

Même si la pensée rationnelle est fortement développée chez l'homme moderne, la magie continue de faire partie de nous.

Médecine empirique

Cinq seulement sur une centaine

Seules cinq méthodes de médecine complémentaire sont remboursées par l'assurance de base. D'autres devraient suivre, si la demande d'une meilleure prévention ne reste pas lettre morte. Le monde politique est également invité à agir. **Jürg Lendenmann**

La médecine est aussi vieille que l'humanité. Les traitements mis au point par nos ancêtres étaient en harmonie avec les concepts de la maladie à cette époque et les représentations qu'ils se faisaient du monde. On oublie souvent que la compréhension des causes d'une maladie et les visions du monde peuvent différer considérablement d'une personne à l'autre lorsque ces dernières proviennent de deux régions très éloignées. De nombreuses «spécificités régionales» ont été préservées et compliquent aujourd'hui encore le dialogue entre la médecine conventionnelle moderne et les différents systèmes médicaux traditionnels tels que l'ayurveda, la médecine traditionnelle tibétaine et la médecine traditionnelle chinoise.

Le vaudou fonctionne toujours aujourd'hui

Nos ancêtres avaient une conscience mythique et magique. Leurs guérisseurs, les

chamans (hommes et femmes), étaient également considérés comme des médiateurs entre «la terre et le ciel». Bon nombre de succès thérapeutiques à l'époque seraient probablement aujourd'hui largement attribués à l'effet placebo.

Même si la pensée rationnelle est fortement développée chez l'homme moderne, la magie continue de faire partie de nous. Non seulement elle marque les premières années de la vie, mais elle est également présente dans nos rêves, nuit après nuit. Le Dr Joe Dispenza a démontré dans son livre «Le placebo, c'est vous» que le fait de croire en la magie peut également avoir des effets, tant positifs que négatifs, chez l'homme moderne. Ainsi certaines personnes qui se pensaient victimes d'un envoûtement ou d'un sortilège vaudou, ou qui ont reçu un diagnostic erroné de maladie mortelle, sont tombées malades ou même décédées.

«Celui qui soigne n'a pas toujours raison»

Avec l'évolution de la conscience humaine – de la pensée mythique à la pensée magique pour en arriver à la pensée rationnelle –, la médecine a également changé. Initialement, les guérisseurs ont fait confiance à leur intuition, s'appuyant sur des expériences et les connaissances qu'ils ont pu échanger. Au Moyen-Âge, on commence à procéder aux premières expérimentations médicales. Les nouvelles connaissances qui en découlent font émerger de nouveaux systèmes d'interprétation. Les sciences naturelles, comme la physique, la chimie ou encore la microbiologie participent également au développement de la médecine.

Les progrès médicaux entraînent le bannissement de nombreuses méthodes anciennes de la pratique. Souvent à raison. Vous risqueriez-vous aujourd'hui à acheter une vierge à gratter (voir HealthPoint



上醫醫未病之病
中醫醫欲病之病
下醫醫已病之病

n° 1-20), à gratter la matière de la figurine et à la consommer en espérant un effet miraculeux? Malheureusement, tout au long de ces années, de précieuses méthodes et connaissances traditionnelles, éprouvées depuis des millénaires et qui avaient été épargnées par le «grand nettoyage», ont aussi perdu de leur aura.

L'empirisme associé à de nombreuses conceptions

Selon le dictionnaire clinique Pschyrembel, la «médecine empirique est le terme générique qui recouvre les méthodes pratiquées par la médecine, dont les contenus et les déclarations reposent davantage sur l'expérience (médicale) que sur la recherche fondamentale en sciences naturelles et la médecine factuelle.»

Souvent, le terme de médecine empirique est incorrectement assimilé à la médecine complémentaire et la médecine alternative, lesquelles sont toutes deux regroupées sous le vocable de MCA (médecines complémentaires et alternatives) ou aussi désignées sous la notion de médecine traditionnelle. La médecine empirique applique des méthodes diagnostiques et thérapeutiques qui sortent, totalement ou partiellement, des sentiers bat-

tus de la médecine conventionnelle classique. Il existe une centaine de méthodes de MCA différentes. En Europe, on connaît notamment la phytothérapie, la naturopathie, le massage comme l'acupuncture, le Qi Gong, l'ayurveda et le yoga. Selon la Fédération de la médecine com-

Les excellents médecins préviennent les maladies, les médecins médiocres guérissent des maladies qui ne sont pas encore déclarées, les médecins insignifiants traitent les maladies existantes.

Sun Simiao, 581-682, méd. chin.

plémentaire FedMedCom, près de 70 % de la population suisse ont recours à la médecine complémentaire. Le fait que, d'une part, le praticien d'une méthode de médecine complémentaire puisse depuis quelques années obtenir un certificat ou diplôme correspondant auprès de l'Organisation du Monde du Travail Thérapie Complémentaire ou de l'Organisation du Monde du Travail Médecine alternative de Suisse prouve également que les MCA sont

largement implantées en Suisse. D'autre part, des labels de qualité pour les thérapeutes pratiquant des méthodes de médecine alternative et complémentaire sont décernés par trois organismes:

- Fondation suisse pour les médecines complémentaires ASCA (www.asca.ch),
- Registre de Médecine Empirique RME (www.emr.ch) et
- Organe de contrôle SPAK pour les membres A de l'Association Suisse en Naturopathie NVS (www.nvs.swiss).

La majorité des assureurs utilisent ces labels pour déterminer quelles sont les prestations de traitement de la médecine empirique qui seront remboursées dans le cadre de l'assurance complémentaire privée.

Succès politique pour (seulement) cinq méthodes

Malgré le haut niveau d'acceptation de la part de la population et les efforts de divers organismes pour garantir une haute qualité des thérapies de MCA, les coûts de seulement cinq méthodes de médecine complémentaire sont couverts par l'assurance obligatoire des soins (AOS, assurance de base): l'acupuncture, la médecine anthroposophique, la médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'homéopathie et la phy-

tothérapie. Les règles de remboursement (initialement limité depuis 2012) ont été revues le 1^{er} août 2017. Depuis lors, les prestations de médecines complémentaires sont assimilées aux prestations des autres disciplines médicales remboursées par l'AOS.

Pour que les coûts soient pris en charge, le traitement doit être effectué par un médecin conventionnel disposant d'un certificat/diplôme correspondant et il doit être médicalement nécessaire. Parmi les traitements qui ne sont pas médicalement nécessaires, on peut citer les mesures médicales de prévention qui ne figurent pas dans l'article 12a – 12e de l'Ordonnance sur les prestations de l'assurance des soins (OPAS). Mais aussi les mesures en cas de troubles de l'état général, comme le stress.

Mieux vaut prévenir que guérir

Le stress est la maladie de notre époque. Selon l'Office fédéral de la statistique, «le stress pèse toujours plus sur le monde professionnel. [...] Près de la moitié des personnes stressées se déclarent épuisées émotionnellement dans leur travail et présentent par conséquent un risque accru de burn-out.» Les méthodes des MCA peuvent/pourraient faire beaucoup pour réduire le stress nocif et prévenir les troubles secondaires.

Il serait malavisé d'attendre une votation populaire qui, en incluant dans l'assurance de base d'autres méthodes telles que l'ayurveda/le yoga ou la médecine traditionnelle tibétaine, pourrait donner accès à de nombreuses personnes à ces mesures de prévention. L'objectif pourrait en effet être atteint plus rapidement si la «politique» engageait des mesures appropriées.

Des preuves de plus en plus nombreuses

Il y a plusieurs raisons au fait que seules les cinq méthodes susmentionnées soient jusqu'à présent reconnues par l'assurance de base. Et ce ne sont pas

uniquement des raisons historiques. Les représentants de la médecine factuelle (EBM) soulignent souvent le manque d'études et de preuves des MCA. «En médecine, de très nombreuses méthodes dont l'intérêt n'a pas été prouvé par des faits sont utilisées. Mais on l'oublie, ou on se garde bien d'en parler. Selon une enquête menée en 2018

En médecine, de très nombreuses méthodes dont l'intérêt n'a pas été prouvé par des faits sont utilisées. Mais on l'oublie, ou on se garde bien d'en parler.

sur les «bonnes pratiques», l'efficacité de 50 % des 3000 interventions médicales conventionnelles examinées n'est pas claire», écrit Gisela Etter dans un article paru le 20 janvier 2020 dans le quotidien suisse Tages-Anzeiger.

Parmi les méthodes des MCA, certaines comme la phytothérapie, l'acupuncture, le Qi Gong, l'hypnose et le yoga ont déjà fait leurs preuves dans de nombreux cas. Et la tendance est en constante augmentation. La médecine corps-esprit (MBM – Mind Body Medicine) est relativement récente et s'est implantée en Europe il y a quelques années seulement. En intégrant le psychisme et le corps, elle s'efforce de renforcer les ressources et la résilience psychologique, mais aussi l'engagement personnel.

La base de la médecine corps-esprit, c'est la recherche sur le stress. Des études factuelles ont montré que les programmes anti-stress peuvent avoir un impact positif sur les maladies. Les stratégies d'intervention de la médecine corps-esprit regroupent e. a. des techniques de relaxation, de la méditation, du yoga, du tai-chi et du Qi Gong.

Placebo? Cette notion englobe également les attentes des patients, la relation patient-médecin, la réduction du stress, le conditionnement, etc. – d'innombrables facteurs qui ne sont pas ou peu évalués dans la médecine empirique. Le placebo n'est pas une pratique vaudou. Il ne doit pas uniquement son efficacité à des états de conscience prérationnels. Les recherches se poursuivent. ●

