes (teinture-mère, extrait liquide) conditionnés à usage de massage local. Parmi les exemples les plus connus : les pommades à l'*arnica* contre les effets des coups et contusions, les onguents à base de camphre et de menthe contre les petits soucis de bronches. Dans une catégorie proche, on trouve les suppositoires, encore très utilisés chez les enfants et souvent prescrits par les médecins « classiques » pour la même indication que celle mentionnée ci-dessus.

Comme pour beaucoup de thérapies naturelles, il existe (hélas) des modes et certaines plantes ont périodiquement plus la cote que d'autres. Je rappelle que la recherche progresse à grands pas. C'est le côté positif. Que les plantes efficaces gardent toute leur valeur thérapeutique et qu'il n'est pas « ringard » de faire usage de l'eucalyptus par exemple.

L'action des plantes médicinales : leurs principes actifs

En fonction de leur composition, on peut dégager quelques grandes propriétés des huiles essentielles :

Elles sont toutes antiseptiques, antibiotiques, détruisant les bactéries pour certaines, ou antibio statiques, c'est à dire stoppant le développement des bactéries pour d'autres. Cette propriété a été définie par essais *in vitro*, ce qui ne signifie pas qu'elles puissent venir à bout d'une infection foudroyante. Parallèlement à l'antibiogramme, test consistant à vérifier l'efficacité de tel ou tel antibiotique sur une bactérie précise, il existe un « aromatoگرامme » reproduisant le même test avec des huiles essentielles.

Les plantes médicinales ont la capacité de traverser la peau qui n'est pas une barrière infranchissable comme on l'a cru longtemps. L'huile qui en est extraite étant extrêmement volatile, lorsqu'on procède à une application sur la peau, la totalité que l'on applique ne passe pas, ce qui permet un effet de filtre.

Elles sont toutes liposolubles, c'est à dire qu'elles se dissolvent dans un corps gras et jamais dans l'eau. Une goutte d'huile essentielle versée dans l'eau flotte à la surface.

Chacune d'elle présente une ou plusieurs propriétés particulières, encore une fois en raison de ses principes actifs. Ainsi, en plus des propriétés décrites ci-dessus, on trouve des huiles essentielles toniques, d'autres relaxantes (sur le plan musculaire), certaines agissent sur la circulation veineuse en tonifiant la paroi des vaisseaux. D'autres sont cicatrisantes et quelques unes sont « mucolytiques », c'est à dire qu'elles fluidifient les mucosités des bronches. Certaines huiles essentielles ont une action anti-inflammatoire.

Ces propriétés particulières à chacune des huiles dépendent donc de ses composants. Et ces composants dépendent à leur tour

des conditions de vie de la plante, de son origine géographique exacte, ce qui en détermine ses sous-variétés aux effets différents. Par exemple, le thym de Provence n'a pas les mêmes composants chimiques que celui d'Espagne. En Provence même, la composition de l'huile essentielle de thym dépend de l'altitude à laquelle il pousse. On appelle ces particularités le « chémotype » de la plante. On parle ainsi d'huiles essentielles chémotypées (dont on précise le type chimique) ou « botaniquement et biologiquement définies ».

Les laboratoires ont un moyen d'analyse qui s'appelle la « chromatographie » qui leur permet d'identifier parfaitement l'identité de l'huile essentielle grâce à ses composants et donc ses propriétés thérapeutiques exactes.

En admettant le principe de l'action thérapeutique des huiles essentielles, il faut aussi admettre qu'au revers de l'efficacité, il existe des précautions à prendre.

L'usage oral (par la bouche). Je n'en ai jamais été adepte considérant les huiles essentielles trop agressives sur les muqueuses (sauf le citron et la lavande, sans risques). Je laisse ces conseils aux médecins aromathérapeutes. Il en va de même pour toutes les muqueuses. Les huiles essentielles contenant des cétones (les mucolytiques entre autres) doivent être utilisées en faible quantité. Un surdosage pouvant avoir des conséquences sur le système nerveux.

Tout contact avec les yeux doit entraîner immédiatement un lavage avec un corps gras (huile d'amande douce ou même huile de table). En effet leur propriété liposoluble rend inutile un lavage de l'œil à l'eau. Les huiles essentielles sont souvent intégrées à des huiles de massage. Quant à leur usage dans le bain, il suffit de les diluer dans une petite quantité de lait, les matières grasses du lait suffisent à les diluer et ce lait sert alors de « mouillant » qui diffuse l'ensemble dans l'eau.

Certaines huiles essentielles sont irritantes à cause des aldéhydes qu'elles contiennent ; il convient de ne les utiliser qu'avec précaution, c'est-à-dire, sur des surfaces restreintes, pendant une durée limitée et de cesser toute application s'il apparaît des réactions cutanées importantes.

Un excellent usage des huiles essentielles pour leur action antiseptique est la diffusion dans l'atmosphère de la maison. Outre le choix du parfum, nous profitons d'une atmosphère assainie, ce qui n'est pas négligeable pendant la saison où sévissent de multiples bactéries pathogènes, d'autant que quelques unes d'entre elles semblent avoir une bonne efficacité contre certains virus (grippe, herpès).

Afin de les utiliser au mieux, il convient de disposer d'un bon ouvrage sur l'aromathérapie. Comme ailleurs, la recherche avance et de nouvelles huiles essentielles paraissent intéressantes pour de nouvelles actions.

Enfin, un mot sur leur conservation. Toutes les huiles essentielles se dégradent à la lumière (elles se déposent et se « résinifient »). Vendues le plus souvent en flacon opaque pour éviter cet effet, il ne faut plus les utiliser si elles deviennent troubles. Dans le cas où le flacon serait transparent, il suffit de l'entourer d'un morceau de papier aluminium.

La naturopathie

Appelée par certains naturothérapie, la naturopathie daterait de la fin du IX^e siècle. Les définitions en sont aussi nombreuses que les auteurs, mais on retrouve quelques principes communs déjà abordés pour d'autres thérapies.

- La notion de holisme.
- L'équilibre du fonctionnement de l'organisme comme maintien de la santé.
- La possibilité d'un processus d'auto guérison.
- Les soins par les remèdes naturels et l'alimentation.

Se référant à plusieurs notions anciennes dont celle des « humeurs » chère à Hippocrate, la naturopathie explique l'origine des maladies par une surcharge de toxines dans l'organisme, toxines dues surtout à l'alimentation, auxquelles viennent s'ajouter les toxiques chimiques diverses, dont les médicaments.

La base du traitement est d'assurer un « drainage de l'organisme » afin d'éliminer toutes ces intoxications. Cela s'obtient à l'aide de remèdes et de pratiques diététiques, il faut ensuite rétablir avec le patient un nouvel équilibre de vie « psycho-énergétique » et alimentaire.

Certains auteurs se sont essayés à la définition de « diathèses naturopathiques » lesquelles restent assez confidentielles.

À mon avis, ayant reçu une formation de naturopathe, je conseille de prendre certains points en considération, surtout si aucun diagnostic n'a été fait ou si celui-ci est erroné.

La méthode souffre d'une trop grande multiplicité de moyens de « traitements ». Le principe : « Tout ce qui vient de la nature

est bon pour le corps et l'esprit ! » entraîne des interprétations parfois contradictoires ou excessives.

Les modes de réflexions, outre les principes généraux énoncés sont par trop divers.

La profession souffre d'un manque d'unification des formations, sauf en ce qui concerne le statut de « Heilpraktiker » dans les pays de langue allemande. Ces praticiens ont en Allemagne une reconnaissance qui unifierait la formation. Ceci permettrait de clarifier le statut de nombreux praticiens exerçant un peu partout sans règles précises. Le sérieux de la naturopathie, méthode saine surtout orientée vers la prévention, n'en serait que mieux reconnue.

Les thérapies manuelles

Les techniques manipulatives

La chiropraxie ou chiropratique

Fondée à la fin du XIX^e siècle par le D^r Palmer, cette technique manipulative par excellence traite les troubles du système squelettique et nerveux. Pour les chiropracteurs, le corps est considéré dans sa totalité, le bassin et la colonne vertébrale sont l'axe essentiel de la santé et les troubles fonctionnels des articulations vertébrales sont appelés sub-luxations.

La correction de ces sub-luxations se fait par une manipulation manuelle précise qui tend à réparer le trouble, mais elle aurait par l'action sur le système nerveux sympathique lié à la colonne, un retentissement sur des organes précis en fonction du niveau vertébral concerné.

Le titre de Docteur en chiropratique est reconnu dans la plupart des pays occidentaux avec, le plus souvent, le droit au diagnostic.

En France, la profession est régie par une loi depuis 2002 comme celle des ostéopathes.

L'ostéopathie

Cette méthode n'a vu sa reconnaissance officielle que récemment. Cependant elle n'a pas attendu cette officialisation pour gagner ses lettres de noblesse auprès des praticiens, des patients, et d'une partie du corps médical.

Inventée par le D^r Andrew T. Still aux États-Unis et plus tard « peaufinée » par William G. Sutherland, elle est très utilisée en France actuellement.

Au niveau mécanique, l'ostéopathie part du principe d'un trouble de la fonction articulaire (à un niveau quelconque) lorsque les rapports entre les éléments de cette articulation ne sont plus corrects. D'où l'idée de « manipuler » pour corriger ces rapports articulaires incorrects afin de rétablir la fonction. Cette notion de « manipulation » a, à mon sens, été souvent néfaste à la technique, limitant l'aspect thérapeutique à faire « craquer » les articulations afin de les « remettre en place ». Au-delà de cette mauvaise position des éléments articulaires, la réflexion ostéopathique est allée plus loin : tous les éléments anatomiques du corps sont liés entre eux par des tendons, muscles, ligaments, enveloppes viscérales diverses, ce qu'on appelle techniquement les *fasciae* ou « fascias » si l'on veut franciser ce terme latin. Il y a donc ainsi une part d'ostéopathie viscérale. Cette notion permet ainsi d'examiner, de constater, puis de corriger des phénomènes douloureux ou de blocage à distance du problème originel. Tout l'art de l'ostéopathe est alors de trouver la zone bloquée à l'origine, parfois éloignée de la douleur dans le corps, et dans le temps par rapport à la consultation.

La seconde notion importante de l'ostéopathie s'est installée : l'unicité du corps. Tout est lié. Il arrive, bien sûr, que seul soit en cause un « blocage » articulaire, et dans ce cas s'il est récent, une intervention rapide et efficace corrigera le problème immédiatement. Cependant, lorsqu'un patient consulte pour des douleurs ou gênes plus anciennes, la logique thérapeutique veut que le praticien s'intéresse à ce qui a pu amener cette situation. Cela peut demander un peu plus de temps pour le thérapeute et un peu plus de patience pour le « patient » souvent impatient. Comme souvent, le soulagement à long terme est à ce prix.

Nombreux sont les patients qui, passés entre les mains d'ostéopathes, vous décriront des techniques différentes, chacun étant convaincu que la méthode de son praticien est la meilleure qui soit. Normal ! Si l'ostéopathie utilise différentes méthodes, c'est que le sujet est vaste et surtout, oserais-je dire, qu'il y a

autant de « mains » que de praticiens ! Il est donc légitime de s'interroger sur les manipulations qui « font craquer », celles qui ne le font pas et sur l'ostéopathie crânienne.

Rappel de deux éléments importants :

- Il s'agit de redonner aux articulations des rapports corrects de façon à retrouver une fonction efficace et non douloureuse.
- Cette correction passe par la levée des tensions des tissus multiples et différents que nous avons appelés fascias, lesquelles soit sont la source de blocage soit favorisent un nouveau blocage.

Essayons d'aller au-delà de la « manipulation ».

Première idée reçue à propos des manipulations vertébrales. L'ostéopathie ne se limite pas aux articulations des vertèbres. Même si elle est souvent utilisée pour le mal de dos, toute articulation est susceptible d'avoir des problèmes fonctionnels, qu'elle soit « bloquée » ou non. Donc, toute articulation présentant une dysfonction peut être corrigée par cette technique. Il n'est pas rare qu'un mal de dos persistant, par exemple, trouve son origine dans le problème d'une autre articulation. Le traitement ostéopathique ne se limite donc pas à la colonne vertébrale. Il est fréquent en ostéopathie de corriger le dysfonctionnement d'une cheville, d'un genou ou d'une épaule.

Seconde idée reçue : les manipulations ostéopathiques font « craquer », avec pour corollaire dans certains esprits : « ça ne marche que si ça craque ». J'ai envie de crier « faux ! » dans les deux cas. Mais ce serait un raccourci assez éloigné de la vérité, et bien peu pédagogique. Il existe en ostéopathie, même si cette explication paraît simpliste, deux formes de techniques.

Les manœuvres dites structurelles

Ce sont des manœuvres directes, c'est-à-dire des manipulations qui consistent à corriger par un geste précis, rapide, la mauvaise position de l'articulation en question. Parfois ces manipulations font entendre un « craquement » qui serait une brusque détente des tissus. La présence de ce craquement n'est en aucun cas la garantie que la manœuvre a réussi. Croisez vos doigts et faites-les craquer, vous aurez fait une manipulation ostéopathique ! Vous aurez levé brusquement les tensions des ligaments des doigts. Mais la réussite passe par la meilleure position possible des éléments articulaires « bloqués » et le geste adéquat pour les « débloquer ». Ces manipulations sont d'une grande efficacité, parfois spectaculaires quant au résultat rapide qu'elles entraînent sur la douleur. Un avis tout à fait personnel et celui de mon expérience, à savoir que pour obtenir un résultat durable elles doivent être soit précédées, soit suivies d'un travail sur les tissus pour libérer les tensions.

Les techniques appelées fonctionnelles

Elles sont beaucoup moins spectaculaires dans leur réalisation, mais tout aussi efficaces. L'ensemble des gestes effectués consiste à mettre l'articulation dans sa mauvaise position afin d'agir sur les tissus pour détendre et emmener les éléments articulaires légèrement au-delà de la position de blocage, pour aider le corps à faire le reste, à savoir retrouver sa position normale. Une comparaison peu médicale, mais explicite que je dois à mes professeurs : lorsqu'une vis ou un écrou est difficile à desserrer, il suffit souvent de serrer un peu plus (aller dans le sens du problème) pour qu'il soit ensuite plus facile d'agir dans le sens du déblocage. Mon avis, tout à fait personnel et lié à mon expérience, est que ces techniques fonctionnelles ne font pas ou rarement craquer.

Elles sont plus douces pour les craintifs, mais n'arrivent pas toujours à convaincre les adeptes du « craquement ».

J'ai usé et bénéficié des deux méthodes avec efficacité et c'est par choix purement personnel que l'ostéopathie fonctionnelle a eu ma préférence.

L'ostéopathie crânienne

S'il y eut des divergences au sujet des techniques d'ostéopathie, de manipulations vertébrales et autres articulations, il est une technique qui laisse encore perplexe le corps médical, quand il n'en doute pas totalement, c'est l'ostéopathie crânienne. L'enseignement classique de l'anatomie du crâne précise que les os qui composent la boîte crânienne sont soudés entre eux. Pour les ostéopathes crâniens, ils peuvent bouger. Dès lors le dialogue s'avère difficile. Qu'on se souvienne de ces écrits dans lesquels il était précisé que les sages-femmes modelaient le crâne des nouveau-nés lorsque la naissance l'avait quelque peu déformé. Le fait, noté dans de nombreux ouvrages médicaux anciens, peut paraître plausible puisqu'à la naissance, le squelette du crâne est entièrement cartilagineux et laisse des espaces « vides » que sont les fontanelles. Mais c'est une fois que ce même cartilage a entièrement laissé la place à de l'os que la médecine n'est plus d'accord.

Voici en quelques lignes, les idées que font valoir les ostéopathes :

Les articulations des os du crâne ne sont pas soudées, mais sont reliées par un tissu fibreux très dense laissant une très minime (mais réelle) possibilité de mouvement.

Le cerveau est le siège de mouvements rythmés, de pulsations (expansion, contraction). Ces pulsations sont appelées « Mécanisme respiratoire primaire ». Respiratoire, parce qu'il ressemble aux mouvements de la respiration. Primaire, parce qu'il commence avant la respiration pulmonaire à la naissance (et s'arrête après la mort).

Le cerveau est relié aux os du crâne par les « membranes de tensions réciproques » dont les méninges (encore nos *fasciae*). Ces membranes transmettent aux os les tensions et relâchements provoqués par les pulsations du cerveau.

Chacun des os du crâne, en raison de sa forme et de son articulation avec son ou ses voisins, présente un « axe de mouvement » qui lui est spécifique.

L'expérience a prouvé que les mêmes « blocages » de mouvement des mêmes os se retrouvaient dans des pathologies identiques : troubles auditifs dans les blocages des os temporaux ; troubles de la mobilité oculaire en rapport avec des blocages des os de l'orbite. La fréquence du rythme aurait été mise en rapport avec des troubles mentaux.

Cette forme d'ostéopathie permet aux praticiens qui l'utilisent de traiter avec succès des troubles tels que céphalées, sinusites, strabisme. Elle s'avère efficace dans les insomnies, l'agitation infantile, etc.

Le « mécanisme respiratoire primaire » et les mouvements qui en découlent sont si fins, que malgré les publications sérieuses faites d'après des mesures établies, les sceptiques sont encore nombreux. Comme toujours dans le domaine de la science, les résultats et les témoignages des patients ne suffisent pas à convaincre.

Juste un mot pour terminer sur l'ostéopathie crânienne et les doutes de la médecine. J'ai rencontré en 2010 un chirurgien maxillo-facial ignorant ma profession qui m'a expliqué que les os du crâne et de la face se modelaient constamment au cours de la vie !!! Le manque de temps ne m'a pas permis de lui parler de l'ostéopathie crânienne, mais je suis resté stupéfait d'entendre cela de la bouche d'un chirurgien supposé très classique. Tant mieux ! Les choses bougent, et pas que les os !

L'ostéopathie viscérale

Ayant parlé plus haut de ces fascias reliant les différents éléments musculaires et osseux, dont les tensions peuvent se révéler perturbées, il est aussi vrai que les viscères sont eux aussi liés par des membranes. Ils le sont non seulement entre eux, mais aussi avec les muscles, voire les os. Un exemple simple, le haut du gros intestin est « attaché » à droite comme à gauche à la paroi musculaire de l'abdomen et aux côtes.

Le but de ces liaisons tissulaires et de :

- Maintenir en place les organes internes, faute de quoi, ceux-ci, par la pesanteur, « tomberaient » dans le bas de l'abdomen du fait de notre station debout.
- Assurer un mouvement permanent de l'ensemble, mouvement qui suit celui de la respiration pulmonaire, mais aussi, plus finement, celui du mécanisme respiratoire primaire.

Les troubles de tensions existant au niveau osseux se rencontrent également au niveau viscéral. Le dépistage de ces perturbations permet de les corriger. Encore une fois, la main exercée va tout faire pour équilibrer les tensions.

L'ostéopathie n'est donc pas seulement une thérapie qui « fait craquer ».

L'étiopathie

Le terme fut attribué par Christian Trédaniel. C'est une méthode issue des anciennes techniques de reboutement qui repose sur :

- Un concept mécaniste strict.

- La structure (d'un système du corps) et la fonction (du même système) ne font qu'un. La correction d'un trouble structurel répare le phénomène pathologique.
- La recherche du « pourquoi » un phénomène pathologique se produit, et non du « comment ».
- La « correction » du trouble structurel se fait par manœuvres manuelles très précises. Elles s'adressent autant au système viscéral qu'au système squelettique.

À titre personnel, pour avoir été invité à présenter la conception du « terrain » que j'enseignais à l'époque devant le Collège Européen d'Étiopathie à Genève, je puis témoigner de la qualité de l'enseignement et du sérieux de la conception de cette méthode. Nos divergences entre ostéopathes et étiopathes ne sont pas effacées pour autant. Point de notion de terrain pour les étiopathes qui se veulent résolument « mécanistes » et reprochent aux ostéopathes de ne pas l'être assez. L'individu possède un potentiel vital qui ne peut être perturbé que par des causes externes, accident mécanique ou mauvaise hygiène de vie.

Comme les ostéopathes, les étiopathes pratiquent des techniques exclusivement manuelles et ne prescrivent pas de remèdes.

Les autres techniques

Il s'agit de méthodes dérivées dans lesquelles on retrouve une base chiropratique ou ostéopathique à laquelle s'ajoute une action réflexe sur des points précis. Cela correspond à la notion de circulation énergétique, ou aux vieilles techniques des rebouteux. Certaines d'entre elles ont extrait une partie des techniques ostéopathiques pour en faire une méthode à part entière. Je renvoie le lecteur à la consultation des sites consacrés à chacune de ces méthodes pour de plus amples informations. (Voir liste à la fin de l'ouvrage).

La Fasciathérapie-Méthode Danis Bois

Par un travail de perception et d'écoute manuelle des tensions, la méthode dépiste les crispations au sein des fascias, ces enveloppes tissulaires du corps. Ces fascias réagissent aux différents stress auxquels ils sont soumis par des tensions anormales. Le but de cette méthode est donc de libérer les tensions pour aider le corps à retrouver un équilibre physique et émotionnel.

La Biokinergie-Fondateur Michel Lidoreau

Le principe s'appuie sur le fait que les dysfonctionnements ostéo-articulaires ou viscéraux provoquent des réactions en surface appelés « points d'enroulement tissulaires ».

Le traitement consiste en un travail manuel précis sur ces points afin de libérer en profondeur le trouble fonctionnel.

La méthode Niromathe®

Elle a été mise au point par le D^r Raymond Branly et Thierry Vandorme, ostéopathe, à partir d'un travail de compilation de techniques de reboutement (Moneyron), de points réflexes (Dicke) ou d'acupuncture (points Ah Chi) sur la base de réactions cutanées provoquées par les lésions ostéopathiques.

Principe : la lésion ostéopathique « déprogramme » ces points cutanés.

But de la méthode : « reprogrammer les points » par un toucher vibratoire, superficiel, en utilisant la double polarité des mains. Cette « reprogrammation fait céder la lésion ostéopathique ».

La micro kinésithérapie

Développée par deux kinésithérapeutes, P. Benini et D. Grosjean, la méthode part des principes suivants :

- On retrouve dans chaque partie du corps les « feuillets embryonnaires » originels, c'est-à-dire les parties de l'embryon qui donnent avec le développement, muscles, os, organes.
- Le corps garde, en profondeur, les « cicatrices » des traumatismes subis. Ceux-ci peuvent être physiques, chimiques ou émotionnels.
- Par une palpation très fine du corps, le praticien est à même de constater la vitalité des tissus et « retrouver » les endroits du corps sur lesquels les chocs ont laissé cette cicatrice. Il serait possible de « dater » ces chocs !
- Grâce à un travail des tissus tout aussi fin, le thérapeute aide le corps à corriger ces « traces » partant des possibilités d'auto correction de l'organisme.

La kinésiologie

Cette méthode a été créée de toutes pièces par le Dr Goodheart, chiropracteur, avec la technique du « touch for health » de John Thie.

La kinésiologie, sous ses différentes formes et appellations, énonce les principes suivants :

- Le corps emmagasine la mémoire des chocs affectifs et périodes de stress.
- Ces traces perturbent le fonctionnement physique et psychique de l'individu.
- Le tonus musculaire se modifie chaque fois qu'un trouble (ou un choc affectif) nous perturbe.

C'est une technique qui utilise des tests dont la réponse permet de retrouver la cause du trouble et qui propose de les corriger par des méthodes « psycho énergétiques ».

Certaines écoles de kinésiologie ne « soignent » pas et se contentent « d'éduquer » la santé.

Mon avis : Il n'est pas question de critiquer l'efficacité ou non de ces méthodes, mais d'en préciser l'existence assortie d'une réflexion. Le point positif de la multiplicité de ces techniques est l'ouverture dans des directions variées de la recherche à partir d'une base manuelle commune. S'il y a un point négatif, ce pourrait être le risque d'individualisation mercantile. L'absence de lien et de communication ne pourrait qu'être nuisible à un principe essentiel, celui du soin par le toucher.

Les thérapies réflexes

Il existe des liens anatomiques entre les viscères, les muscles, les vaisseaux et la peau par le système nerveux sympathique et parasympathique.

On peut admettre comme plausible une liaison des différentes parties du corps par la « somatotopie », à savoir le lien entre les différents embryonnaires.

Voici une observation importante : toute action au niveau de la peau entraîne une réaction réflexe, en premier lieu du tissu cutané lui-même. Parfois cette réaction se prolonge en profondeur, selon la technique utilisée et la localisation du geste. Selon les adeptes des techniques réflexes, cette action entraînerait des réactions à distance de la zone massée. La médecine chinoise utilise depuis des siècles cette action réflexe. Elle est une des explications de l'acupuncture et du massage punctural chinois.

Partant de cet axiome, divers auteurs ont mis au point et enseigné des thérapies spécifiques, différant entre elles selon la

technique ou la localisation.

Le massage réflexe

Cette technique fait partie de l'arsenal thérapeutique des masseurs-kinésithérapeutes et elle est citée ici afin d'aider à la compréhension des réflexothérapies.

Elizabeth Dicke et Teirich Leube sont à l'origine de ce massage dit « à traits tirés » découlant du principe suivant :

- Un organe en souffrance entraîne une réaction de douleur et de tensions au niveau d'un muscle et/ou de la peau.
- C'est un réflexe viscero-musculo-cutané. En clair : liant un viscère, des muscles et la peau.
- Le geste massant au niveau de la peau entraîne le réflexe en sens inverse.

L'explication serait une libération dans l'organisme de médiateurs chimiques (endorphines ?).

Le massage réflexe commence toujours par des traits de « construction de base » au niveau lombo-sacré, avant de se poursuivre sur la zone cutanée correspondant aux viscères défaillants.

La réflexologie plantaire

Elle est due aux études de William Fitzgerald puis d'Eunice Ingham. La plante des pieds serait une région privilégiée de projection de tout le corps.

Il serait possible par une palpation fine des zones du pied ou « écoute » de déceler la présence de « cristaux » localisés dans la zone de l'organe en défaut.

En massant ces zones, le praticien aurait une action sur :

- L'ensemble de l'organisme : on est toujours dans les thérapies holistiques.
- Chaque organe en particulier par la stimulation de points ou plages très précis en dispersant ces cristaux, chaque pied étant rigoureusement cartographié. Les points et zones réflexes se situant sous la plante, mais aussi sur les côtés et le dessus des pieds.

Certaines écoles donnent une grande importance à une libération émotionnelle par ces actions réflexes. D'autres y voient un moyen de « drainage » des toxines de l'organisme.

La réflexologie palmaire et la réflexologie crânienne

Toutes deux relèvent du même mode de réflexion sur des zones et avec une cartographie différente. En l'occurrence la paume de la main et la surface du crâne.

La sympathicothérapie

Autre technique, autre zone réflexe. Cette fois, il s'agit de l'intérieur des fosses nasales. Ces cavités divisées anatomiquement en plusieurs « étages » appelés les « cornets » présenteraient une cartographie représentant toutes les zones du corps. La technique consiste à stimuler avec un stylet une zone ou l'autre, en fonction du trouble signalé. La stimulation de cette région endo-nasale (l'intérieur du nez) agirait sur le système nerveux sympathique par l'intermédiaire du nerf trijumeau (branche 2). De fait, cette branche nerveuse est présente à ce niveau en plus du nerf olfactif, lequel nous permet de ressentir les odeurs. Le toucher avec le stylet provoque fréquemment un ou des éternuements, lesquels seraient la preuve du contact correct. Les sympathicothérapeutes donnent une liste très longue de troubles

traités par la méthode. La plupart d'entre eux relevant des petits maux de la vie quotidienne, l'évolution de la méthode a fait ajouter à cette stimulation mécanique l'usage d'huiles essentielles.

Personnellement, je suis réticent à cette utilisation de l'aromathérapie sur des muqueuses fragiles par définition.

Mon avis :

Comme toutes les thérapies non conventionnelles, les thérapies réflexes souffrent d'un manque d'études apportant des preuves scientifiques, ce qui encore une fois ne les rend pas inefficaces. Quitte à me répéter, afin d'être totalement reconnue une méthode doit apporter les preuves concrètes de son mode d'action. Ce n'est pas un déni de ma part : la communauté scientifique fonctionne ainsi. Ce n'est pas l'efficacité qui est en cause, c'est la reconnaissance.

Les thérapies réflexes gagneraient à se considérer comme des soins de bien-être global (détente et harmonisation du fonctionnement de l'organisme), ce qu'elles sont, et non comme des thérapies spécifiques. Si elles ont pour qualité de présenter des cartographies unifiées, contrairement à l'iridologie, le repérage et la stimulation d'une zone minuscule sous la pulpe d'un orteil correspondant à une glande très petite comme l'épiphyse, me paraît relever de l'auto persuasion plus que de la rigueur scientifique.

La « théorie » des cristaux, parfaitement décelables sous la main par une palpation douce, n'est pas propre à la plante des pieds. Certains déchets du corps se déposent ainsi dans les tissus. Certains « grincements » articulaires lors du mouvement sont sans doute de cet ordre, disparaissant après un drainage correct de l'organisme. On rejoint à juste titre les principes de surcharge de toxines de l'organisme mis en avant par les naturopathes, le

drainage de ces toxines s'effectuant pour ceux-ci par l'hygiène alimentaire et l'absorption de plantes médicinales.

Quant à la libération des « tensions psychiques » pouvant amener le patient jusqu'aux larmes libératoires, tout massage est à même de déclencher ce genre de phénomène. Il s'agit d'une question de mise en condition et de contact particulier. Comme à l'inverse, il arrive que certains patients massés de manière classique se « blindent » d'une armure de tensions musculaires au bout de quelques minutes.

Enfin, il nous faut constater, à la suite de cette présentation, que les « zones de projection » du corps sont nombreuses : l'oreille, les pieds, le crâne, les mains, l'intérieur du nez... D'où deux interrogations :

Soit la théorie, plausible, des feuilletts embryonnaires est réelle : dans ce cas sur toute la surface de la peau on pourrait établir une carte des organes internes. Un massage global correctement effectué devrait régler tous les petits maux.

Soit il s'agit d'autre chose, et dans ce second cas de figure, pourquoi ici et pas là ? L'explication pour l'oreille de la forme du fœtus renversé ne vaut pas pour les autres localisations !

Les massages

Il y eut, il y a quelques années, une polémique concernant les compétences des professionnels habilités ou non à faire des massages. Les esthéticiennes se sont lancées dans le massage relaxant, puis le drainage lymphatique. Les masseurs kinésithérapeutes devenus avant tout des rééducateurs et ne massant plus, beaucoup sont montés au créneau. « Le massage est un geste thérapeutique qui nous revient ». Et les premières de rétorquer que leur massage était un geste de bien-être.

Tout tourne donc, hormis les « affaires de gros sous », autour du côté « thérapie » ou de « bien-être » des massages. Dans les deux cas, la demande se faisait de plus en plus forte et les praticiens dûment habilités ne prenaient plus le temps ou ne l'avaient plus. Les esthéticiennes répondaient ainsi à la demande.

D'ailleurs, où est la limite de la « thérapie » ? Les kinésithérapeutes sont formés et habilités à exécuter le massage « médical ». Un massage de détente pratiqué par une esthéticienne et qui va momentanément, mais efficacement, libérer les tensions musculaires du stress de fin de journée est-il thérapeutique ou non ? Un massage de drainage lymphatique pratiqué par un kinésithérapeute en l'absence de pathologie circulatoire et de prescription, est-il de l'esthétique ? Le terme de « soin » en lui-même est déjà troublant. Des « soins de beauté » participent à la bonne santé psychique et physique.

Les querelles professionnelles se sont calmées et seule devrait rester la compétence, c'est-à-dire la formation. Pour les uns, elle est acquise, pour les autres elle s'est mise en place, hélas, sans exigence légale. Il faut donc que les soins proposés soient sérieux et que les demandeurs fassent le « tri » si j'ose dire et imposent leurs exigences de qualité.

Une description et une clarification des différentes techniques apportera peut-être un certain éclairage

Le massage thérapeutique (médical)

Il s'agit de celui qui est pratiqué par les masseurs-kinésithérapeutes. Les techniques manuelles sont multiples, enseignées dans les écoles de kinésithérapie avec des connaissances anatomiques et physiologiques précises et utilisées la plupart du temps chez des patients malades, même si la maladie n'est pas grave.

Les massages de bien-être

C'est une appellation très à la mode et qui regroupe diverses techniques plus ou moins exotiques et pratiquées aussi bien par des esthéticiennes, des coiffeurs, des « coachs » privés... que par des kinésithérapeutes ayant fait ce choix complémentaire à leur profession.

Lorsque je dis « exotiques » ce n'est pas purement critique, mais aussi car beaucoup de ces techniques viennent d'horizons lointains et en particulier d'Orient.

Le massage traditionnel thaïlandais (Nuad Bo Lann [ou Nuad Bo Rarn]).

Ce massage se pratique au sol, le sujet étant habillé par respect du massé. Les thaïlandais n'ont pas la même perception que nous du respect, et le contact des mains sur un corps dénudé ne se fait pas aussi facilement qu'en Occident. Ensuite, ce massage n'est pas fait de manœuvres de « glissés », mais de pressions sur le corps ainsi que de gestes d'étirement.

Le massage débute par les pieds (partie la moins noble du corps) pour se terminer par le visage (à l'inverse, partie la plus noble). Officiellement, il ne tient pas compte des notions d'acupuncture. Il est possible, du fait du port des vêtements, de le pratiquer n'importe où. Certains confrères en ont tiré une technique assise et l'ont proposée avec succès en entreprise, dans les aéroports.

Ce massage non seulement apporte du bien-être, mais peut s'avérer thérapeutique et s'inscrit parfaitement dans un traitement kinésithérapique ou ostéopathique.

Le Shiatsu

Ce massage d'origine japonaise suit l'influence de la médecine chinoise. Il permet de rétablir la circulation du Qi (l'énergie vitale), repose sur la relation de la santé avec les cinq éléments, et consiste en un massage le long des méridiens.

Le Shiatsu des origines a vu naître ensuite différents courants, prenant chacun leur voie sous l'influence de nouveaux maîtres. Pratiqué sur le patient habillé et au sol, comme le massage traditionnel *Thai*, le Shiatsu se veut plus thérapeutique que celui-ci. Après un bilan de la santé du patient, les soins consistent en massages avec le pouce (le plus souvent) sur des points précis choisis en fonction du bilan effectué au préalable.

Le massage ayurvédique

Il est issu et fait partie intégrante de la médecine du même nom originaire de l'Inde, celle-ci étant en théorie très liée aux éléments religieux et philosophiques de l'ayurveda. Nudité totale, manœuvres de massage glissées entre autres vers les extrémités pour « chasser le négatif ».

On pourrait décliner à l'envi les différentes méthodes tant chaque peuple a su depuis très longtemps décliner des techniques de massage propres à sa culture. Preuve s'il en est besoin des effets positifs de ce type de geste.

Outre les trois principales formes de massage citées ayant un support soit médical soit traditionnel ou médico-religieux, on a vu apparaître des formes « adaptées » ou rajoutées sur des techniques de base. Massage aux pierres chaudes, aux algues, à l'huile d'argan au lait d'ânesse, à l'eau bénite. Attention à la crédulité et au porte-monnaie. La frontière est difficile à définir entre le réel bien-être ressenti, dont je suis convaincu, et l'usage de la crédulité. Face à une demande très forte qui n'est pas une mode, mais un réel besoin, c'est aux praticiens et pratiquants de fixer leurs limites. Les demandeurs et les techniques ne s'en

porteront que mieux. Gommant la limite entre thérapie et bien-être, je suis persuadé que les « soins de bien-être » sont une thérapie. Une fois encore, face aux rythmes de vie actuels, la demande est justifiée. Ce sont les propositions qui ne doivent pas franchir la ligne blanche du profit de la crédulité.

Mon avis : N'oubliez jamais que dès que vous posez la main sur le corps de quelqu'un, ce geste a un impact, il ne faut jamais l'oublier. Le premier massage est la caresse.

La magnétothérapie

J'aborde ici l'usage des aimants à visée thérapeutique. Il s'agit bien entendu de « champ magnétique permanent ». Cette méthode consiste à placer de petits aimants circulaires sur certains points du corps dans un but antalgique. On utilise des aimants ayant un champ de 1500 Gauss. Les deux pôles de l'aimant sont donnés par les occidentaux, le nord pour avoir un effet décontracturant, le sud, une action anti-inflammatoire et antalgique.

Les Chinois, moins affirmatifs, les utilisent parfois sur les points d'acupuncture. Cette approche intéressante demande une excellente connaissance de la médecine traditionnelle chinoise.

Une solution intermédiaire existe : elle consiste à tester la modification des symptômes à la pose et à changer de polarité le cas échéant. Certains praticiens posent des aimants pendant la consultation et laissent des aimants ambulatoires quelques jours.

Pour avoir utilisé cette méthode sur des douleurs localisées, ma pratique consiste à placer deux aimants, en opposant leurs pôles, de chaque côté de la zone douloureuse, la région se trouvant ainsi incluse dans le champ magnétique entre les pôles opposés des aimants.

Il existe quelques contre-indications : femmes enceintes, porteurs de pacemakers ou de pompes électroniques implantées.

Toute réaction cutanée excessive, rougeur, irritation, aggravation de la douleur, doit inciter à ôter le ou les aimants et à avertir le praticien qui les a posés (si on ne l'a pas fait soi-même).

Mon avis : excellente thérapie qui doit être complétée par une vérification d'éventuelles causes mécaniques, lesquelles doivent être traitées par ostéopathie (par exemple).

L'iridologie

Quiconque a regardé une personne dans les yeux a vite constaté que la couleur de l'iris est différente d'un individu à l'autre. Les yeux bleus, bruns, verts, noisette... Ce n'est pas la seule différence. Lorsqu'on observe un iris de près, ne serait-ce qu'avec une loupe, il est facile de distinguer la présence de sortes de lignes du pourtour vers la pupille, un peu comme des rayons de bicyclette. Ces « rayons » sont irréguliers, d'espacement inégal, « tordus », serrés, etc. Outre la couleur générale de l'iris, il peut exister des taches, là aussi inégalement disposées. Tous ces signes, et bien d'autres, traduiraient notre état de santé, présent mais aussi passé, voire nos tendances à venir. Si chaque iris est aussi unique que les empreintes digitales, cet anneau serait divisé en zones représentant chacune une partie du corps ou un organe. À partir de là et pour simplifier, un « signe » comme une tache par exemple sur la zone correspondant à un organe traduirait soit un problème passé, soit à venir. De la même façon, la densité des « rayons » signerait une certaine résistance, ou pas.

Certes, cette description est un raccourci, mais mon propos n'est pas de faire une formation d'iridologue, mais seulement de présenter la méthode.

Il existe cependant un problème, deux écoles s'affrontent sur la cartographie de l'iris !

D'autre part, je voudrais préciser que l'iridologie est une méthode de dépistage et n'est que cela ! On ne soigne pas par l'iridologie, quelle que soit la qualité du praticien ! L'iridologue fait un bilan de l'état de santé grâce à l'observation de l'iris et conseille ensuite règles d'hygiène de vie, plantes ou remèdes homéopathiques. Ce bilan devrait être préventif et non prédictif : « Faites attention à votre foie » et non « Vous allez faire une hépatite (... dans un an !). Quant à dire au patient (je l'ai entendu) vous avez été opéré de l'appendicite il y a environ x années !!! Autant aller voir une cartomancienne. Au moins il y a le folklore en plus.

Deux autres thérapies

Musicothérapie & Biorésonance

Il s'agit de thérapies ne figurant pas sur la liste des médecines non conventionnelles.

La musicothérapie

La musique adoucit les mœurs, c'est bien connu et c'est un fait acquis.

Toute musique n'adoucit cependant pas les mœurs. Si la musique classique est apaisante et celles de certains compositeurs le sont plus que d'autres, le rock et le heavy metal le sont vraiment moins !

De nombreuses thérapeutiques anciennes ont utilisé la musique mais il semble que ce soit les Chinois qui aient, les premiers, codifié les rapports entre notes de musique, éléments et organes.

La recherche scientifique débute vraiment en Europe dès la Première moitié du XX^e siècle à Salzbourg et à Genève.

En vogue depuis quelques années, longtemps réservée à la psychiatrie, l'usage de la musique s'est élargie à l'expression personnelle, pour stimuler la créativité et la mémoire.

Il semble que le rythme soit aussi important que le son lui-même.

La musicothérapie est utilisée de façon « active » : jouer soi-même, ou « réceptive » : par l'écoute.

Malgré le manque de données scientifiques précises, difficiles à obtenir, il semble pourtant que cette thérapeutique ait des effets

bénéfiques sur l'anxiété, l'humeur et la douleur. Peut-être grâce à son action sur les deux premières, mais peut-être aussi en provoquant des libérations hormonales.

Il faut signaler que les humains ne sont pas les seuls à profiter d'essais de musicothérapie. Des tests sont pratiqués dans des vignobles de plusieurs régions avec pour résultats une diminution notable des maladies de la vigne. D'autres essais ont été pratiqués avec des vaches laitières, le résultat montrerait une (légère) augmentation de la production.

À défaut, pour l'instant de preuves irréfutables, on ne peut que se réjouir des résultats positifs.

La biorésonance

Elle est considérée comme médecine non conventionnelle, même si elle ne figure pas dans la liste officielle.

La biorésonance utilise le principe suivant : chaque organe du corps émet des ondes électro-magnétiques et ces ondes sont mesurables et toute anomalie signifie une souffrance de l'organe. Un bilan électro-magnétique permet ce dépistage et le traitement consiste ensuite à envoyer au corps (à l'organe) des ondes électro-magnétiques de faible intensité afin de corriger le trouble dépisté.

La biorésonance fait partie de la médecine quantique.

La santé au quotidien

Quelques maux

En tant que praticien, il m'a été posé tant de questions et j'ai entendu tant d'affirmations erronées, qu'il m'apparaissait intéressant d'y répondre d'une manière plus générale. Sur Internet, les questions posées montrent bien la confusion existant encore dans l'esprit des gens. Ce n'est pas faute pourtant de diffuser par voie de presse écrite ou télévisée les bonnes informations.

Une de ces confusions concerne la greffe de la moelle :

La greffe de moelle

Il existe dans notre corps deux éléments qui répondent au terme de moelle : la moelle épinière et la moelle osseuse.

La moelle épinière est un élément du système nerveux. C'est un long cordon blanchâtre qui descend de la base du cerveau et chemine au centre de la colonne vertébrale, jusqu'à la base de celle-ci en étant bien protégée par les vertèbres. C'est de la moelle épinière qu'émergent les nerfs rachidiens qui vont commander, entre autres, nos muscles. Si elle est gravement traumatisée, l'atteinte provoque des paralysies équivalentes au degré de gravité que l'on appelle « paraplégies » et « tétraplégies ». Certaines atteintes légères peuvent régresser mais on ne peut greffer un morceau de moelle épinière chez un paraplégique.

La moelle osseuse est un élément du système sanguin et immunitaire. Elle se trouve au centre des os. Lorsqu'on parle de greffe de moelle, c'est celle-ci qui est prélevée chez un donneur compatible sain pour être transfusée à un receveur malade. Cette greffe est utilisée par exemple dans les cancers du sang. Si pour le donneur le prélèvement se fait sous anesthésie, pour le

receveur il s'agit d'une simple perfusion. La difficulté est de trouver le donneur compatible, et le risque le plus craint est le rejet de la greffe.

Dans certaines pathologies il arrive que l'on pratique une « auto greffe ». La moelle est prélevée le plus souvent au niveau du bassin et réinjectée au patient.

Le stress

L'utilisation du mot stress est si galvaudé qu'on ne sait plus trop de quoi on parle. Le « stress » est en fait une contrainte provoquant une réaction physiologique normale de notre organisme. Cette contrainte déclenche une libération dans le corps d'hormones par les glandes surrénales (cortisol). Cet afflux d'hormones entraîne à son tour des réactions au niveau de notre cerveau, lesquelles vont nous faire réagir face à la contrainte en question : réactions de fuite, de dépression, d'agressivité, d'adaptation traduisant notre capacité à analyser l'agression et à y faire face.

Là où se pose un problème c'est :

- Soit que le stress (la contrainte) a été trop fort, trop répété, trop intense pour que nous soyons capables d'y répondre correctement.
- Soit que nous ne sommes pas (ou plus) en état de gérer notre réaction. Les conditions du stress nous dépassent, ou nous ne sommes plus en assez bonne santé physique ou morale pour l'affronter, etc.

Dans l'idéal, la solution est donc, à défaut de maîtriser l'agression, de gérer notre réaction. Plus facile à dire qu'à faire ! Des solutions existent, du yoga aux stages de relaxation, stages de gestion du stress avant de passer à la nécessité des

médicaments. Je n'ai pas de solution miracle, mais le fait de savoir qu'au départ il s'agit d'une situation réactionnelle normale permet de relativiser les choses. Nous avons en nous les capacités à réagir, encore faut-il être en mesure de les utiliser au mieux avec une idée force essentielle : attendre rend toujours plus difficile la réaction.

Questionnements et réponses

« J'ai une vertèbre qui se déplace »

C'est une expression courante utilisée par certains lorsqu'ils se sentent subitement « bloqués » dans le dos.

Il faut noter qu'une vertèbre ne se « déplace » pas, sauf dans les mouvements normaux lorsque nous bougeons et dans ses possibilités anatomiques. Si une vertèbre se déplace, comme une épaule se déboîte, il y a « luxation » et la proximité de la moelle épinière fait risquer la paralysie.

Voici un peu de mécanique pour expliquer tout cela. Toutes les vertèbres ont des capacités de mouvements normaux : la « flexion » c'est se pencher en avant ; « l'extension », c'est se pencher en arrière ; les « rotations » tourner à droite et à gauche ; les « inclinaisons » c'est se pencher sur le côté et la combinaison possible de tous ces mouvements ensemble. Selon leur position sur la colonne et leur forme : cervicales, dorsales, lombaires, les possibilités de mouvement ne sont pas les mêmes. Que se passe-t-il lorsqu'on se sent « bloqué » et que l'on dit s'être « déplacé » une vertèbre ?

Lors d'un mouvement normal (parfois un peu brusque, parfois bénin) une ou plusieurs vertèbres se sont coincées au bout de leur amplitude de mouvement et ne peuvent plus revenir en ligne lorsque nous reprenons notre position. Nous sommes donc dans un mouvement normal de blocage et non dans un déplacement en

dehors des limites. C'est un peu comme un écrou trop serré qu'on ne peut plus desserrer, il est « bloqué » à la limite de ses possibilités.

La preuve en est que certaines techniques ostéopathiques utilisent ce principe consistant à « emmener » la vertèbre un peu plus loin dans sa position de blocage pour la libérer. Un peu comme parfois on serre un peu plus encore l'écrou récalcitrant pour ensuite le débloquer.

« J'ai un nerf qui est sorti de sa gaine »

Expression combien de fois entendue ! Parfois précédée de : « mon médecin, mon kiné m'a dit que... » ! Ou bien le praticien a vraiment oublié ses cours d'anatomie, ou bien le patient a mal interprété ! Il s'agit la plupart du temps d'une mauvaise compréhension. Beaucoup de gens, et c'est bien normal faute de cours d'anatomie, confondent souvent « nerf » et « tendon ».

De quoi s'agit-il lorsqu'on a mal ?

Un tendon, c'est ce qui attache un muscle à l'os. Le tissu du tendon est fibreux, dur au toucher (comme une corde de guitare). Par exemple, ces « cordes » dures lorsque vous mangez une patte de poulet.

Le nerf, lui, étant conducteur de l'influx nerveux est beaucoup plus souple. S'il est réellement entouré d'une « gaine », il s'agit de la « gaine de myéline » qui le protège, la myéline étant une substance grasseuse qui forme la gaine d'un nerf. Dans certaines maladies, cette gaine de myéline se détruit et ceci provoque des troubles de la conduction nerveuse.

Un tendon, lorsqu'il passe dans un canal comme une gaine ne peut en sortir ! Il s'agit le plus souvent dans ce type de douleur d'un problème ligamentaire tel qu'une petite entorse.

Un nerf ne peut pas non plus sortir de sa gaine. Par contre, il peut être irrité ou comprimé par une hernie discale par exemple.

« *Trente ans et j'ai de l'arthrose !* »

Voire moins ! C'est hélas possible. En trente années d'exercice de la kinésithérapie et de l'ostéopathie, j'ai vu des radios de colonnes vertébrales arthrosiques de plus en plus jeunes.

Effectivement, ce phénomène d'usure du cartilage que l'on croyait l'apanage de la vieillesse survient maintenant beaucoup plus tôt. La preuve en est que les chirurgiens posent des prothèses de hanche (pour arthrose) avant 50 ans. Lorsque j'ai commencé à exercer au début des années 70, on posait ces prothèses vers 70 ans ! D'abord parce qu'il était exceptionnel d'en avoir besoin avant et parce qu'on ne savait pas combien d'années elles tiendraient. Désormais, non seulement on est rassuré sur la durée d'une prothèse, mais la nécessité est donc plus précoce.

Voici un essai d'explication :

On observe que cette usure précoce correspond à des changements importants dans l'équilibre alimentaire. Beaucoup plus carencé en sels minéraux.

Dans le même temps, on remarque également que l'arthrose, attribuée auparavant à des activités pénibles usant les articulations, se voit chez des individus à l'activité sédentaire : emplois en position assise, scolarité entraînant de longues heures d'inactivité non compensées par une activité physique.

D'autre part on constate qu'il y a peu ou pas d'arthrose précoce chez les gens ayant une alimentation variée et pratiquant une activité physique régulière et non violente.

Bien entendu, il demeure des métiers difficiles dont les contraintes entraînent une usure du cartilage en raison des

efforts supportés par les articulations. C'est un point positif qu'il y ait moins de manutention manuelle qu'autrefois, mais ces progrès se sont hélas traduits dans de nombreuses circonstances par un manque d'activité flagrant. Rendement oblige, on reste assis des heures sur un chariot élévateur au lieu de marcher dans un entrepôt. On protège le dos ? Pas sûr !

Il y a peu d'activité physique digne de ce nom à l'école et comme on se déplace davantage en voiture les enfants font moins de marche. À cela s'ajoutent des heures de jeux de plein air ou de sport remplacés par des heures de télévision ou de jeux vidéo. Et avec une alimentation type pizza ou fast-food trop fréquente, nous obtenons là un cocktail de carences alimentaires et physiques provoquant cette précocité de l'arthrose.

Pour rester en bon état et assurer sa fonction mécanique, le cartilage a besoin :

- D'apports de sels minéraux contenus dans les légumes, fruits, poissons.
- D'être entretenu par le mouvement (raisonné).

Que devient un ensemble de pièces mécaniques inutilisé ? Il rouille, se grippe, perd sa faculté de mouvement. Lorsque l'on veut à nouveau l'utiliser, il faut le dégripper, le nourrir d'huile par exemple, ou remplacer les pièces. C'est exactement ce qui se passe avec nos articulations : on rabote le cartilage d'un genou, on injecte un produit nourrissant le cartilage, ou on pose une prothèse.

Hélas, ce qui se fait avec un genou ou une hanche ne se fait pas avec une colonne vertébrale. À défaut de remplacer, limitons l'usure. Prenons soin de nos articulations. Faisons les bouger.

Entorse ou foulure ?

Deux termes pour un même traumatisme. Pas d'affolement ! Il s'agit de la même chose, un étirement de certains ligaments d'une articulation. Très souvent bénigne, l'entorse (ou foulure) devrait se traiter par un « strapping ». C'est à dire un bandage élastique posé par des mains expertes. Cette technique est en principe précise, différente selon l'articulation atteinte. Une bonne connaissance de l'anatomie et donc des ligaments touchés est indispensable. Il arrive souvent qu'une entorse soit plâtrée, l'immobilité qui en découle nuit à la récupération de l'articulation. Cependant, on peut avoir affaire des entorses graves dans lesquelles sont présentes un arrachement du ligament ou pire une fracture. Dans ces cas sérieux le plâtre ou la chirurgie peuvent être nécessaires.

Ce que l'on voit sur les radios demandées par son médecin

Les radios standard, elles montrent le squelette, c'est-à-dire les os. Et c'est tout ! Par déduction, si l'espace entre deux vertèbres est plus mince qu'à l'ordinaire, on pensera que le disque entre ces vertèbres est usé, cependant on ne voit pas le disque lui même qui est du cartilage. Il en va de même pour toutes les articulations.

Quant aux organes, on peut deviner certains organes comme le gros intestin, (à cause des gaz qu'il contient), mais on n'aura pas d'image nette. On verra le cas échéant, un dépôt de calcium (calcification), un calcul dans le rein ou la vésicule, un objet incongru qui aurait été avalé ! Bref, quelque chose qui est opaque aux rayons X ce qui n'est pas le cas des viscères. On ne peut voir ni un « nerf coincé » ni un muscle.

Les radios avec un produit de contraste sont des clichés faits, après que le patient ait ingurgité un produit qui est opaque aux rayons X. L'organe qui contient le produit se dessine alors sur les images et permet d'en voir les contours ou la présence d'une

anomalie. Utilisées par exemple pour l'estomac et l'intestin, elles sont de plus en plus remplacées par l'échographie.

Le scanner est une technique permettant de faire des images comme si le corps était « coupé en tranches ». La « tranche » une fois située précisément est photographiée et donne des images très précises de la zone anatomique choisie.

L.I.R.M (Imagerie par Résonance Magnétique) est une technique un peu différente, mais il s'agit là encore de « coupes ».

Le Petscan, ou tomographie par émission de positon, est un type d'examen récent, qui repose sur l'injection d'un produit « traceur » (comme pour la scintigraphie). Il donne des images en 3D du fonctionnement d'un organe et non plus de sa structure. Utilisé en oncologie, il permet, non seulement de dépister une tumeur, mais de suivre son évolution. Il est donc plus facile sans biopsie d'adapter un traitement.

Alimentation et régimes

À l'approche de l'été, ou non, les régimes font l'objet de décisions régulières, quelles qu'en soient les motivations : tout légumes, tout protéines, en rapport avec la morphologie, selon le groupe sanguin, etc. Nous allons essayer d'y voir plus clair et de tordre le cou à certaines idées reçues. Ces quelques pages à suivre vont tenter de le faire. Ceci dit, c'est « mon » avis et il se trouve que je le considère comme raisonnable.

Les laitages sont-ils indispensables ?

Nous sommes des mammifères, c'est entendu, mais connaissez-vous d'autres mammifères qui boivent du lait une fois sevrés de celui de leur mère ? Aucun ! Leur source de calcium et de sels minéraux se trouve ailleurs, dans les végétaux entre autres. Quant aux carnivores purs, ils savent comment trouver des minéraux riches en sels qu'ils « lèchent » s'ils ne peuvent les ingurgiter autrement. C'est le cas aussi de beaucoup d'animaux d'élevage auxquels on donne des blocs de sels minéraux en complément de leur alimentation. Pourquoi serions-nous différents ? Les poissons, les fruits de mer, les légumes et les fruits sont riches en sels minéraux indispensables à notre organisme, y compris notre squelette qui n'est pas composé « que » de calcium. Cependant, consommer des laitages permet de produire la lactase nécessaire à leur digestion correcte. Ainsi, cesser totalement de consommer des laitages ferait cesser la production de cette enzyme et donc rendre la digestion du fromage et du lait plus difficile. Cela ne suffit pas, après le sevrage, à rendre indispensable la consommation quotidienne de lait, yaourt, etc. Il faut compenser en se nourrissant comme cela a été indiqué plus haut en privilégiant les légumes crus ou cuits à la vapeur, voire congelés crus puis plongés rapidement dans de l'eau bouillante.

Doit-on boire 1,5 litre d'eau par jour ?

Oui, mais à condition d'éliminer correctement la quantité de liquide absorbée (transpiration, urines), sinon il y a rétention et le corps gonfle.

Inversement, si on élimine beaucoup (chaleur, effort) il est indispensable de boire de l'eau, qui est le seul liquide capable de réhydrater correctement le corps, puisqu'il en est composé pour l'essentiel d'eau, indispensable pour l'entretien de nos cellules, le fonctionnement de nos organes et le drainage des toxines. Si l'élimination paraît vraiment faible, il faut consulter.

Pour apprécier cette élimination, voici quelques observations simples :

- L'élimination urinaire est de 1 litre à 1,5 litre par jour.
- La concentration des urines diminue au fur et à mesure de la journée et moins elles sont concentrées, moins elles sont colorées et odorantes.
- La transpiration fait diminuer la quantité des urines car ce qui est éliminé par la peau ne passe pas par les reins.
- La consommation excessive de sel augmente la rétention de liquide dans le corps.
- La sensation de « gonflement » est peut-être due à un problème circulatoire (une consultation s'impose) mais aussi à un souci de rétention. La cellulite est la plupart du temps un problème de rétention de lymphe dans les cellules. Il est conseillé de penser au drainage lymphatique.

Que boire ? De l'eau minérale, la moins minéralisée possible (lire les étiquettes). Des jus de fruits purs en quantité limitée à cause des sucres, ou des jus de fruits coupés mais sans additifs.

Les jus de fruits sont plutôt à réserver le matin, les sucres qu'ils contiennent seront consommés par l'activité de la journée.

La répartition des repas dans la journée

Il y a encore bien des idées reçues sur les repas quotidiens, leur nombre et leur qualité. Que manger et à quelle heure ? Essayons d'y voir clair. Ces notions sont personnelles, comme les autres, empreintes de l'enseignement de naturopathie reçu et de la pratique quotidienne. Elles visent à trouver un équilibre afin d'éviter les excès en tous genres pour favoriser les nécessités nutritionnelles.

Du bon sens en somme. [Ces remarques nutritionnelles excluent toute considération d'ordre religieux et ne veulent en aucun cas bouleverser les convictions personnelles].

Le petit déjeuner : Il devrait être le repas le plus conséquent de la journée et il est évident que son horaire dépend essentiellement des habitudes et des obligations liées à l'activité. Les glucides lents contenus dans le pain et les céréales forment l'apport énergétique pour une partie de la journée et nous avons vu auparavant qu'un laitage n'est pas indispensable.

Voici un exemple de menu : un jus de fruit ou un fruit, un café léger ou du thé, du pain complet (c'est idéal pour les fibres) avec du beurre ou de la confiture, ou du miel, des céréales et même un oeuf. Il faut éviter les brioches, les croissants, les pains au chocolat car leur apport en graisse est excessif. Le café au lait est à éviter aussi car il est très difficile de le digérer et de plus toxique pour le foie. Si vous y êtes habitués, essayer de le supprimer, vous vous en porterez beaucoup mieux. Si vous mangez très tôt, rien n'interdit un petit en-cas en milieu de matinée sous la forme d'un fruit ou de céréales.

Le déjeuner : L'inconvénient majeur d'un repas du midi trop conséquent est la lourdeur de la digestion qui rend difficiles les

premières heures de l'après-midi, d'où somnolence, envie de sieste entraînant, difficultés de concentration et en conséquence une baisse de l'efficacité au travail, et une perte de vigilance si l'on est au volant. Cependant, c'est le repas où il faut consommer des protéines (viande maigre ou poisson) car elles contribuent à la croissance et à l'entretien de la masse musculaire. Le meilleur accompagnement consiste en légumes verts ou en féculents (sucres lents) en quantité raisonnable et avec le moins de graisse possible. Si vous voulez être efficace au travail, il faut proscrire les frites, les plats en sauce, etc., mais on peut tout à fait être un peu permissif et se faire plaisir de temps en temps, sans en faire une habitude. À l'inverse, ne consommer qu'une salade verte sous prétexte de régime n'apporte aucune énergie pour les heures à suivre et il ne faut pas s'étonner dans ce cas d'avoir une baisse de forme l'après-midi. Il faut manger quand même pour vivre.

Le goûter : Il est inutile dans la mesure où il est en général constitué de sucreries. À l'heure où les enfants sortent de l'école, ils n'ont plus besoin de sucres rapides qu'ils vont accumuler s'ils restent statiques jusqu'au soir, à moins qu'ils ne pratiquent un sport. Si les repas précédents ont été corrects, il n'y a pas à « remplacer » le carburant énergétique consommé dans la journée. D'autant plus que va approcher le repas du soir.

Le dîner : Il est trop souvent copieux afin de compenser, croit-on, un déjeuner sur le pouce. Il est vrai que beaucoup d'entre nous ont peu de temps le midi et que le repas du soir se veut aussi convivial. Mais, convivial ne doit pas se traduire par « gueuleton » quotidien. Éviter les viandes et sauces le soir pour éviter une digestion difficile et le sommeil qui en pâtit. Un potage, des salades de crudités, un petit morceau de fromage pour le plaisir et un fruit sont suffisants.

Voilà un aperçu d'alimentation quotidienne. Rien de nouveau, direz-vous, je n'en suis pas si sûr pour tout le monde. Et puis, il y

a encore des choses à dire. À chacun de faire la synthèse des idées apportées ici.

Les graisses

Nous le savons, ce sont les graisses animales cuites qui sont les plus nocives pour l'organisme. Certains plats sont particulièrement propices à l'apport de cholestérol : l'entrecôte ou les saucisses grillées sur le barbecue ou mijotant dans du beurre au fond d'une poêle. Si l'on y ajoute portion de frites, même cuites dans une bonne huile végétale, on obtient un cocktail bien dangereux pour les artères, notamment en cas de répétitions. Cependant, on a tant dit sur la préférence à accorder aux graisses végétales, qu'il faut peut-être mettre un peu d'ordre dans les idées. Ce qui fait la nocivité d'un corps gras, c'est la cuisson. Un peu de beurre cru sera moins dangereux qu'une huile de friteuse cuite plusieurs fois.

Notre organisme a besoin de lipides (matières grasses). Non seulement elles aident à son fonctionnement correct, mais permettent aussi de lutter contre le cholestérol et ralentissent le vieillissement. Alors que faut-il utiliser dans son alimentation ?

- *Du beurre* : On peut en consommer cru en petites quantités, mais il est à proscrire pour la cuisson des viandes.
- *De la crème*, en consommer si elle est fraîche et légère, rarement crue ou tiédie.
- *Des fromages*, avec une préférence pour les pâtes crues.
- *Les huiles* : Il faut choisir les huiles les plus naturelles et les moins trafiquées, si possible pressées à froid (olive, noix) éviter les huiles de palme et de palmiste peu sûres dans leur fabrication et sources de déforestation.

- *Les fruits oléagineux, qui produisent de l'huile comme les noix, les noisettes, les amandes, en profitant des saisons car notre besoin en lipides est plus important à l'approche de l'hiver.*
- *Les poissons gras : Saumon, maquereau, sardine.*

Si pour des raisons de régime ou de principe d'alimentation, on souhaite exclure cette dernière catégorie, sachez que les huiles de poisson sont disponibles sous la forme de compléments alimentaires en gélules ou en capsules. Pour ce mode d'absorption il est conseillé, comme pour tous les compléments alimentaires, de faire après chaque cure (1 boîte) un arrêt de la même durée que la cure avant d'en faire une autre.

- *Les margarines : Attention méfiance ! La plupart sont fabriquées à partir d'huiles de mauvaise qualité qui sont cuites plusieurs fois. Cette méthode leur permet de ne jamais durcir au froid.*

Les fibres

Elles sont indispensables à un transit intestinal correct et méritent une mise au point. Il ne faut pas confondre « fibres » et « cellulose », en effet, ce qui apparaît comme des « fils » (dans les haricots, les feuilles de poireau ou la salade) ne sont pas des fibres alimentaires, mais de la cellulose. Elle est plus difficile à digérer et plus irritante pour la muqueuse intestinale en cas d'excès. Les fibres se trouvent surtout dans :

- Les céréales complètes : riz, blé, sarrasin, sous leur forme naturelle ou transformées en farine, semoule ou pain.
- Les féculents : ce sont les pâtes alimentaires et autres céréales cuites (riz, orge, couscous, quinoa, etc.), les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, etc.) certains légumes (bananes plantain, courges d'hiver, ignames, maïs, panais, patates douces, pois verts, pommes de terre, etc.).

– Les légumineuses : ce sont des plantes dont les fruits sont contenus dans des gousses, comme les lentilles ou les pois chiches.

Il n'est jamais inutile de se répéter, les féculents ne font pas grossir, sauf en excès bien sûr ! C'est la sauce accompagnant certain plats qui fait prendre du poids. Voici un exemple banal : les haricots secs ne sont pas nuisibles à un régime amincissant, par contre consommés sous la forme d'un excellent cassoulet... À méditer !

Régimes

Non seulement des régimes de toutes sortes fleurissent régulièrement, mais certaines « théories » alimentaires ont la vie dure malgré des preuves d'efficacité inexistantes.

On ne le répétera jamais assez, tout est dans la modération ! Ne parle-t-on pas d'équilibre alimentaire ? Dans le domaine nutritif, « équilibre » signifie « apport de tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme ». Ce n'est pas le cas dans les excès multiples ni dans les régimes sélectifs ou les habitudes unicistes. Par définition, ces régimes n'apportent qu'un seul élément nutritionnel.

Voici des exemples de régimes :

Le végétalisme, caractérisé comme son nom l'indique par une habitude alimentaire uniquement centrée sur des végétaux. Cette méthode s'interdit tout apport d'origine animale. Si elle a l'avantage de ne pas apporter de graisses animales nocives, elle n'apporte pas non plus les protéines indispensables pour la croissance et l'entretien musculaire. Les protéines végétales sont rares et devraient être consommées en grandes quantité. Les animaux (bovins par ex.) auxquels on complète l'alimentation herbivore classique pour « faire de la masse musculaire » doivent ingurgiter d'importantes quantités de farines extraites du soja. Ces quantités sont impossibles à absorber par l'homme pour un

effet réel. De plus, songez que ces mêmes animaux, s'ils sont ruminants, ne sont pas végétaliens. En broutant de l'herbe, ils absorbent quantité de larves, insectes, vers, etc. Voilà pour eux une source de protéines !

Le végétarisme, plus équilibré, il autorise les sous-produits animaux (les oeufs) et les fruits de mer, voire les poissons pour les partisans les plus sages. Les avantages consistent en apports de protéines indispensables et de graisses insaturées (poissons gras) et se caractérisent aussi par l'absence des graisses saturées de la viande.

Les régimes unicistes, comme celui du type « protéines exclusives », sont une aberration puisqu'il manque à l'organisme fibres, vitamines, sels minéraux, etc. Comme je suis plutôt du genre permissif, je considère qu'il peut être utile, sur un très court laps de temps, d'user d'un tel régime, en vue d'un drainage de l'organisme, à condition de reprendre ensuite une alimentation équilibrée (voir plus loin : les mono diètes).

Le jeûne

Cette pratique fréquente dans certaines philosophies ou religions est à utiliser avec beaucoup de précautions. Quelqu'en soit la motivation, elle n'est pas à rejeter en soi, mais ne s'improvise pas. D'ailleurs les pratiques qui s'en réclament le font avec une relative sagesse : le ramadan est limité à un jeûne aux heures du jour et le carême chrétien limite la viande et les friandises. Il n'y a donc aucun excès dans ces pratiques. Un jeûne sévère se prépare par des périodes de limitation des repas et se pratique en dehors des périodes de travail (pour les débutants surtout).

Il est facile d'observer que les « sages » qui pratiquent un jeûne complet le font simultanément avec une période consacrée à la contemplation, la prière, la méditation. Il est inconcevable

d'envisager un travail de force, d'intense activité ou un exploit sportif en période de jeûne.

À l'inverse de ces excès partant souvent de bonnes intentions, pratiquer quotidiennement une alimentation équilibrée permet de s'offrir de temps en temps un bon repas un peu plus riche avec des proches. La convivialité est aussi importante et participe à la santé. Et si vous culpabilisez, une ou deux journées à vous restreindre un peu pour drainer votre organisme auront raison de ces petits changements.

Les mono diètes

C'est une alternative au jeûne et une excellente technique de drainage des toxines. Cette méthode est à utiliser ponctuellement, mais elle peut faire l'objet de régularité. Il y a deux façons de mettre en pratique les mono diètes :

La mono diète alternée. Il s'agit, sur une journée, de choisir pour chaque repas un seul aliment et ne manger que cela, la quantité n'étant pas limitée. Par exemple : un fruit au petit déjeuner, une viande maigre au déjeuner, un légume ou un féculent (riz, pâtes) le soir. Il est à noter qu'un assortiment de crudités ou de légumes cuits (ratatouille) est considéré comme un seul aliment.

La mono diète « vraie ». Cette fois, c'est un seul et unique aliment qui sera consommé du matin au soir. Là encore pas de limite à la quantité et tant qu'à faire choisir un aliment que l'on aime et que l'on puisse absorber dès le lever ! Les mono diètes peuvent être pratiquées en travaillant. Elles conviennent lorsqu'il y a surcharge de cholestérol, urée, triglycérides, sauf en cas de pathologie grave qui n'a pas fait l'objet d'un avis médical. Elles peuvent être suivies aussi après une période d'excès alimentaires. Après une tentative réussie, on peut pratiquer la mono diète une

fois par semaine et elle peut aussi être une bonne préparation au jeûne.

En raison du déséquilibre qu'une mono diète peut provoquer à long terme, elle ne doit pas être considérée comme un régime, car cela entraînerait des carences. Sinon, il faut être un bon connaisseur de la diététique afin d'alterner les éléments nutritifs indispensables.

De même, en présence d'une pathologie de la nutrition telle que le diabète, ou de troubles importants du système digestif, on ne doit pas faire de mono diète.

Ces méthodes de drainage constituent un véritable nettoyage de l'organisme, aussi faut-il s'abstenir, les jours de pratique, de consommer des excitants : café, thé, tabac, alcool. L'absorption de liquides se limitera à de l'eau minérale et des tisanes.

La « cellulite »

La vraie cellulite est une hypertrophie (une augmentation de taille) des cellules du tissu graisseux. Leur migration vers la surface à travers le tissu conjonctif donne l'aspect « peau d'orange ». Ce n'est pas ce cas qui sera évoqué ici, cette forme « vraie » relève de soins médicaux.

Au niveau du bassin et des jambes la cellulite qui se caractérise par des « centimètres superflus » correspond à une infiltration de lymphe dans le tissu sous-cutané. Cette lymphe (liquide incolore qui suinte lors d'une brûlure ou d'une blessure légère) circule dans un réseau de vaisseaux lymphatiques distincts de ceux de la circulation sanguine. Cela n'empêche pas que des troubles veineux soient associés à cette infiltration. Cette circulation lymphatique ne fonctionne que dans le sens « retour » des extrémités vers le haut du thorax. La cause la plus fréquente est un « barrage » sur cette voie de retour. Il s'agit d'un simple phénomène de mécanique des fluides, la pression en amont (avant) du barrage va augmenter.

Dans la circulation lymphatique, cette augmentation de pression va provoquer une migration de la lymphe de l'intérieur des vaisseaux, à travers la paroi, vers le tissu environnant. D'où un tissu sous-cutané « infiltré » de lymphe qui provoque une augmentation du tour de hanches ou de cuisses.

On appelle aussi cela de la « rétention », et il est fortement déconseillé de consommer du sel.

Les « barrages » dans le corps peuvent être multiples et situés à des niveaux différents :

– Une congestion du petit bassin, phénomène régulier chez la femme, et qui n'est pas toujours suivi d'une décongestion

naturelle. Ceci explique la rareté de cette infiltration chez l'homme.

- Un phénomène congestif à l'étage intestinal (colite, constipation), trouble également fréquent chez les femmes.
- Une congestion au niveau hépatique (le foie).
- Plus le barrage congestif sera situé haut, plus le niveau d'infiltration sera répercuté vers le haut du corps. Il est à noter qu'un barrage du petit bassin donne une infiltration au niveau des cuisses. Lorsque cette infiltration atteint les hanches le barrage se situe sans doute au niveau des intestins.

Quant à l'infiltration des bras, la cause provoquant barrage est la plupart du temps un blocage mécanique articulaire (clavicules, vertèbres dorsales supérieures). On trouve un phénomène semblable, le « gros bras », dû à la destruction des ganglions de l'aisselle lors de certaines mammectomies. Dans ce cas ce sont les ganglions lymphatiques détruits qui ne peuvent plus jouer leur rôle de collecteur et de circulation.

En fonction de ces notions, la solution se trouve dans le drainage lymphatique à condition qu'il soit précédé de la recherche du « barrage » et de la levée de celui-ci. Si le drainage est pratiqué par des esthéticiennes et les kinésithérapeutes, les techniques de décongestion ne sont connues que des ostéopathes et des kinésithérapeutes formés à ces manœuvres.

La preuve de la réalité de ces notions tient dans l'efficacité des techniques énoncées. Le résultat à long terme tient, lui, au respect des conseils donnés (ou du traitement médical si besoin) afin d'éviter le retour du ou des barrages.

Conclusion

Ce tour d'horizon se veut le plus riche possible sans avoir pour autant la prétention d'être totalement complet. Certaines techniques plus discrètes ont peut-être été oubliées, j'en demande pardon aux auteurs des ouvrages concernés.

La source de la motivation de cette publication vient des multiples questions reçues lors de mes années d'exercice de professionnel de santé. Je ne me suis pas limité à la pratique, pourtant très riche, de la kinésithérapie mais les choses évoluant, je me suis ouvert et formé à plusieurs formes de réflexion de l'abord thérapeutique de mes patients. De nombreuses rencontres avec des praticiens d'horizons différents ont enrichi mon approche thérapeutique. J'espère par ces lignes avoir apporté quelque éclairage à ceux qui s'interrogeaient encore.

Bibliographie et références

Bach (D^r E.), *La guérison par les fleurs*, Le Courrier du livre, 1985.

Bardinet (T.), *Les papyrus médicaux de l'Égypte pharaonique*, Fayard, 1995.

Bott (V.), *Médecine anthroposophique, T.1 & T.2*, Triades, 1980.

Chancellor (Ph. M.), *Manuel illustré des remèdes de fleurs du Dr Bach*, Le Courrier du livre, 1988.

Collectif, *Plantes médicinales de la flore amazonienne*, Procure Mato Grosso éditeur, 1983.

Goethe (J.W. Von), *La métamorphose des plantes*, Triades, 1999.

Jausas (G.), *Traité pratique d'iridologie médicale*, Dangles, 1977.

Kai Yan (Chen) et Vanroy (G.), *Pathologie générale et diagnostic en médecine chinoise*, Maisonneuve, 1983.

Korr (I.M. Pr.), *Bases physiologiques de l'ostéopathie*, SPO&RTM, 1982.

Menetrier (Dr J.), *La médecine des fonctions*, Librairie Le François, 1978.

Namikoshi (T.), *Méthode de thérapeutique japonaise, Shiatsu*.

Guy (Ed.), Le Prat, 1978.

Nogier (P.) et Nogier (R.), *L'homme dans l'oreille*, Maisonneuve, 1998.

Paturel (J.-P.), *Mal de dos, mal des siècles, mal de l'homme*,

Société des écrivains, 2009.

— *La phyto-aromathérapie à usage externe*,
Diffusion traditionnelle, 1990. (épuisé)

Pelikan (W.), *L'homme et les plantes médicinales*, T1 et T2,
Centre Triades, 1986.

Requena (Y.), *Terrains et pathologies en acupuncture*, T1, 2, 3,
Maloine, 1994.

Richard (A.), *Introduction à l'étude de la biochimie du
Dr Schuessler*, Lehning, 1967.

Roulet (Cl.), *Magnétothérapie et appareil locomoteur*, T1 et 2,
Abelan.

Summa (F.), *Biorésonance et électrothérapie*, L'Harmattan.

Tetau (M.), *Nouvelles cliniques en gemmothérapie*, Similia,
1998.

Valnet (Dr J.), *Aromathérapie*, Maloine, 1976.

— *Phytothérapie*, Maloine, 1979.

Voisin (Dr H.), *Matière médicale du praticien homéopathe*,
Maloine, 1999.

Winckler (M.) et coll., *Les droits du patient*, coll. « Soigner »,
Fleurus, 2007.

Cette liste n'est pas exhaustive, tant la littérature est
abondante, en particulier en ce qui concerne la phytothérapie, la
médecine chinoise et l'homéopathie. Il existe nombre d'ouvrages
sérieux de vulgarisation sur les médecines non conventionnelles.

Sites internet consultés :

www.eur-lex.europa.eu

www.legifrance.gouv.fr

<http://www.naturemania.com/naturo/interviewrobard.html>

www.charlatans.info/

<http://fr.wikipedia.org/>

www.biokinergie.com

www.niromathe.com

www.etiopathie.com

www.kinesiologie.fr

www.astmkinesio.com

<https://palli-science.com/sites-internet-cancers/oncoprof>

www.auriculo.biz

Table des matières

Introduction

Les « autres médecines » face au droit

Le droit européen

Le droit français

Quelques mises au point

Un mot au sujet des détracteurs

Au sujet des méthodes et des praticiens

Peut-il y avoir une auto-médication raisonnable ?

Le diagnostic : position de la loi

La prescription

Comparaisons

Présentation générale des médecines non conventionnelles

Les médecines comportant la prescription de remèdes

Les thérapies manuelles

La notion de « holisme »

La notion de « terrain »

L'oligothérapie selon le D^r Ménétrier

Hahnemann et l'homéopathie

Les principes de l'homéopathie

Les remèdes

Les dilutions

Les différentes approches

Les sels du D^r Schuessler

Rudolf Steiner et la médecine anthroposophique

Que sont les « cristallisations sensibles » ?

La médecine chinoise et l'acupuncture

Schéma horaire et saisonnier

L'auriculothérapie

La phytothérapie

Les différentes formes de phytothérapie

L'action des plantes médicinales : leurs « principes actifs »

La naturopathie

Les thérapies manuelles

Les techniques manipulatives

Les autres techniques

Les thérapies réflexes

Les massages

La magnétothérapie

L'iridologie

Deux autres thérapies

La musicothérapie

La biorésonance

La santé au quotidien

Quelques maux

Le stress

Questionnements et réponses

Alimentation et régimes

Les laitages sont-ils indispensables ?

Doit-on boire 1,5 litre d'eau par jour ?

La répartition des repas dans la journée

Les graisses

Les fibres

Régimes

Le jeûne

Les mono diètes

La « cellulite »

Conclusion

Bibliographie et références

Sites internet consultés :

Tous droits réservés pour tous pays, y compris les illustrations
Illustration de couverture et page de garde : © Shutterstock, ©10wallpaper

Ce livre est publié par Diffusion Traditionnelle et sous l'égide de l'Université Rose-Croix Internationale, parrainée depuis le début du XX^e siècle par l'Ancien et Mystique Ordre de la Rose-Croix.

Pour toute information, écrire à l'adresse suivante :

A.M.O.R.C.
Château d'Omonville
27110 Le Tremblay-Omonville
France
www.rose-croix.org

Vous pouvez recevoir notre catalogue Livres
en nous en faisant la demande

par téléphone :
02 32 35 39 78

par courriel :
info@drc.fr

ou par courrier :
Diffusion Traditionnelle
Château d'Omonville

27110 Le Tremblay-Omonville – France

Vous pouvez aussi consulter tous nos livres sur notre site :

www.drc.fr

Dépôt légal : septembre 2021
Imprimé par l'imprimerie D.R.C.
Château d'Omonville – 27110 Le Tremblay-Omonville – France