

pharmaDavos 2024

Des présentations passionnantes de partenaires Lors du congrès de pharmacie, astreaBULLETIN était présent à quatre exposés de médecine complémentaire présentés par des partenaires du congrès.

TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

Lors de pharmaDavos, il est intéressant d'assister non seulement aux principales conférences et aux cours organisés par la CAP, mais aussi aux présentations des partenaires. Nous en avons sélectionné quatre sur la médecine complémentaire.

Troubles du sommeil, stress et burn-out

«23 % de la population souffre de troubles du sommeil», a déclaré le **Dr méd. Philipp K. M. Katumba**. Il a souligné que ces insomnies augmentent avec l'âge – parallèlement à la prise de tranquillisants et de somnifères qui culmine chez les personnes âgées de 75 ans et plus. «Les conséquences de ces anomalies qui affectent le sommeil sont diverses: baisse des performances, problèmes de concentration, stress et douleurs ainsi qu'un risque de maladie mentale, de diabète et de démence.»

Les mauvais dormeurs éprouvent davantage de pensées et de ruminations pendant les phases de sommeil paradoxal. Ceci au lieu de rêves animés. «Le sommeil paradoxal est important pour la mémoire, la créativité et le traitement des émotions», a rappelé le médecin.

Le burn-out a considérablement augmenté ces dernières années.

Les groupes à risque comprennent: les travailleurs sociaux, les médecins, les dentistes, les enseignants, les aides-soignants et les cadres. Environ dix pour cent de tous les employés appartenant à ces groupes à risque sont touchés par le syndrome de burn-out (épuisement professionnel). Les concepts thérapeutiques utilisés, selon le Dr Katumba, dépendent du degré de fatigue. Les plantes médicinales comme le ginseng, la racine de taïga et la Rhodiola, qui font partie des plantes dites « adaptogènes », sont très efficaces chez les patients en burn-out. Dans une étude clinique, une nouvelle préparation associant les substances orthomoléculaires tryptophane et magnésium avec du jus pressé de *Lactuca sativa* (laitue) et *Melissa officinalis* (mélisse officinale) a démontré une amélioration de différents paramètres du sommeil.

«Les produits homéopathiques sont des médicaments»

«Deux composantes déterminent l'efficacité médicale d'un médicament: les effets spécifiques du médicament et les effets contextuels», a expliqué le **PD Dr Stephan Baumgartner**, Institut de médecine complémentaire et intégrative, Université de Berne. «Dans les études randomisées et les méta-analyses, on a des preuves claires d'effets spécifiques des préparations potentialisées au-delà du placebo. En outre, il existe des premières indications d'effets médico-

psychologiques spécifiques de l'anamnèse homéopathique. «Des études de cohorte sur «la performance réelle» de l'homéopathie dans le domaine de la médecine de famille montrent en outre une efficacité quotidienne dans l'opinion des patients, comparable à la médecine «conventionnelle», avec entre autres, une réduction de la consommation d'antibiotiques et d'antipyrétiques ainsi qu'une réduction d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Selon nos recherches, les préparations potentialisées ne sont pas des placebos, mais des préparations spécifiquement efficaces.»

La corrélation avec la complexité du système (humains > animaux > plantes > micro-organismes > lignées cellulaires) donne des indications sur le principe actif. L'homéopathie est une médecine régulatrice qui incite l'organisme à s'autoréguler afin de rétablir ou de maintenir l'homéostasie. La discussion porte sur la modification des liaisons hydrogène dans les préparations homéopathiques par une énergie non thermique comme support d'un type d'information à effet régulateur.

Résumé de l'état de la recherche sur l'homéopathie sur le site Web de l'Université de Berne:





Dr Simon Feldhaus
Médecin-chef du groupe Paramed



PD Dr Stephan Baumgartner
Institut de médecine
complémentaire et intégrative
de l'Université de Berne



Dr Philipp K. Katumba
Médecin-chef chez SIHLMED,
le centre de médecine intégrative
de Zurich et Zoug



Professeur Dr Annette Kuhn
Médecin-chef Urogynécologie et
médecin-chef adjoint Gynécologie
à l'hôpital de l'île de Berne

Infections des voies urinaires: Un antibiotique n'est pas toujours nécessaire!

«Nous avons besoin d'un microbiome sain», a déclaré Mme **Prof. Dr méd. Annette Kuhn**, Clinique des femmes, Hôpital des îles de Berne. «Il est propre à chaque individu et influence le système immunitaire, le métabolisme et le système hormonal.» En outre, il a été démontré que: seul un à trois pour cent des infections urinaires (IU) non compliquées évoluent en pyélonéphrite. Par conséquent, une réduction de la prophylaxie antibiotique est indiquée. L'utilisation d'antibiotiques comporte 3 dangers: les allergies, les influences négatives sur le microbiome et les résistances. Une extrapolation montre qu'en 2050, les résistances feront plus de victimes que le cancer. L'OFSP recommande aujourd'hui de «réduire au strict minimum l'usage des antibiotiques en utilisant des mesures préventives ciblées et des alternatives efficaces».

«37% des femmes souffrant d'infections urinaires simples sont prêtes, dans un premier temps, à renoncer à un antibiotique», selon Annette Kuhn. Alors que les femmes plus âgées peuvent être traitées avec des œstrogènes locaux en cas d'atrophie, des remèdes à base de plantes (canneberges), des anti-inflammatoires (ibuprofène) et des vaccins

pourraient être envisagés pour les autres. En outre, la contraception et les ajustements du mode de vie doivent être discutés.

Une nouvelle combinaison végétale avec des feuilles de romarin, de la mélisse et de la racine de livèche a montré une action multimodale. Dans les études, l'effet était comparable à celui du Fosfomycin®, sans affecter le microbiome intestinal. «Le Femannose® peut également être utilisé à des fins thérapeutiques et comme traitement», explique Annette Kuhn. L'utilisation d'huiles de moutarde, entre autres, est fondée sur des preuves.

Démence et déclin cognitif

«Le MCI (trouble cognitif léger) peut commencer dès l'âge de 40 ans», déclare le **Dr méd. Simon Feldhaus**, chef de clinique du groupe Paramed. Les facteurs pathogéniques comprennent les influences génétiques, psychosociales et environnementales.

«Le MCI est un trouble métabolique du cerveau», explique Feldhaus. Une étude a montré que la consommation régulière de poisson et d'acides gras insaturés réduit de 60% le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Une autre a conclu qu'une réduction des glucides pouvait

améliorer les performances de mémoire chez les personnes âgées. Enfin, il a été démontré que la résistance à l'insuline est étroitement liée aux symptômes de la démence. Comme alternative au glucose et au fructose, le galactose est une source d'énergie pour le cerveau, car il est absorbé par les cellules nerveuses indépendamment des récepteurs de l'insuline.

Aux premiers stades de la démence, des préparations à base d'extrait standardisé de Ginkgo biloba EGb 761 peuvent être utilisées. Des études ont également montré qu'une carence en micronutriments tels que la vitamine E, la vitamine B₁₂, et l'acide folique est associée à un déclin des fonctions physiques. Un taux élevé d'homocystéine dans le plasma, constitue un autre facteur de risque d'altération des capacités cognitives. Cela peut être limité par un cocktail de B₆, B₁₂ et d'acide folique.

«Les micronutriments sont des réseaux, mais ils agissent aussi individuellement. Il est tout à fait possible d'influencer le métabolisme cérébral grâce à une médecine orthomoléculaire dosée individuellement», déclare Feldhaus. «Un diagnostic préalable est indispensable. Les multi-préparations à large spectre doivent être adaptées autant que possible à chaque individu et éventuellement complétées par des préparations individuelles.» <

JÜRIG LENDEMANN est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.