

PERSPECTIVES COMPLÉMENTAIRES

La recherche en médecine complémentaire est très active. Elle ne se borne pas à mesurer l'efficacité et les effets placebo, au contraire... la médecine complémentaire évolue vers une médecine intégrative et plus encore. Résumé du symposium tenu à l'Hôpital universitaire de Zurich et de la leçon inaugurale du Prof. Claudia Witt.

Texte: Jürg Lendenmann

«Qu'est-ce qu'un placebo et quelle est son efficacité?» Pour le **Prof. Irvin Kirsch**, les médicaments fictifs n'ont pas que des applications strictement médicales. Certains traitements physiques et psychologiques peuvent être des placebos aux effets mesurables.

Placebos: la chirurgie plus efficace que les pilules

L'efficacité du placebo dépend de la nature de la maladie – ainsi, de bons résultats ont été obtenus dans la dépression, mais pas dans l'infertilité – et parfois aussi de facteurs comme la couleur, la posologie, le dosage, le prix, la qualité du médecin, la relation thérapeutique ou encore l'étendue du traitement. «La chirurgie placebo est bien plus puissante que les pilules placebo», ajoute Kirsch. Une étude comparative des différents traitements de la dépression a montré une amélioration des symptômes dans 13% des cas en l'absence de thérapie, 36% sous suivi normal, 38% sous placebos et 46% sous antidépresseurs classiques. Les meilleurs résultats ont été obtenus par la psychothérapie et l'exercice physique (47% dans les deux cas), la psychothérapie associée aux antidépresseurs (52%) et l'acupuncture (52%).

Pour pouvoir juger de la puissance des placebos, il faudrait à l'avenir comparer avec plus de précision les différents groupes de patients entre eux. «Un placebo peut s'avérer plus efficace que la substance active de la thérapie à laquelle il est comparé.» Plus étonnant encore: on a déjà vu des placebos produire des effets alors même que les patients connaissaient la nature de leur médication. Et d'un clin d'œil, Kirsch ponctue: «Nous ne devons pas prescrire de placebos, mais j'aimerais qu'on le puisse.»

La clé: le diagnostic

Un vol d'étourneaux évoluant comme s'ils ne formaient qu'un seul organisme: c'est par cette image saisissante que le **Prof. Jan van der Greef** a expliqué qu'il restait quantité de systèmes biologiques à comprendre... non pas seulement par l'étude isolée de leurs composantes, comme le



Un vol d'étourneaux évoluant comme s'ils ne formaient qu'un seul organisme: «La médecine occidentale doit mieux comprendre les systèmes biologiques», selon le Prof. Jan van der Greef.

fait la recherche médicale en Occident, mais aussi par une approche globale – méthode propre à la médecine chinoise. Appréhender le tout permet aussi d'en comprendre les composantes. «Le diagnostic est la clé!» a affirmé van der Greef dans sa démonstration que les deux approches ont une complémentarité qui pourrait favoriser le passage à une médecine personnalisée, porteuse d'avenir.

Qu'est-ce que le «bien-être»?

Après analyse du bien-être au regard de quatre disciplines (économie, sociologie, psychologie

et sciences médicales) et de deux options (données subjectives et objectives), le **Prof. Paul Dieppe** conclut: «Nous vivons dans un monde centré sur la maladie». Que disent les médecines complémentaire et alternative du bien-être? Les travaux de Dieppe mettent en lumière trois questions centrales pour l'individu: est-ce que je comprends ce qui se passe autour de moi? Est-ce que je gère bien les tâches que m'impose la vie? Et ma vie a-t-elle un sens?

Perspectives

Dans sa présentation, la **Prof. Claudia Witt** a abordé en détail les perspectives de la médecine complémentaire, «dont certains processus établissent clairement les liens entre santé, comportement, prévention, préservation de la santé et self care. C'est la médecine mind-body.» La médecine complémentaire exploite cette interaction entre corps et esprit et offre aux patients des outils pour gérer les facteurs de stress avec plus de résilience et de détente. «Parmi ces outils, il y a l'entraînement autogène, la relaxation musculaire progressive, l'attention, la méditation, la visualisation, les thérapies par le mouvement comme le yoga, le qi gong et le tai chi ainsi que le biofeedback.» L'attention est essentielle puisqu'elle a une action positive avérée sur l'anxiété, la dépression, la douleur ainsi que sur l'activité télomérase, c'est-à-dire le vieillissement cellulaire.

Il existe de nouvelles technologies aidant les patients à prendre soin d'eux. A titre d'exemple, Witt cita ces applis (base de ses recherches actuelles) qui permettent l'acupressure ou les exercices de relaxation à domicile. Intégrer les groupes d'intérêts, comme le font déjà les Américains, est également important. Witt affirme: «J'associe toujours des patients à la planification de grandes études.» //

Sources

- «The Future of Complementary and Integrative Medicine Research – International Perspectives», 1.12.2014.
- Présentation du Prof. Dr. Claudia Witt, 1.12.2014.