

BOÎTE À OUTILS POUR LE CORPS ET L'ÂME

La Mind Body Medicine est l'élément phare de la médecine intégrative aux Etats-Unis. Quoiqu'elle existe depuis 40 ans, cette spécialité reste peu connue en Suisse. Si sa notoriété progresse peu à peu, c'est aussi grâce au Prof. Claudia Witt.

Texte: Jürg Lendenmann



Le Prof. Dr méd. Claudia Witt, MBA, est directrice de l'Institut de médecine complémentaire et intégrative à l'Hôpital universitaire de Zurich.

Le concept de la Mind Body Medicine MBM a été développé aux Etats-Unis dans les années 70 par Herbert Benson à la Harvard Medical School. «La Mind Body Medicine a pour but de modifier le style de vie afin de promouvoir la santé et de développer les ressources», explique le Prof. Dr méd. Claudia Witt. «Les méthodes se concentrent sur la restauration de l'équilibre entre le corps et l'esprit.»

Exercice, nutrition, attention

Parmi les piliers de la MBM, on retrouve des composantes importantes de la naturopathie, comme l'exercice, la nutrition, ainsi que la relaxation et les stratégies d'auto-assistance de

la médecine complémentaire. Witt précise: «Ces piliers reprennent de nombreuses techniques différentes: méditation d'attention et techniques de visualisation, entre autres, dans la relaxation ou yoga et qi gong dans l'exercice. Les stratégies d'auto-assistance de la médecine complémentaire recouvrent les infusions, les enveloppements et l'acupression.»

Claudia Witt explique que sous l'influence des travaux de Jon Kabat-Zinn, de nombreux aspects de l'attention ont été intégrés au concept de MBM: «L'attention est fondamentale pour la perception de soi, l'acceptation, l'estime et l'assistance. Elle influence donc de nombreux aspects de notre quotidien.»

Effet placebo appliqué

Les résultats d'études positifs sur des composantes isolées se multiplient: «Les méthodes basées sur l'attention se sont entre autres avérées utiles contre les douleurs chroniques, la dépression et les troubles anxieux et ont amélioré la qualité de vie de patients cancéreux. Le yoga réduit par exemple les dorsalgies.»

La MBM est parfois qualifiée «d'effet placebo appliqué». Witt l'explique ainsi: «La MBM n'est pas seulement un placebo. Mais cet effet est l'un des phénomènes les plus fascinants de la médecine. Il est de plus en plus pris en considération et étudié et a des conséquences sur la pratique quotidienne de la médecine. Il y a quelque temps déjà, nous avons réuni pour la Chambre fédérale allemande des médecins les résultats de recherche sur le placebo dans un livre et exigé que le sujet soit approfondi dans la formation de base et postgradué des étudiants.»

Plus de connaissances grâce à de nouvelles études

Claudia Witt a déjà réalisé plusieurs études sur des techniques de la MBM comme le yoga et le qi gong contre les douleurs chroniques. Elle explique: «Je m'intéresse aussi beaucoup à la relaxation et à la meilleure façon de l'intégrer à la vie quotidienne. Je mène actuellement deux études, l'une sur le mal de nuque chronique et l'autre sur le mal de dos chronique, dans lesquelles on fournit aux patients une appli qui propose des exercices de relaxation et recueille simultanément les données sur leur douleur et d'autres paramètres. Nous voulons savoir si l'utilisation d'une telle appli peut réduire les douleurs.»

Branche de recherche fascinante

La MBM fascine Claudia Witt par sa diversité et par le fait qu'il s'agit de donner au patient un moyen d'augmenter sa propre compétence. Witt observe: «La Mind Body Medicine inclut également une activité physique régulière et une alimentation équilibrée. Il faut simplement s'y tenir. Un élément tout à fait fondamental de la MBM est la relaxation active, souvent insuffisante à

notre époque stressante. Des méthodes comme le training autogène ou des exercices de respiration simples, tels que d'expirer deux fois plus longtemps que l'on inspire, peuvent avoir un effet positif. La MBM a l'avantage d'allier de nombreuses techniques; chacun y trouvera donc son compte. Elle est comme une boîte à outils très complète, dans laquelle chaque patient peut puiser pour composer le kit qui lui convient le mieux en fonction de ses souhaits, de ses expériences et de l'état de la recherche. En outre, la MBM peut parfaitement être associée à la thérapie conventionnelle et à d'autres médecines douces, comme l'acupuncture.»

Comment la scientifique intègre-t-elle les découvertes de la MBM à sa propre vie? Elle explique: «J'essaie de mettre en pratique ce que je conseille à mes patients: une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et de la relaxation. Si ce n'était pas le cas, je n'aurais pas de légitimité.» //

Photo: © Mayguliyak, Fotolia.com



«Les méthodes basées sur l'attention se sont entre autres avérées utiles contre les douleurs chroniques, la dépression et les troubles anxieux, et ont amélioré la qualité de vie de patients cancéreux», indique le Prof. Claudia Witt.