

L'INCROYABLE ITINÉRAIRE
DU SUICIDÉ DE NOTRE-DAME

INTERVIEWS
Trinh Xuan Thuan - Frigide Barjot

Le Point

Le Point

www.lepoint.fr Hebdomadaire d'information du jeudi 30 mai 2013 n°2124

L 13780 - 2124 - F: 3,50 €

Acupuncture, hypnose, ostéopathie, méditation, qi gong...

Ces médecines extraordinaires

même les hôpitaux s'y mettent



ROY MCMAHON/CORBIS

SPÉCIAL NUMÉRIQUE

LES SOLDATS PERDUS DE L'ISLAMISME

ARABIE SAOUDITE 2,90 € - ALGERIE 2,70 € - ANGLETERRE 4,80 € - ANTILES FRANÇAISES 3,80 € - AUTRIE 5,20 € - BELGIQUE 5,00 € - CANADA 5,50 \$ (CAD) - ESPAGNE 4 € - FINLANDE 5,20 € - GRECE 5,00 € - ITALIE 5,00 € - JAPON 5,00 € - LUXEMBOURG 3,50 € - MAROC 2,90 € - MALI 2,90 € - MALTA 2,90 € - MEXIQUE 4,50 € - NOUVELLE-CALÉDONIE 2,70 € - NOUVELLE-ZÉLANDE 4,50 € - NORVÈGE 5,00 € - OMAN 2,90 € - PAYS-BAS 4,00 € - PAYS-BAS 4,00 € - PORTUGAL 3,80 € - ROYAUME-UNI 3,50 € - RUSSIE 5,00 € - SUÈDE 5,00 € - SUISSE 4,50 CHF - TUNISIE 2,90 €

Les sept autres méd



Méditation. 26 mai, hôpital Sainte-Anne, Paris. Le psychiatre Christophe André enseigne la « méditation de pleine conscience » au personnel soignant.



Acupuncture. Dans le service d'obstétrique de l'hôpital de Strasbourg.



Ostéopathie. Séance « réparatrice » à l'hôpital Robert-Debré, à Paris.

Medicines qui marchent

(R)évolution. Longtemps déconsidérées, certaines « thérapies complémentaires » ont désormais droit de cité à l'hôpital. *Le Point* a mené l'enquête.

PAR AUDREY LEVY

C'est ce proche qui assure avoir arrêté la cigarette grâce à des séances d'hypnose, cette amie qui vous conte les incroyables effets de l'acupuncture sur son infertilité, cette grand-mère qui affirme que le shiatsu a mis fin à ses vertiges ou ce collègue qui jure que la méditation l'a sauvé de la dépression. En France, les médecines que l'on surnomme « thérapies complémentaires » (ThC) jouissent d'un franc succès. De 30 à 60 % des Français y auraient déjà eu recours. Et voilà qu'elles font désormais leur entrée à l'hôpital : 16 CHU les ont adoptées. Le Conseil national de l'ordre des médecins a beau n'en reconnaître et n'en autoriser que quatre – l'acupuncture, l'homéopathie, la mésothérapie et l'ostéopathie –, elles sont déjà une quinzaine à avoir pénétré dans les services hospitaliers : en gynécobstétrique, en pédiatrie, en gériatrie ou en addictologie. Jusque dans les plus prestigieux, comme à la Pitié, en oncologie, où le professeur David Khayat s'est entouré d'un hypno-thérapeute et d'un acupuncteur ; ou à Cochin, en urologie, où le professeur Bernard Debré fait appel à des praticiens en shiatsu. On les utilise pour soulager les douleurs, mais aussi pour réduire les effets secondaires des chimiothérapies et prévenir les maladies en renforçant les défenses immunitaires, le tout sans avoir besoin

de recourir à l'arsenal chimique habituel. Pas question pour autant de les considérer comme une médecine alternative : « Elles ne prétendent pas guérir les maladies et ne se substitueront pas à la médecine conventionnelle. Elles resteront complémentaires », assurent en chœur les professeurs de nos hôpitaux, où elles ont désormais droit de cité.

Si les ThC bénéficient d'un tel engouement, c'est aussi en raison de la série de scandales sanitaires qui ont ébranlé la confiance des patients dans la médecine classique : conflits d'intérêts avec les laboratoires pharmaceutiques, affaire du Médiateur... Les ThC rassurent parce qu'elles apparaissent plus naturelles, plus à l'écoute du patient, reposent sur une approche globale du corps humain et, pour certaines, comme la médecine chinoise, sont issues d'une tradition millénaire. Mais les réticences envers les ThC restent fortes. On s'en méfie, parce leurs bienfaits ont beau être réels – qu'on les impute ou non à un effet placebo –, peu d'études confirment scientifiquement leur efficacité. Souvent faute de financements pour les réaliser. « Quand deux projets de recherche clinique sont en concurrence, celui qui porte sur les médecines douces perd chaque fois », regrette le néphrologue Alain Baumelou, directeur du centre intégré de médecine chinoise. Il est vrai que les ThC ne peuvent compter sur un puissant lobby économique

comme l'industrie pharmaceutique. Pourtant, ces thérapies qui contribuent à réduire l'usage des médicaments pourraient être une solution pour maîtriser les coûts médicaux. L'Assistance publique-Hôpitaux de Paris (AP-HP) l'a bien compris, qui les a inscrites dans son dernier plan stratégique 2010-2014. Sur 900 projets de recherche prévus en Ile-de-France, 9 concernent les ThC.

1/3

au moins des Français auraient déjà eu recours à une thérapie complémentaire.

16

CHU français proposent des thérapies complémentaires telles que l'hypnose, l'acupuncture ou l'ostéopathie.

30 %

des patients traités en cancérologie bénéficient d'une thérapie complémentaire.

Holistiques. Une petite révolution est en marche, d'autant qu'à côté des ThC les médecines dites « holistiques », qui s'appuient tout à la fois sur le physique, l'émotion et l'esprit, font de la résistance. Rebouteux ou passeurs de feu viennent en aide aux patients qui ont tout tenté sans succès. Ici, plus question de validation scientifique, excepté pour l'étiopathie, qui la revendique, on parle de « don » pour expliquer les guérisons extraordinaires. Dans le lot, mieux vaut faire le tri, car le terrain est propice aux gourous et autres charlatans. C'est la mise en garde du récent rapport du Sénat sur le sujet (1), qui dénonce les dérives en tout genre ; thérapeutiques, avec le reiki, par exemple, qui prétend guérir des cancers en détectant un choc émotionnel à l'origine du mal ; ou sectaires, avec l'« harmonisation », qui prône la guérison par la prière. « Ces pratiques entraînent les malades vers le refus des soins médicaux et certains en meurent », prévient son rapporteur, le sénateur Jacques Mézard. *Le Point* a enquêté sur les thérapies complémentaires. Petit tour d'horizon des méthodes qui ont fait leurs preuves ■

1. « Dérives thérapeutiques et dérives sectaires : la santé en danger », avril 2013.

L'hypnose thérapeutique fait des miracles



Lâcher prise. Le professeur Jean-Marc Benhaiem en consultation à l'hôpital Ambroise-Paré, à Boulogne-Billancourt.

Elle a pris place dans une petite salle au fond du couloir, s'est confortablement enfoncée dans un fauteuil en cuir molletonné, les jambes étendues sur un pouf. Il est à peine 8 heures et, ce matin, elle est la première à avoir poussé la porte du Centre de traitement et de prévention de la douleur de l'hôpital Ambroise-Paré, à Boulogne-Billancourt. En face d'elle, le professeur Jean-Marc Benhaiem, la voix douce et traînante : « Fermez les yeux et laissez venir plusieurs vagues qui passeraient de la tête aux pieds », suggère-t-il. Les yeux mi-clos, elle inspire profondément et, à chaque expiration, à chaque vague qu'elle imagine se dérouler, elle lâche prise et se détend.

Si Marie, 77 ans, se plie chaque semaine à ces exercices matinaux, c'est parce que d'horribles douleurs l'assaillent, en permanence, dans le dos, le ventre et jusque dans le périnée, depuis une malheureuse opération voilà huit ans. « C'est invivable », soupire-t-elle. Elle a beau avoir suivi des séances de sophrologie, doublé les doses de son traitement médicamenteux, qu'elle supporte difficilement, rien n'y fait. Excepté ces séances d'hypnose qui l'aident depuis un mois

à évacuer le mal qui prenait, il y a peu encore, toute la place.

« Chacun possède en soi des ressources de bien-être et une faculté à s'évader et trouver refuge dans son imaginaire, assure le docteur Benhaiem. Au thérapeute, par ses suggestions, d'aider le patient à prendre conscience de ses capacités. » Quand, à l'issue d'un second exercice, il l'invite à jongler entre des sensations « désagréables » et « agréables » avant de l'aider à fixer son attention sur un « point neutre », un état sans

Origine Cette technique de psychothérapie a été introduite en médecine par le professeur Charcot, qui souhaitait étudier l'hystérie.

Indications Traitement des douleurs aiguës (en accompagnement d'un soin) et des douleurs chroniques (migraines, lombalgies, douleurs cancéreuses). Mais aussi pour les addictions au tabac, troubles du comportement alimentaire, dépressions, phobies, stress post-traumatique et troubles sexuels.

Contre-indications Si le patient présente des troubles psychiatriques anciens, mieux vaut qu'il soit suivi auparavant par un psychothérapeute.

émotions ni jugements, elle semble pour un temps oublier ses sombres ruminations. Et jure que « cet état est si agréable » qu'elle aimerait « y rester éternellement ». Non, Marie n'est pas envoûtée, ni plongée dans un demi-sommeil, mais dans un état d'hyperconscience, de « présence à ce qui est » qui lui permet de modifier ses pensées comme ses perceptions. Qu'on ne s'y trompe pas : la douleur ne disparaît pas, elle s'allège seulement. Car, si l'on se fie aux imageries cérébrales, sous hypnose le cerveau fonctionnerait différemment et les zones stimulées seraient les mêmes que sous morphine.

Toutefois, la thérapie a ses limites : « Ceux qui intellectualisent et qui sont trop dans le contrôle ont peu de chance d'y parvenir », dit le professeur. La patiente suivante est de ceux-là. Mariée, deux enfants, Anne* souffre, à 46 ans, de spondylarthrite ankylosante. Elle dit que sa maladie est héréditaire et ne croit pas trop en cette médecine parallèle que son généraliste lui a conseillée. Mais, ce matin, la douleur était si intense qu'elle n'a pas hésité à passer deux heures en transport pour soulager son mal. « Laissez tomber vos bras comme s'ils étaient lourds comme du plomb, suggère le thérapeute. Quand vous les sentirez tout à fait pesants et engourdis, faites-moi signe de l'index. » Raide comme un piquet, elle reste de marbre. Il tente alors un autre

Effets indésirables Aucun.

Les praticiens La faculté de médecine de Paris-VI délivre un diplôme universitaire d'hypnose médicale. Consulter le site de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB) : www.cfhtb.org.

Ce que dit la science L'Académie de médecine la juge efficace pour les gestes invasifs chez l'enfant et l'adolescent, et contre les effets secondaires des chimiothérapies.

Nos conseils Le patient doit être motivé et collaborer. « C'est une danse à deux », avertissent les professionnels.

exercice: «Faisons l'hypothèse que, si le corps est plus souple, les nerfs pourront peut-être se relâcher et les douleurs s'atténuer. Pour cela, visualisez des images qui évoquent la souplesse, des sons ou des souvenirs plaisants.» A ces mots, un sourire se dessine sur son visage. Si, à la fin de la séance, elle dit n'avoir ressenti aucun soulagement, elle reviendra pourtant la semaine suivante.

Jean-Marc Benhaïem ne soigne pas que les douleurs chroniques. Dans son cabinet du 8^e arrondissement de Paris, il vient également à bout des phobies et des addictions, des troubles du comportement alimentaire et émotionnels. Et puis il y a ces douleurs neuropathiques, dites «fantômes», qu'il guérit à jamais: ce fut le cas avec ce patient qui, amputé d'une jambe, continuait à ressentir les douleurs survenues le jour de l'accident.

Le professeur Benhaïem ne pratique pas de lourdes interventions sous hypnose mais il reconnaît que c'est un précieux outil pour lutter contre l'anxiété, notamment avant l'entrée au bloc. En anesthésie, le professeur Marie-Elisabeth Faymonville fut la première à l'utiliser au CHU de Liège, il y a une vingtaine d'années. Depuis, l'hôpital a réalisé pas moins de 7 000 interventions. C'est que les bénéfices sont bien connus: «Plus détendus, les patients consomment moins de médicaments après l'opération, ils récupèrent plus vite et l'hospitalisation dure moins longtemps», assure l'anesthésiste Imelda Schwartz-Haehnel, qui la pratique également à Colmar, au sein du pôle mère-enfant qu'elle dirige. Les hôpitaux l'ont adoptée en masse. En Bretagne, une clinique opère désormais exclusivement sous hypnose et, à Aix-en-Provence, des sommes ont été débloquées, avec le soutien de la fondation contre la douleur Apicil, pour la diffuser d'ici à 2014 dans tous les services et former 800 soignants.

A en croire Imelda Schwartz-Haehnel, sur les enfants, la technique ferait des miracles. Parce que, «plus sensibles, ils possèdent un imaginaire plus développé et une capacité à s'évader bien plus élevée»,

dit-elle. A l'hôpital Trousseau, l'anesthésiste Patrick Richard va jusqu'à l'utiliser en réanimation, lorsqu'il prend en charge des enfants brûlés. «En modifiant la perception des douleurs aiguës, l'hypnose, lors d'un acte invasif, permet d'améliorer le vécu du patient», dit-il. Sur la table d'opération, le docteur Schwartz-Haehnel procède toujours de la même façon: elle leur conte des histoires, éveille leurs sens, les fait voyager dans leurs rêves les plus chers. Cette médecine serait également efficace en

gynécologie: elle l'utilise pour réaliser des hystérocopies, un examen mené à l'aide d'une caméra que l'on introduit dans l'utérus. «L'hypnose est utile au moment où le geste trop profond ne peut être couvert par une anesthésie locale, dit-elle. Mais, à tout moment, les patientes peuvent changer leur fusil d'épaule et opter pour une anesthésie générale, ce qui les rassure.» ■

«L'hypnose ou les portes de la guérison», de Jean-Marc Benhaïem, avec François Roustang (Odile Jacob, 208 p., 22,90 €). * Le prénom a été modifié.



Apaisée. Au CHU de Strasbourg, l'acupuncture est proposée aux patients depuis une vingtaine d'années.

L'acupuncture contre la douleur

On dit qu'elle guérit le Tout-Paris, les politiques comme les stars, ceux qui veulent des résultats immédiats. S'ils viennent chez elle, c'est parce qu'il lui suffit d'un regard pour établir le diagnostic. Elle commence toujours par examiner le pavillon de leur oreille, puis elle ausculte leur langue, tâte leur pouls et, avec ses fines aiguilles qu'elle leur plante de la tête aux pieds, elle les soigne à tous les coups. Nadia Volf n'est pas une sorcière. Elle n'a pas de don. Son art, assure-t-elle, est «hautement scientifique».

D'ailleurs, si elle a accepté de nous recevoir, ce n'est pas pour évoquer ses patients, encore moins pour se mettre en avant – on saura juste qu'elle traîne derrière elle un diplôme de la faculté de médecine de Saint-Petersbourg, une agrégation de neuropharmacologie et un DIU d'acupuncture de la faculté de Montpellier. Dans son cabinet du 8^e arrondissement de Paris, elle ne parlera que des résultats scientifiques qui ont fait sortir de l'ombre la discipline, implantée depuis une trentaine d'années en ■■■

■ ■ ■ France, mais dont l'efficacité vient seulement d'être reconnue par la Haute Autorité de santé.

Le premier bénéfice de l'acupuncture, c'est de soulager, à la manière d'un antalgique, les douleurs en tout genre, de la migraine au mal de dos, mais aussi de neutraliser les effets secondaires (nausées, vomissements) induits par les chimiothérapies. En postopératoire, elle permettrait de diminuer jusqu'à 50 % les doses de morphine. Ce que l'on sait moins, c'est qu'elle agirait dans la prévention des maladies et en faveur de la longévité. Dernièrement, des études menées sur des rats à Shanghai l'ont prouvé, malgré le gène du vieillissement précoce qui leur avait été injecté.

Les bienfaits de cette médecine, Gilles Andres, le président de l'Association française d'acupuncture, les observe chaque jour sur ses patients. Ceux-ci le surnomment « le sorcier », ses proches, « le marabout ». Il suffit de l'entendre égrener ses succès pour comprendre : en une séance, il serait venu à bout d'une urticaire récidivante, serait parvenu à guérir les douleurs liées à une fracture du genou, mais, surtout, grâce à un fin diagnostic, à éviter à un patient souffrant de terribles maux de ventre l'ablation de sa rate, préconisée par d'autres médecins. N'allez pas voir ici un quelconque effet placebo. L'Académie de médecine a beau affirmer dans son dernier rapport qu'il serait son principal mécanisme d'action, elle se trompe, si l'on en croit Nadia Volf. Pour le prouver, elle énumère ces études menées avec succès sur des animaux ou cette dernière qui a porté sur des enfants souffrant de vomissements : « *En activant un seul point de leur poignet, on s'est rendu compte que les troubles cessaient plus rapidement qu'avec l'usage d'un médicament* », affirme-t-elle.

Héritée de la tradition chinoise, cette médecine, vieille de quatre mille ans, n'a rien de miraculeux. Elle repose sur le concept de flux énergétiques que les aiguilles, appliquées sur les points d'acupuncture, permettraient de rééquilibrer. Son approche, aussi, est

Origine L'un des piliers de la médecine chinoise. Introduite en France au XIX^e siècle par le médecin Louis Berlioz.

Indications Douleurs de la colonne vertébrale, rhumatismes, règles douloureuses, migraines, névralgies. Troubles fonctionnels : digestifs, respiratoires, sexuels, hormonaux. Problèmes de peau : eczéma, acné, psoriasis, mauvaise cicatrisation. Allergie, troubles anxio-dépressifs et du sommeil, troubles liés à l'arrêt du tabac. Préparation à l'accouchement et soins en post-partum.

Contre-indications Les phobiques des aiguilles. Pour les femmes enceintes, éviter certains points de stimulation.

Effets indésirables Peu nombreux et bénins. Une recherche menée pour l'OMS à l'échelle mondiale ne recense que 193 événements négatifs sur quinze ans. Parfois de légers hématomes.

Les praticiens Les diplômés d'un DIU ou d'une capacité. Le diplôme est réservé aux médecins, sages-femmes et dentistes. Consulter le site de l'Association française d'acupuncture (www.acupuncture-france.com) ou du Syndicat national des médecins acupuncteurs de France (www.acumedsyn.org).

Ce que dit la science En 1979, l'OMS reconnaissait ses bénéfices concernant 43 maladies. Depuis, leur nombre n'a fait qu'augmenter, sans pour autant que la réalité de son action et la preuve de son utilité soient parfaitement établies. Les publications relatives aux essais cliniques sont très nombreuses : plus de 4 000 citations depuis 1970 dans la base PubMed pour la référence Clinical Trials, plus de 3 000 pour Randomized Controlled Trials.

Nos conseils Deux ou trois séances sont parfois suffisantes.

C'est en gynécologie-obstétrique que l'acupuncture est le plus efficace, notamment chez les femmes enceintes, censées éviter l'usage des médicaments.

radicalement différente : avec elle, le corps humain est pris dans sa globalité et, plutôt que d'en rester aux symptômes, elle s'attaque aux causes profondes. Lorsque certains patients viennent pour une douleur à l'épaule, il n'est pas rare qu'on leur diagnostique un problème au niveau des poumons ; pour une migraine, un déséquilibre hormonal ou encore, derrière d'indomptables insomnies, un dysfonctionnement hépatique. « *La différence avec la médecine conventionnelle, c'est qu'elle repose sur l'écoute du patient, comme la médecine que l'on pratiquait autrefois* », explique Gilles Andres.

Les hôpitaux l'ont adoptée dans chacun de leurs centres antidouleur, dans presque tous leurs services. Même à la Pitié, le cancérologue David Khayat y a recours. Mais c'est en gynécologie-obstétrique que cette médecine est le plus efficace, notamment chez les femmes enceintes, censées éviter l'usage des médicaments. Au CHU de Strasbourg, où elle est proposée depuis une vingtaine d'années, plus de 6 000 patients en bénéficient chaque année. Ce matin, aux urgences, l'acupunctrice Annick Bigler en a soulagé une

bonne dizaine. A commencer par cette femme arrivée au terme de sa grossesse, dont les contractions ont été déclenchées sans qu'elle absorbe la moindre substance chimique. Ou encore cette patiente qui, après avoir subi deux grossesses extra-utérines, craignait un accouchement prématuré. « *La séance d'acupuncture l'a apaisée et son rythme cardiaque s'est stabilisé* », dit la praticienne, épaulée à l'hôpital par une douzaine de sages-femmes formées comme elle pour prendre en charge les femmes à tous les stades de la grossesse. En amont, quand elles sont confrontées à des problèmes d'infertilité ou pour les accompagner lors d'une fécondation in vitro. Plus tard, pour atténuer les nausées, les douleurs pelviennes et lombaires liées à la grossesse. Enfin, juste avant l'accouchement, pour assouplir le col et les muscles du périnée et parfois éviter les péridurales. « *Des études sont en cours pour démontrer son efficacité pour retourner un fœtus qui se présente par le siège* », détaille-t-elle. D'autres sont en cours pour savoir si elle permettrait d'éviter les césariennes ■

« *L'acupuncture pour les nuls* », de Nadia Volf (First Editions, 590 pages, 21,80 €).



Force mentale. Un atelier de méditation dans le service de néphrologie, à la Pitié.

Méditer pour dompter l'anxiété

Quand il reçoit à l'hôpital, il a toujours un petit sourire aux lèvres, l'œil lumineux et l'air apaisé. Christophe André est surtout heureux, en paix avec lui-même. Quotidiennement, ce psychiatre star, spécialiste des thérapies comportementales, répète les mêmes exercices mentaux de méditation, ceux auxquels il a été initié en poussant la porte des monastères bénédictins puis bouddhiques, après sa rencontre avec le traducteur français du dalaï-lama, Matthieu Ricard. Les mêmes qu'il dispense, à Sainte-Anne, à des patients phobiques, anxieux ou dépressifs que les médicaments n'apaisent plus et que seules ces sessions de « méditation de pleine conscience » parviennent à soulager. La dose ? Deux heures et demie de séances hebdomadaires, pendant huit à dix semaines, au cours desquelles il leur apprend à vivre une notion empruntée à la philosophie bouddhique : l'instant présent. « Les patients sont prisonniers de leurs émotions, soit ils se noient dans des ruminations négatives, soit ils tentent de les fuir en se dispersant, dit-il. Avec la méditation, ils comprennent que leurs pensées ne sont que des événements mentaux, qu'elles peuvent être

réelles ou imaginaires. Mais que le seul moyen pour qu'elles perdent leur emprise est de les accepter. »

En France, il est le premier à avoir introduit la technique à l'hôpital. C'était il y a huit ans, pour prévenir les rechutes des troubles anxieux et dépressifs. Modeste, Christophe André dit qu'il n'a rien inventé, n'a fait qu'appliquer le protocole qu'avant lui le biologiste américain Jon Kabat-Zinn, passionné de yoga et de bouddhisme, a mis au point dans les années 1990. « Il a eu ce coup de génie de codifier les techniques bouddhiques, les extirpant du champ de la spiritualité pour en faire un outil de soins. »

Aujourd'hui, la technique fait fureur. A l'hôpital comme dans son cabinet, il lui arrive de refuser des patients. Pourtant, il se souvient du temps où les médecins, méfiants et réticents, suspectaient ici un endoctrinement, là une dérive sectaire. « Cette technique, fondée sur un apprentissage rationnel, n'a rien d'empirique », martèle-t-il. Les preuves, ce sont les études scientifiques qui les ont apportées, faisant peu à peu sauter les préjugés. Comme cette publication qui assure que vingt minutes de pratique journalière ■■■

LOUISE OULIGNY POUR « LE POINT »

© CREATION / CONCEPTION - DIRECTION DE LA COMMUNICATION DE LA VILLE DE NICE



FESTIVAL 7 AU 9 JUIN 2013 DU LIVRE

PLACE PIERRE GAUTIER
COURS SALEYA
ET PLACE DU
PALAIS DE JUSTICE

10H / 19H ENTRÉE LIBRE
LA FRANCOPHONIE À L'HONNEUR

Nice, la (+) belle

VILLE DE NICE



nice-matin

Le Point

■■■ suffisent à diminuer l'anxiété, le stress ou la tendance à la colère, et que, chez les patients ayant vécu au moins deux épisodes dépressifs graves, elle réduit les risques de rechute d'environ 40%. Ou cette autre étude révélant qu'une pratique de huit semaines, à raison de trente minutes par jour, contribue à renforcer le système immunitaire et à diminuer la tension artérielle. Et quand ce sont les électroencéphalogrammes qui témoignent d'une amélioration des fonctions neuronales, ou les marqueurs biologiques qui indiquent sur les télomères situés à l'extrémité des chromosomes un ralentissement du vieillissement cellulaire, il n'y a plus de doute!

D'ailleurs, la méditation n'opère pas seulement en psychiatrie, à l'hôpital, elle est également utilisée pour améliorer le quotidien des patients atteints de lourdes maladies. «C'est un outil de pacification intérieure qui influe favorablement sur le bien-être clinique», assure Lisa Letessier, recrutée en 2010 par l'Hôpital européen Georges-Pompidou pour animer des ateliers thérapeutiques. Au centre de psychologie et de psychiatrie de liaison, elle accueille aussi bien des patients des services d'oncologie, de chimiothérapie ou en rémission que ceux envoyés par la cardiologie à la suite d'une greffe

Origine Issue des méditations bouddhiques, cette pratique existe depuis trois mille ans.

Indications Baisse des ruminations anxieuses et diminution des rechutes dépressives. Meilleure tolérance au stress et à la douleur dans toutes les formes de maladies chroniques. Amélioration des pneumopathies. Régulation de la tension artérielle. Diminution des manifestations cutanées du psoriasis...

Contre-indications Chez les personnes qui se sentent angoissées à l'idée de rester immobiles, elle peut provoquer un regain d'anxiété; préférez le yoga ou le tai-chi. En cas de crise aiguë ou en pleine poussée dépressive, attendre quelques

mois avant de se lancer. A éviter en cas de dépendance à l'alcool, de crises d'angoisse ou d'idées suicidaires.

Effets indésirables Aucun.

Les praticiens Ceux répertoriés sur le site de l'Association pour le développement de la mindfulness (pleine conscience): www.association-mindfulness.org.

Ce que dit la science Plus de 600 études internationales attestent des bienfaits de la méditation sur notre santé.

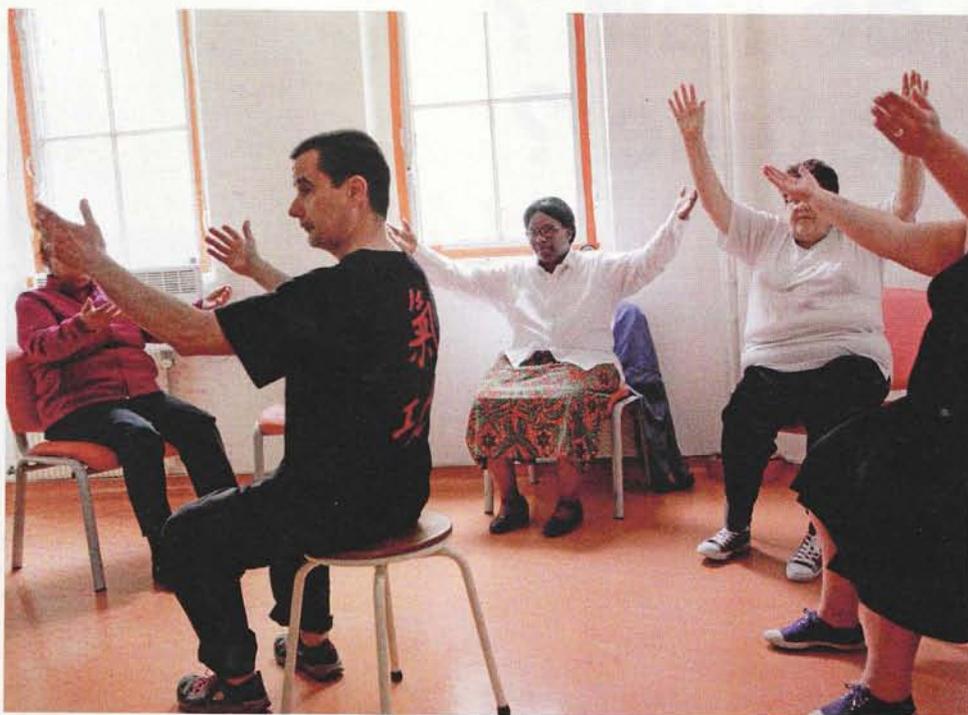
Nos conseils Efficace si l'on s'entraîne régulièrement et si l'on adopte une bonne hygiène de vie. La pratiquer en groupe peut être réconfortant.



ou d'une transplantation. «La méditation les aide à diminuer leurs ruminations, à redécouvrir les petits bonheurs de la vie. Mais, surtout, à se réapproprier un corps dont ils se sentaient dépossédés: les femmes, notamment, après l'ablation d'un sein.» Les séances ne marchent pas à tous les coups: «Les personnes trop ancrées dans des schémas de négativité ou dans l'hypercontrôle ont du mal à adhérer.» Mais il y a

aussi de belles surprises. A commencer par ces patients souffrant d'acouphènes. «On leur a demandé de se concentrer sur des sons, en pensant qu'ils n'y arriveraient jamais. Au bout de deux séances, leur hyperacousie avait diminué!»

A la Pitié, la méditation s'est invitée en néphrologie, grâce au professeur Corinne Isnard Bagnis, qui a rapporté l'an dernier de Boston un programme de méditation pour ses patients atteints de pathologies rénales. Là encore pour améliorer le confort de vie de malades tout juste dialysés ou transplantés: «Ils arrivent à mieux vivre leur hospitalisation, à accepter leur pathologie, et surtout à se stabiliser émotionnellement.» Pour elle, il serait urgent d'étendre la pratique à d'autres services, comme c'est le cas aux Etats-Unis, où elle est dispensée dans plus de 200 hôpitaux. «La France est en retard, regrettable. Les médecins, peu formés à ces techniques, les ignorent souvent et sont incapables de conseiller les patients.» Cette année, un pas a été franchi: la méditation a obtenu son diplôme universitaire, un DU destiné aux médecins et aux psychiatres ■



Bien-être. Ces patients du service nutrition de la Pitié retrouvent confiance en eux après des séances de qi gong.

L'équilibre grâce au qi gong

Sur les injonctions de leur maître, Thierry Sobrecases, un éducateur sportif diplômé d'Etat, ils entonnent, assis en ronde, un long cri, puis lèvent les bras et les rebaissent, tout en douceur. Juste avant, ils se sont livrés à une série d'étirements, de contractions et de relâchements musculaires pour éveiller leur «qi» (énergie vitale). Plus tard, à coups de profondes respirations, ils tenteront de la faire circuler le long des méridiens qui parcourent leur corps avant d'essayer de reprendre le contrôle de leurs pensées. D'où le «gong» (travail). Nous ne sommes pas dans une secte, au milieu d'un groupe de doux illuminés, mais dans le service nutrition du professeur Jean-Michel Oppert, à la Pitié-Salpêtrière. Dans la salle, les pratiquants sont des patients tout juste hospitalisés ou suivis de près par les médecins de l'hôpital : ils souffrent d'obésité et viennent ici chaque semaine à ces séances de qi gong afin de soulager leurs grands et petits tracas liés à ce

5 branches constituent la médecine traditionnelle chinoise : le qi gong, l'acupuncture, le massage, la diététique et la pharmacopée.

handicap. «Pour eux, pratiquer la natation ou la marche à pied s'avère impossible, dit l'éducateur, qui dispense la discipline depuis six ans à l'hôpital. Avec cette gymnastique douce, faite de mouvements progressifs et de positions alternées, ils retrouvent

non seulement le goût de l'activité physique, mais surtout un profond bien-être.»

Car les bienfaits de cette pratique sont innombrables. Ses patients ne cessent de lui répéter, éternellement reconnaissants, qu'après une séance ils retrouveraient le sommeil pendant au moins trois jours. Et, quand ils s'y adonnent régulièrement, elle amenuiserait leurs douleurs au niveau des articulations et soulagerait leur arthrose. Finalement, tous le disent : ils retrouvent la joie de vivre. Car, derrière le corps, c'est le mental que vise cette philosophie, fondée sur le yin et le yang, symboles de l'équilibre des forces de la vie : «Ils ont souvent une image très négative de leur corps et d'eux-mêmes. Avec le qi gong, ils se réapproprient leur corps, l'apprécient à nouveau et retrouvent confiance en eux.»

Ce principe d'harmonisation du corps et de l'esprit se révèle un précieux outil dans bien d'autres services. Quelques blocs plus loin, le qi gong s'est invité voilà un an en rhumatologie. Et il n'y a pas qu'à la Pitié qu'il est dispensé : à l'hôpital Clemenceau, à Champcueil (91), Thierry Sobrecases ■■■

Origine Lié à la médecine traditionnelle chinoise, cet art énergétique s'est constitué sous l'influence de courants taoïste, bouddhiste et confucianiste. Il rétablit les énergies vitales.

Indications L'Académie nationale de médecine reconnaît son intérêt dans le traitement des lombalgies, fibromyalgies, ostéoporose. Il améliore l'équilibre en réduisant le risque de chutes, la qualité de vie des insuffisants cardiaques, asthmatiques, patients souffrant de bronchopneumopathie, et des diabétiques obèses ; également efficace dans les cas de Parkinson, Alzheimer, schizophrénie, anorexie et dépression nerveuse.

Contre-indications Certaines maladies mentales avancées, grossesse, hypertension.

Effets indésirables Aucun.

Les praticiens Les titulaires d'un diplôme d'Etat (Dejeps qi gong). Site de la Fédération française délégataire du ministère des Sports et de la Jeunesse : www.ffwushu.fr.

Ce que dit la science En avril, lors du premier colloque consacré au qi gong et aux neurosciences, son impact positif sur le cerveau a été établi par le CHU de Caen.

Nos conseils A pratiquer régulièrement, car ses effets se manifestent à long terme.

■■■ L'enseigne à des patients atteints de la maladie de Parkinson ou de troubles neurologiques graves. « Ils sont victimes de crampes qui les paralysent brutalement. Leur seul recours, ce sont les traitements médicamenteux, parfois difficiles à supporter, dit-il. En travaillant leur souffle, ils parviennent à les retarder. » A l'hôpital Manhès, à Fleury-Mérogis, le professeur l'utilise pour venir à bout des addictions et soulager les troubles psychiatriques. « On ne guérit pas les malades, on les aide simplement à se sentir mieux », nuance-t-il.

Et qu'importe si, faute de financements, les études scientifiques font encore cruellement défaut, il le sait, le qi gong, reconnu dernièrement par l'Académie nationale de médecine, est promis à un bel avenir à l'hôpital. D'ailleurs, depuis que des patients atteints de cancer lui ont conté les extraordinaires bienfaits qu'il a sur leur corps et leur esprit, il n'a plus qu'une idée en tête: l'introduire en cancérologie ■

« Nous ne sommes pas des magiciens. Nous ne soignons pas les pathologies, mais travaillons les tissus sains et les zones qui les entourent afin de les résorber. »

Roselyne Lalauze-Pol, ostéopathe

Les bons gestes de l'ostéopathie

Avant chaque manipulation, elle ausculte minutieusement ses petits patients, atteints de malformations au niveau de la boîte crânienne, d'asymétries faciales, de prognatisme. Des mains, elle palpe certaines zones de leur corps, en vérifie la chaleur, en observe la couleur et pose le diagnostic. En cas de doutes, elle a recours aux imageries médicales. « Elles permettent de vérifier la minéralité présente dans les os », dit-elle. Roselyne Lalauze-Pol est ostéopathe. Elle exerce ses talents au sein du service maxillo-facial de l'hôpital Robert-Debré, à Paris. A titre gracieux. Le reste du temps, elle donne des consultations dans son cabinet du 13^e arrondissement, où elle prend en charge des cas plus spéciaux. Des patients qui viennent parfois de loin, parce que ses mains ont la réputation d'être miraculeuses. Le terme l'horripile: « Nous ne sommes pas des magiciens. Nous ne

soignons pas les pathologies, mais travaillons les tissus sains et les zones qui les entourent afin de les résorber », explique-t-elle. Les résultats sont extraordinaires et presque immédiats: elle se souvient de cet enfant atteint d'une maladie de Crouzon et obligé de porter un masque à oxygène parce que la partie inférieure de son visage avait cessé de se développer. « Trois interventions ont suffi pour que la zone se développe à nouveau », dit-elle. Ou encore de ces jumeaux qui souffraient de plagiocéphalie, un aplatissement unilatéral de la voûte crânienne avec une oreille largement décollée. « Au bout de deux séances, elles se sont symétrisées, leur mère n'en revenait pas. »

Ostéopathe, elle l'est devenue grâce à un rebouteux qui, dans le petit village provençal où elle exerçait comme kinésithérapeute, lui soufflait tous ses clients. Il les guérissait en deux ou trois séances,

Médecine chinoise à Paris

Il a beau être situé en plein cœur du sacro-saint hôpital de la Pitié-Salpêtrière, sur place, standardiste comme médecins semblent ignorer son existence: « Le centre intégré de médecine chinoise ? Etes-vous sûre que cela existe à l'hôpital ? » Assurément, et même au 3^e étage du pavillon Mazarin, le long d'un sombre couloir, où deux bureaux lui sont destinés. Ici, pas le moindre patient à l'horizon, mais deux chercheurs en blouse blanche qui, derrière leurs écrans, se consacrent à cette médecine vieille de plusieurs millénaires et qui réunit sous un même vocable acupuncture, tai-chi, qi gong, massages thérapeutiques et pharmacopée. D'un côté, le néphrologue Alain Baumelou, son directeur. De l'autre, Liu Bingkai, jeune médecin de Nankin, la Mecque chinoise de cette discipline, auteur d'une thèse en biologie moléculaire sur les cancers hépatiques. « Nous ne cherchons pas à imposer cette médecine comme une alternative au traitement

habituel, mais à évaluer son efficacité et à garantir la qualité des soins. Elle restera complémentaire », assure Alain Baumelou. Si l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris (AP-HP) a inauguré le centre en 2011, l'impulsion remonte aux accords signés en 2007 entre le ministère des Affaires étrangères et la République populaire de Chine pour développer les échanges.

La médecine chinoise, dispensée par 69 praticiens, s'est invitée sur la pointe des pieds dans une quinzaine de consultations de l'AP-HP. Et, malgré la demande croissante des patients, qui seraient entre 30 et 60 % à l'avoir utilisée, la discrétion est de mise. « Nombreux encore sont ceux qui n'osent pas en parler à leur médecin, de peur de se faire rabrouer », regrette le néphrologue. Si la médecine chinoise inquiète, c'est parce que les évaluations qui confirmeraient son efficacité clinique manquent cruellement. Neuf projets de recherche viennent d'être lancés. Parmi eux, une étude menée sur 400 patients sur les bienfaits de

l'acupuncture dans les douleurs lombo-pelviennes. Ou cette autre recherche sur une plante chinoise qui pourrait faire des miracles auprès des diabétiques atteints de pathologies rénales. « Mais, depuis que l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé a interdit un essai sur une plante antianoxique, les contraintes réglementaires pèsent lourdement », soupire Alain Baumelou.

Qu'importe. Pour développer les recherches, le centre multiplie les partenariats avec les hôpitaux chinois. Des stagiaires sont même envoyés de Chine pour prodiguer leur savoir-faire. Et, cet été, « six internes français rejoindront les hôpitaux de Nankin », annonce Liu Bingkai. Car l'autre cheval de bataille, c'est la formation: « Trop d'étudiants pensent encore qu'il n'existe qu'une seule médecine », déplore Alain Baumelou, qui a réussi, l'an dernier, à introduire à Paris-6 huit heures d'initiation destinée aux étudiants en 4^e année. Mais elles ne donnent pas encore le droit de dispenser des actes ■

quand il lui en fallait une trentaine. « J'ai réalisé qu'il manquait à la kinésithérapie une formation à l'anatomie. C'est ce que propose l'ostéopathie, qui s'attaque aux causes. »

En France, il a fallu attendre la loi Kouchner de 2002 et les décrets d'application de 2007 pour que l'ostéopathie soit enfin reconnue. Roselyne Lalauze-Pol a bien tenté de mettre au point, en 1998, une formation en ostéopathie périnatale et pédiatrique et formé pas moins de 500 professionnels à l'hôpital, mais elle reste la seule à l'exercer. A Argenteuil, il y a bien sa consœur, Michèle Barrot, qui donne des consultations en néonatalogie, « mais elle est seulement chargée de mission », peste-t-elle. Rien à voir avec les Etats-Unis, où l'ostéopathie est considérée comme une branche de la médecine conventionnelle.

Bien sûr, la pratique n'est pas sans risques. Dans certains cas, elle est fortement déconseillée. Notamment aux patients atteints du syndrome d'Ehlers-Danlos (une maladie génétique) ou de syringomyélie (une maladie de la moelle épinière). Ces malades, le docteur Lalauze les refuse systématiquement : « Le moindre craquement pourrait majorer la douleur, voire entraîner des complications. »

Hélas, tous les ostéopathes ne sont pas aussi scrupuleux. La faute à la multiplication des écoles, qui mettent sur le marché toujours plus de praticiens. Dans un rapport de 2010, l'Inspection générale des affaires sociales prévoyait qu'ils seraient deux fois plus nombreux en 2017 qu'en 2012. Ce qui pêche surtout, c'est le contenu même de la formation, certains établissements délivrant des diplômes de faible niveau. « Alors que, dans un rapport de 2010, l'OMS recommandait une formation en 4 200 heures, dont 1 000 heures de pratique, la réglementation française n'en prévoit toujours que 2 665 », déplore Thibault Dubois, ostéopathe et porte-parole du Syndicat français des ostéopathes. Une nouvelle réglementation devrait voir le jour d'ici à 2014. La ministre de la Santé, Marisol Touraine, s'y est personnellement engagée ■



Unique. Roselyne Lalauze-Pol (ici à Robert-Debré) est la seule ostéopathe pédiatrique exerçant à l'hôpital.

Et sa cousine, la chiropratique

Légalisée par la loi Kouchner de 2002, la chiropratique traite en particulier les troubles de la colonne vertébrale par des manipulations manuelles de haute vitesse et de faible amplitude, avec parfois des pratiques instrumentales appliquées au rachis. (Société franco-européenne de chiropratique : <http://vertebre.com>).

Origine Créée au XIX^e siècle dans le Missouri par un inventeur de machines agricoles passionné d'anatomie, Andrew Taylor Still, qui, devenu médecin, comprit les relations entre le système musculo-squelettique et les autres systèmes organiques. En France, la première école vit le jour en 1950.

Indications Douleurs articulaires et musculaires (entorses, tendinites), troubles liés à la colonne vertébrale (torticolis, sciatique, lombalgie, scoliose). Maux de tête, problèmes ORL (sinusite, otite, douleurs maxillaires) et digestifs (hernie hiatale, gastrite). Chez la femme enceinte, peut soulager les douleurs lombaires, problèmes digestifs, infections urinaires, et diminuer les positions à risque du fœtus.

Contre-indications Prise en charge médicale préalable en cas d'urgence ou d'altération de l'état de santé. A éviter absolument en présence ou possibilité de fracture, entorse, luxation, ostéoporose avec tassement thoracique ou lombaire, et dissection artérielle, et en cas de squelettes fragiles (personnes âgées, ostéoporose, ostéopénie), non matures et prépubères.

Effets indésirables Souvent bénins (fatigue, raideur, courbatures, augmentation de la douleur). Complications rares mais graves dans le cas de manipulations lombaires et cervicales.

Les praticiens Les titulaires du diplôme d'ostéopathe, soit cinq à six ans de formation au lieu des trois ans réglementaires. Consulter le site www.sdfo.info.

Ce que dit la science Quarante-trois essais cliniques en cours.

Nos conseils Accord indispensable du médecin pour les très jeunes enfants et pour les manipulations du rachis cervical. Informer l'ostéopathe en cas de prise d'antalgique.

Le shiatsu agit sur l'émotion

En dehors du service d'urologie de l'hôpital Cochin, à Paris, où son chef, Bernard Debré, propose des séances à ses équipes, dans le milieu hospitalier la pratique est rare. Sans doute parce que les études capables de prouver son efficacité font défaut. Pourtant, les bienfaits du shiatsu, littéralement « pression des doigts », destiné à soulager les tensions et faire circuler l'énergie, sont bien réels. Sylvaine Bertrand les observe à chaque séance qu'elle dispense au personnel soignant de la Maison des aidants, souvent au bout du rouleau, car confrontés en permanence à la souffrance et à la mort. Elle réduit leurs douleurs physiques (maux au niveau du dos, des chevilles) comme leurs souffrances mentales (anxiété, dépressives). « Il faut savoir que chaque organe du corps est lié à une émotion et à une humeur », explique-t-elle. En se concentrant sur l'estomac, le shiatsu mettrait fin aux ruminations. Sur le cœur, il soulagerait les souffrances psychologiques.



Sur les reins et la vessie, il agirait sur la tristesse. Et sur le foie il viendrait à bout de la colère. Elle dit avoir aidé des patients atteints de la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer, au sein d'une maison de retraite parisienne, où elle le dispense chaque semaine. « Après les séances, ils retrouvent leur calme, leur souplesse. Même l'appétit et le sommeil. Certains, leurs souvenirs anciens », assure-t-elle. Dans son cabinet à Courbevoie, elle lutte contre les effets nocifs de la chimiothérapie : la fatigue comme les nausées ■

Contrôle de soi.

Sylvaine Bertrand en séance dans son cabinet de Courbevoie. Les points de pression correspondent à des états psychologiques.

Et aussi...

La luminothérapie

Ce traitement complémentaire soulage les dépressions saisonnières et les insomnies liées aux dérèglements de l'horloge biologique. Pendant trois semaines, le patient est exposé quotidiennement, pendant 30 à 45 minutes, à une lumière artificielle reproduisant la lumière naturelle indispensable pour activer la production de mélatonine et dont la carence est l'une des causes de dépression. Au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, à Paris, la luminothérapie est dispensée par les équipes du professeur Damien Léger.

La mésothérapie

Elle consiste à administrer des médicaments par micro-injections à proximité du problème que l'on veut traiter. Elle aide à diffuser plus rapidement le médicament, à en réduire les doses comme les effets secondaires. Très utile pour soigner les traumatismes articulaires, mais aussi les infections, les atteintes dermatologiques, les rhumatismes et les douleurs chroniques. La Société française de mésothérapie regroupe 1 200 médecins (www.sfmestherapie.com).

Origine Cette thérapie manuelle a vu le jour en 1934 au Japon. Elle a été reconnue en 1955 par les ministères de la Santé et de l'Éducation japonais.

Indications Corrigerait les dysfonctionnements internes, contribuerait à soulager gênes, douleurs, stress et troubles nerveux et activerait la capacité d'autogénération.

Contre-indications Certaines maladies infectieuses de la peau, les maladies contagieuses avec fortes fièvres, les cas de pleurésie, péritonite, appendicite, pancréatite, ulcère peptique, cirrhose hépatique ou leucémie.

Effets indésirables Tensions du dos et état de profonde fatigue possibles pendant trois jours après une séance.

Les praticiens Les titulaires d'un certificat délivré, après trois ans de formation, par la Fédération française de shiatsu traditionnel (www.ffst.fr), qui compte 3 000 membres et une centaine d'écoles affiliées.

Ce que dit la science Le Parlement européen considère le shiatsu comme l'une des huit médecines non conventionnelles les plus efficaces.

Nos conseils Trois séances au moins sont indispensables.

Tai-chi, l'esprit répare le corps

Cela fait une quinzaine d'années que Luce Condamine, ancien chef de clinique, spécialisée en pédiatrie, dispense le tai-chi à l'hôpital. Elle a commencé à Tarnier (Paris) pour soulager des patients plongés dans des états de fatigue extrême ou de déprime, d'autres souffrant d'hypertension à la suite d'un infarctus. Plus tard, elle a rejoint le service de médecine physique et de réadaptation de l'hôpital Henri-Mondor, à Créteil, pour participer à un programme de rééducation fonctionnelle du rachis, aux côtés de kinésithérapeutes, d'ergothérapeutes et d'éducateurs sportifs. Chaque jeudi, pendant cinq semaines, – comme chaque mardi, à

Origine Art martial chinois.

Indications Réduit les risques de chute chez les personnes âgées. Diminue le stress. Aide à lutter contre les troubles de l'équilibre chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Améliore les capacités respiratoires des enfants asthmatiques. Dépressions, hypertension, troubles du sommeil et de l'humeur.

Contre-indications Aucune.

Effets indésirables Aucun.

Les praticiens Préférer un professionnel ayant suivi la « formation santé » de deux ans qui s'adresse aux professionnels de la santé et aux professeurs de tai-chi.

Ce que dit la science Etudes en cours. Deux ont déjà été publiées dans le *New England Journal of Medicine*, l'une en 2010, prouvant son effet bénéfique dans les fibromyalgies, l'autre en 2012 chez les patients atteints de la maladie de Parkinson.

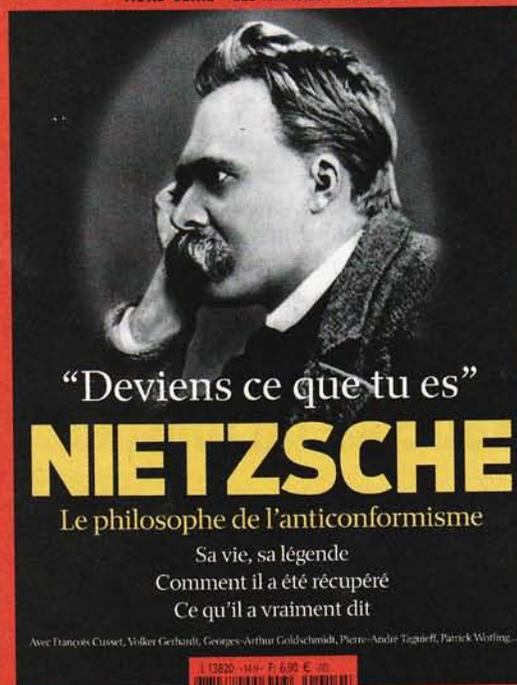
Nos conseils Le pratiquer dès le plus jeune âge et, chez l'adulte, avant que la maladie ne s'installe.

l'hôpital Albert-Chenevier –, elle aide des patients paralysés par de sévères lombalgies: certains y ont laissé un emploi, d'autres ne parviennent plus à faire leurs courses. Leur seul recours, ce sont les doses démentielles d'antidouleur qu'ils ingurgitent. Mais, avec ses séances d'« étendue et de détendue », en fait des enchaînements de postures immobiles qui permettent d'allonger en douceur leur colonne sans contracter leurs muscles, associées à des mouvements ronds et spiralés qui renforcent leur corps sans l'abîmer, elle réussit à les soulager. « Ils apprennent, dit-elle, à utiliser leur corps plus efficacement, sans l'user et sans efforts. Et, surtout, à le réparer. » Comme la technique repose sur l'harmonisation du corps et de l'esprit, ils deviennent peu à peu autonomes et parviennent à se prendre en charge. C'est le cas aussi de ces adolescents souffrant de troubles somatoformes – des troubles mentaux qui se manifestent par des symptômes physiques – qu'elle prend en charge à l'hôpital Trousseau. Des ados rongés par la douleur et le mal-être parce qu'ils sont perturbés par un corps qui change et qu'ils ne maîtrisent plus. « *Le tai-chi les aide à prendre conscience de leur corps et à retrouver une certaine joie de vivre* », assure le médecin. Dans les services psychiatriques des hôpitaux où elle anime des ateliers, sa méthode sur les malades déprimés souffrant de dissociation et de dédoublement de la personnalité est un succès: « *Au bout de quelques séances, ils retrouvent leur calme et leur sérénité, et, peu à peu, un bien-être tant physique que psychologique.* » ■

SAVOIR & COMPRENDRE

Le Point

HORS-SÉRIE - LES MAÎTRES-PENSEURS



Lire Nietzsche aujourd'hui
pour apprendre à être libre.

En vente chez votre marchand de journaux
et sur notre boutique

Le Point.fr



Les autres guérisseurs

Recours. Ils soulagent là où la médecine classique a échoué.

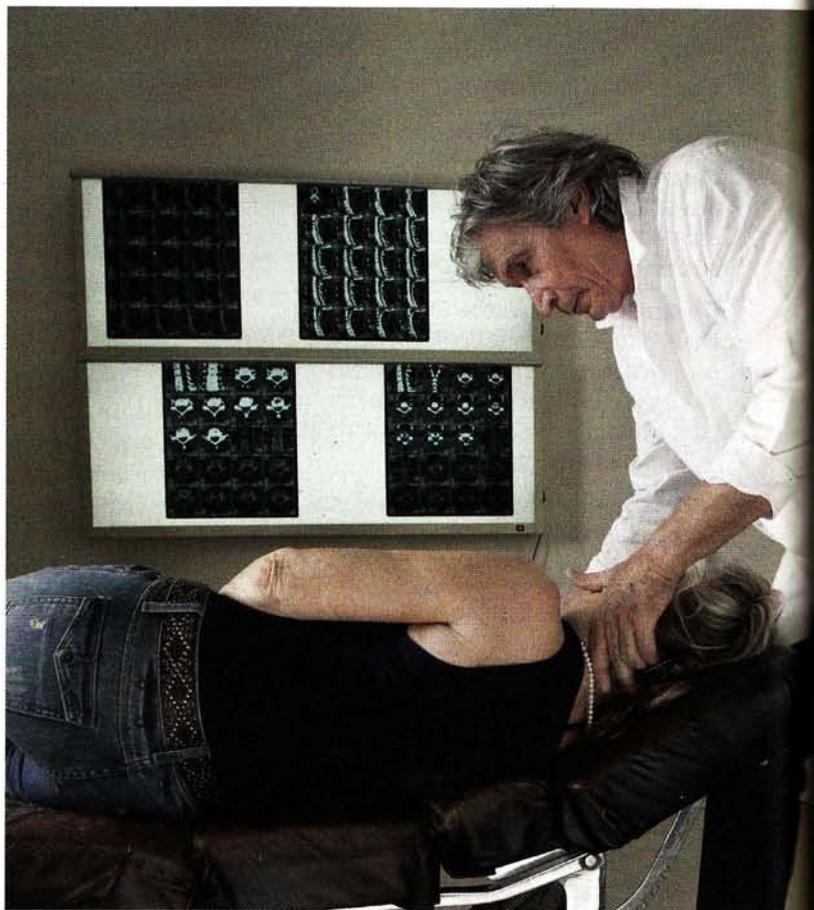
Ils ont la réputation de réparer les corps défaits et d'enlever le mal par un simple toucher. Faute d'études scientifiques, passeurs de feu et rebouteux justifient souvent leur pratique thérapeutique par un don transmis à l'enfance. Il est vrai que les guérisons qu'ils opèrent relèvent du miracle. Certains, toutefois, revendiquent une démarche scientifique. C'est le cas des étiopathes. Eux définissent leur art comme une approche logique, systématique et scientifique de la maladie. Ultimes recours pour des patients que la médecine classique a laissés au bord du chemin, ces guérisseurs sortent désormais de l'ombre. Signe des temps, l'étiopathie, exercée par 3 500 praticiens en France, s'enseigne dans quatre facultés et elle est reconnue par la Sécurité sociale. Même si elle reste souvent mal vue dans le monde médical ■ AUDREY LEVY

La science du toucher

Jean-Paul Moureau, étiopathe

Dans son cabinet du 16^e arrondissement de Paris, Jean-Paul Moureau a vu défiler des patients martyrisés par des maux que la médecine classique ne parvenait pas à soulager. Sa médecine a fait merveille. Elle s'appelle l'étiopathie, une technique manuelle qui, héritière de l'art des rebouteux, répare en quelques séances les accidents articulaires du dos et les troubles de la circulation sanguine. Pendant dix ans, Jean-Paul Moureau l'a dispensée avec succès au service traumatologique de l'hôpital Beaujon, à Clichy. Miraculeuse, l'étiopathie ? Il récuse le terme : « Elle est hautement scientifique et repose sur une connaissance parfaite du corps humain pour trouver la cause des phénomènes pathologiques. »

Et l'étiopathe de citer l'exemple d'un enfant de 2 ans « dont les médecins de l'hôpital prétendaient qu'il ne parlerait ni ne marcherait jamais,



parce qu'il était atteint d'un trouble génétique». Après l'avoir examiné, Jean-Paul Moureau diagnostique que le petit garçon souffre d'un traumatisme obstétrical survenu au moment de la naissance. « Il présentait une atrophie du cervelet, lequel, enfermé dans sa boîte crânienne déformée, n'aurait jamais pu se développer. J'ai minutieusement travaillé la région occipitale de sa tête que le forceps avait écrasée. Après plusieurs séances, le gamin rampait à quatre pattes, prononçait même quelques mots. » Plus tard, un examen cérébral révèle que l'enfant a récupéré toutes ses fonctions cérébrales. « Aujourd'hui, il est scolarisé en petite maternelle. »

Il y a aussi cette patiente d'une

trentaine d'années, immobilisée dans un fauteuil roulant à cause d'une ostéonécrose, une hanche pourrissant au fur et à mesure que ses cellules et sa moelle osseuse se détruisent. « Les plus grands professeurs de la faculté recommandaient le même remède : lui forer l'os, en prélever une partie ailleurs pour la greffer avant de lui installer une prothèse. Après six mois de manipulation au niveau de son rachis et de son abdomen, la tête de son fémur s'est peu à peu reconstruite. Une fois l'artère libérée par les manipulations, le sang irriguait à nouveau la zone. L'intervention chirurgicale a pu être évitée, et aujourd'hui la patiente marche normalement. »

Ou encore ce militaire paralysé



à cause d'une épaule gelée, adressé à Jean-Paul Moureau par l'un de ses collègues, un pilote de chasse que l'étiopathe a guéri d'une entorse cervicale grave. *« Il était médecin-général de l'armée française et avait beau avoir sous ses ordres 3 000 médecins, pas un n'était parvenu à le soulager. En quelques séances, je suis venu à bout de son mal. »*

Enfin, il y a ces patientes qui arrivent dans son cabinet, désespérées, après plusieurs fécondations in vitro infructueuses. Car l'étiopathie agit aussi sur les troubles de la grossesse et l'infertilité féminine. *« On reprogramme leur système nerveux et hormonal de façon naturelle. Combien d'enfants sont nés dans mon cabinet! »* ■ AUDREY LEVY