

Vivre avec le rhumatisme

# La médecine complémentaire



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité



**L'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose, le mal de dos et les rhumatismes des parties molles** sont les affections rhumatismales les plus fréquentes. En tout, il existe près de 200 tableaux cliniques. Le rhumatisme peut affecter le dos, les articulations, les os ou les parties molles.

Vous trouverez toutes les informations sur le rhumatisme, les moyens auxiliaires et nos offres d'activités sportives de votre région ici :

**Ligue suisse contre le rhumatisme**

Tél. 044 487 40 00, [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)

# Table des matières

<b>Préface</b>	<b>2</b>
<b>Que sont les médecines complémentaires?</b>	<b>3</b>
<b>Comment trouver le bon thérapeute?</b>	<b>10</b>
<b>Sélection de médecines complémentaires</b>	<b>13</b>
Phytothérapie	13
Kinésio-taping	15
Ostéopathie / Thérapie craniosacrale	16
Médecine orthomoléculaire	18
Méthode Feldenkrais	19
Homéopathie classique	20
Homéopathie complexe / Homotoxicologie	21
Neuralthérapie	23
Ventouses	26
Sangsues	27
Autohémothérapie	28
Ozonothérapie	30
Médecine tibétaine	31
Médecine traditionnelle chinoise	32
Magnétothérapie	36
Thérapie microbiologique	38
Naturopathie: thérapie par l'alimentation	39
Médecine anthroposophique	41
<b>Bibliographie complémentaire</b>	<b>43</b>
<b>Ligue contre le rhumatisme</b>	<b>44</b>
<b>Adresses utiles</b>	<b>46</b>

## **Chère lectrice, cher lecteur,**

Beaucoup de nos patients présentant des maladies rhumatismales sont prêts à tout essayer afin d'améliorer leur qualité de vie et veulent eux-mêmes jouer un rôle actif dans la prise en charge de leur maladie. Ils cherchent par conséquent toutes les possibilités de contribuer à leur bien-être et au soulagement de leurs symptômes.

Il peut être toutefois dangereux de *remplacer* un traitement de médecine classique par une autre méthode de traitement, c'est-à-dire de se fier entièrement à la médecine alternative. Si le patient en fait la demande, il semble être plus responsable et raisonnable *d'ajouter* une thérapie alternative à la médecine classique après en avoir discuté avec son rhumatologue. Dans ce cas nous parlons de médecine complémentaire.

De nombreuses méthodes de la médecine alternative n'ont pas prouvé leur efficacité selon les

critères scientifiques établis par la médecine classique. Pour cette raison, beaucoup de médecins sont très critiques face à ces méthodes. Ceci ne veut cependant pas dire, que ces méthodes ne fonctionnent pas, mais reflète le plus souvent un manque d'étude.

Pour vous en tant que patients, il est d'autant plus difficile de trouver la thérapie adéquate et celle qui correspond au mieux à votre demande. Cette brochure souhaite vous apporter une information et orientation. Vous y trouverez des descriptions de certaines méthodes de traitement de la médecine alternative ainsi que des recommandations.

**Pr Dr med. Cem Gabay,**  
*président de la Société Suisse  
de Rhumatologie de 2009 à 2012*

# Que sont les médecines complémentaires?

## **Activer les défenses naturelles pour guérir**

De plus en plus de personnes s'intéressent aux thérapies autres que celles proposées par la médecine conventionnelle «classique». Dans ce contexte, le terme de médecine complémentaire revient constamment. Mais qu'entend-on exactement par là?

La notion de médecine complémentaire recouvre tout un éventail de procédés thérapeutiques, tels que médecine traditionnelle chinoise (MTC), neurothérapie, thérapies naturelles, etc.

Toutes ces méthodes ont en commun de vouloir activer les ressources personnelles du patient pour le guérir. Les thérapeutes recourent à cet égard volontiers à des substances et des méthodes naturelles. L'objectif visé par ces traitements est de rééquilibrer des fonctions de l'organisme qui sont défaillantes ou diminuées.

La médecine complémentaire vient *compléter* l'arsenal thérapeutique conventionnel, elle ne doit en aucun cas le remplacer. C'est en conjuguant intelligemment les deux que le patient bénéficiera d'un traitement optimal.

## **Stimuler les systèmes de contrôle de l'organisme**

La plupart des techniques utilisées en médecine complémentaire misent sur l'interaction entre le thérapeute et l'organisme: le thérapeute essaie de stimuler certains systèmes de contrôle du corps afin de provoquer une réaction. Ce faisant, il agit principalement sur le système nerveux végétatif: aussi appelé système nerveux autonome, ce dernier est responsable des fonctions automatiques, non soumises au contrôle volontaire, telles que respiration, rythme cardiaque ou métabolisme.

A l'échelon microscopique, l'action stimulatrice des thérapies est surtout concentrée sur le tissu



conjonctif, et plus spécifiquement sur la matrice extracellulaire, c'est-à-dire le tissu se trouvant entre les cellules à l'intérieur et à l'extérieur des organes. Ce tissu est principalement constitué de glycoprotéines et de polysaccharides, ainsi que de fibres lui assurant une grande résistance. Le tissu conjonctif est traversé par des vaisseaux sanguins et lymphatiques ainsi que par les voies nerveuses du système nerveux végétatif; c'est aussi lui qui contient les cellules immunitaires responsables de la défense de l'organisme.

Les praticiens distinguent différentes formes de thérapie: certaines recourent plutôt à des stimuli extérieurs directs tels que l'acu-

puncture, d'autres reposent sur l'utilisation de substances à ingérer ou à appliquer localement, telles que la phytothérapie (plantes médicinales) ou la médecine orthomoléculaire.

### **Traiter l'origine plutôt que le symptôme**

Du fait de la démarche qui la sous-tend, la médecine complémentaire convient particulièrement bien aux personnes souffrant de maladies chroniques, donc aux rhumatisants. En effet, elle ne vise pas à faire disparaître les symptômes, mais entend traiter la maladie qui les provoque. Il n'est donc pas rare que le patient doive attendre un certain temps avant de constater les effets de la thérapie. De ce fait, la méde-

cine conventionnelle est dans la plupart des cas plus apte à soulager les douleurs aiguës.

La médecine complémentaire repose sur une approche globale: les thérapeutes considèrent que la maladie ne se résume pas au dysfonctionnement d'un organe, mais qu'elle est davantage l'expression d'un déséquilibre de l'ensemble de l'organisme et de troubles affectant plusieurs parties du corps. Les praticiens examinent et traitent donc des systèmes organiques très différents qui, à première vue, n'ont rien à voir avec la maladie en elle-même.

“La médecine complémentaire regroupe différentes disciplines.”

Combiner médecine conventionnelle et médecine complémentaire

peut donner de très bons résultats. Pour les thérapeutes qui pratiquent la médecine complémentaire, être en bonne santé ne revient pas seulement à se sentir bien et à ne pas souffrir. Il s'agit plutôt d'avoir un organisme capable de gérer les dérèglements intérieurs comme extérieurs. En ce sens, la maladie peut se définir comme l'incapacité de s'autoréguler.

Les thérapeutes considèrent l'organisme dans sa globalité. Ils ne



se focalisent pas sur des troubles affectant un point du corps précis, même si le patient attend souvent une réponse de cet ordre-là. Ainsi, les médecins pratiquant la médecine traditionnelle chinoise vont voir dans des douleurs au genou moins un «dysfonctionnement localisé» qu'un signe d'un trouble du méridien du foie. A l'instar des vaisseaux sanguins qui permettent la circulation du sang, les méridiens sont pour ces praticiens des «canaux» permettant la circulation de l'énergie dans le corps. Cette énergie n'est cependant pas une substance matérielle comme peut l'être le sang, mais plutôt quelque chose que l'on ne peut ni voir, ni sentir, ni toucher. Les méridiens sont eux aussi invisibles et leur existence ne peut être prouvée par aucune technique d'imagerie médicale classique, tels que radiographie ou imagerie par résonance magnétique.

## **Combiner différentes méthodes**

En médecine complémentaire, les thérapeutes entendent prendre en considération le plus de facteurs pathogènes possibles pour déterminer le traitement adapté.

“ La médecine complémentaire a souvent recours à des substances et à des méthodes naturelles. ”

C'est pourquoi ils mettent généralement en œuvre plusieurs procédés thérapeutiques en même temps. Si leurs détracteurs déplorent qu'il soit impossible de déterminer ce qui précisément a fait effet, les praticiens avancent l'argument inverse: ce n'est pas une thérapie isolée qui fonctionne, mais la combinaison adaptée de plusieurs traitements.

Une association de méthodes est selon eux plus efficace qu'une thérapie unique. Aujourd'hui, la médecine conventionnelle considère elle aussi le patient dans son

ensemble, ne se contentant plus de traiter le seul dysfonctionnement organique. Dans le cadre de la prise en charge de la douleur par exemple, il est ainsi fait recours au

### **Médecine fondée sur les faits (Evidence-Based Medicine, EBM)**

La médecine fondée sur les faits, aussi appelée médecine factuelle, a pour objet l'utilisation des meilleures données disponibles pour prodiguer des soins à des patients individuels. Par prodiguer des soins, il faut entendre ici l'ensemble des actes de prévention, de diagnostic, de thérapie et de suivi.

Dans le cadre de l'EBM, le médecin fait appel à trois sources:

- La littérature scientifique: le clinicien doit consulter la littérature consacrée aux études des chercheurs mettant en lumière la pertinence de telle ou telle pratique dans le cas d'une affection précise.
- L'expérience clinique du praticien: le médecin juge si les résultats des études sont transposables à la situation du patient et détermine, sur la base de son expérience, quelle stratégie serait la plus profitable.
- Le patient: le médecin demande à son patient quelles sont ses attentes et ses préférences et en tient compte lors de la recommandation qu'il émet.



modèle bio-psycho-social. Ce dernier consiste en une approche pluridisciplinaire et globale du patient, qui est suivi par des médecins «conventionnels», mais aussi par des psychologues et des travailleurs sociaux.

Au-delà de la douleur, la médecine conventionnelle utilise aujourd'hui des thérapies combinées pour de nombreuses pathologies. La médecine complémentaire pourrait dans bien des cas apporter sa pierre à l'édifice.

## **Absence fréquente d'études scientifiques**

La médecine complémentaire ne fait pas l'unanimité dans le milieu de la médecine conventionnelle. Certains praticiens déplorent en effet l'absence fréquente d'études répondant aux critères scientifiques actuels. Les résultats de ces études constituent l'un des piliers de ce que l'on appelle la médecine fondée sur les faits (voir encadré page précédente). Il n'en reste pas moins qu'il existe aujourd'hui pour certaines disciplines de la médecine complémentaire, comme la phytothérapie, la médecine orthomoléculaire ou l'acupuncture, des études prouvant leur efficacité. Médecine conventionnelle et médecine complémentaire sont loin d'être

incompatibles, elles peuvent conjuguer leurs effets pour le plus grand bien du patient.

“ Combiner médecine conventionnelle et médecine complémentaire peut donner de très bons résultats. ”

Mais comment choisir la bonne thérapie parmi la foule de possibilités offertes par la médecine complémentaire? Comment le néophyte peut-il reconnaître un bon thérapeute?

Cette brochure a pour objectif d'informer les patients rhumatisants et de les aider à trouver les traitements qui leur conviennent et les thérapeutes sérieux qui les proposent.

### Médecine conventionnelle

La notion de médecine conventionnelle décrit l'approche conceptuelle et les procédés actuels de la médecine humaine, telle qu'elle est étudiée et appliquée dans les universités des pays occidentaux industrialisés.

# Comment trouver le bon thérapeute?

En avalisant le nouvel article constitutionnel 118a le 17 mai 2009, le peuple suisse a chargé la Confédération et les cantons d'intégrer la médecine complémentaire dans le système de santé.

La mise en œuvre s'est fait attendre. Depuis 2014, des changements importants sont toutefois intervenus. Alors qu'auparavant, la formation professionnelle dans le domaine de la médecine complémentaire était assurée par une multitude d'écoles privées avec chacune sa propre offre de formation, elle est désormais unifiée au niveau national.

## Examen professionnel supérieur

La Confédération a approuvé l'examen professionnel supérieur pour les naturopathes et les thérapeutes complémentaires et recommande aux cantons de ne plus accorder d'autorisation d'exercer qu'aux naturopathes diplômés. Les personnes ayant passé avec succès l'examen professionnel supérieur (EPS) sont

qualifiées pour diriger leur propre cabinet ou pour occuper des postes nécessitant des connaissances approfondies dans le domaine de la médecine alternative.

“ Renseignez-vous sur le diplôme du thérapeute avant de commencer un traitement. ”

## La Suisse, pionnière en Europe

Pour la première fois – fait unique en Europe –, une nouvelle profession avec une formation réglementée reconnue au niveau fédéral et permettant le traitement des maladies au moyen de méthodes spécifiques s'insère aux côtés de la communauté médicale conventionnelle: celle de naturopathe diplômé.

Le nouveau titre reconnu et protégé garantit une formation harmonisée et une qualité élevée des traitements. Renseignez-vous par conséquent sur le diplôme du thérapeute avant de commencer un traitement.

## **Collaboration interdisciplinaire**

Le profil professionnel ainsi que l'examen professionnel supérieur ont été élaborés par l'organisation du monde du travail de la médecine alternative suisse. Fondée en 2008, l'OrTra MA regroupe des associations professionnelles et d'écoles ainsi que d'autres associations de la médecine alternative. Elle représente divers groupes d'intérêts et spécialités: ayurveda, homéopathie, médecine traditionnelle chinoise, naturopathie européenne traditionnelle.

## **Avancée médicale**

Dans le domaine de la médecine complémentaire, de nombreuses

études cliniques présentant un niveau de preuve comparable à celui de la médecine conventionnelle sont désormais pratiquées. Une proposition de révision portant sur la prise en charge de la médecine complémentaire par l'assurance obligatoire des soins prévoit l'application du principe de confiance à toutes les prestations médicales. La prise en charge des coûts des prestations médicales de la médecine anthroposophique, de l'homéopathie, de la phytothérapie et de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) assurée provisoirement depuis 2011 se voit ainsi pérennisée sur le long terme. La nouvelle réglementation doit prendre effet en 2018.

## **Les associations professionnelles comme label de qualité**

L'affiliation des médecins proposant des thérapies complémentaires à une organisation professionnelle peut servir de garantie de qualité. Parmi ces organisations, on peut



citer entre autres l'Association des Sociétés Médicales Suisses d'Acupuncture et de Médecine Chinoise ASA ([www.akupunktur-tcm.ch](http://www.akupunktur-tcm.ch)), l'Union des sociétés suisses de médecine complémentaire ([www.unioncomed.ch](http://www.unioncomed.ch)) ou la Fédération des médecins naturopathes et de la médecine régulatrice (Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin ZAEN, [www.zaen.org](http://www.zaen.org)). Les médecins suivent leur formation en «médecine complémentaire» en Suisse ou à l'étranger. N'hésitez pas à les questionner sur leur diplôme en médecine complémentaire.

Certaines caisses d'assurance maladie tiennent une liste des thérapeutes ou des méthodes de

traitement qu'elles reconnaissent et prennent en charge. Un appel téléphonique à votre caisse d'assurance maladie peut s'avérer judicieux.

“Demandez à votre caisse d'assurance maladie la liste des thérapeutes et des méthodes de traitement qu'elle reconnaît.”

## **Des études scientifiques ou des expériences probantes pour référence**

L'auteur de cette brochure a volontairement choisi un nombre restreint de méthodes parmi l'énorme éventail que propose la médecine complémentaire. Pour opérer sa sélection, il s'est basé d'une part sur des études prouvant l'efficacité des thérapies et l'absence d'effets secondaires graves, et de l'autre sur les expériences positives réalisées par des thérapeutes et médecins chevronnés dans le traitement d'affections rhumatismales.

Même si, à l'heure actuelle, il n'y a pas encore suffisamment d'études prouvant l'action réelle d'une méthode ou d'une autre, la médecine complémentaire peut, associée à la médecine conventionnelle, être bénéfique aux patients. Il est aujourd'hui établi – pas par des rapports scientifiques mais par de nombreux témoignages – que ces méthodes sont bien acceptées des patients, qu'elles les aident

et ne génèrent que peu d'effets secondaires.

## **Phytothérapie**

Dérivée du grec «phyton», qui signifie végétal, la phytothérapie décrit le traitement des maladies et leur prévention par le recours aux plantes ou à leurs composants tels que feuille, fleur, racine, fruit ou graine. Les personnes souffrant d'affections rhumatismales peuvent tirer un grand bénéfice de certains remèdes à base de plantes, ce qui tient peut-être au mode d'action des préparations: les différents principes actifs contenus dans ces dernières agissent souvent à différents stades de l'apparition de la maladie et peuvent ainsi se compléter.

La phytothérapie d'aujourd'hui est le fruit d'une longue histoire. Durant l'Antiquité déjà, les médecins traitaient avec beaucoup de succès un certain nombre de pathologies au moyen de préparations à base de plantes médicinales. Des

végétaux ont également servi de point de départ au développement de nombreux médicaments, comme l'écorce de saule pour l'acide acétylsalicylique (l'aspirine) ou la digitale pourpre pour le cardio-tonique Digitalis.

“Griffe du diable, arnica, écorce de saule ou consoude, autant de plantes capables de soulager les douleurs.”

Si un groupe pharmaceutique veut lancer un nouveau médicament sur le marché, il doit apporter la preuve de son efficacité contre une maladie ou les troubles qu'elle suscite au moyen d'études scientifiques. Désormais, de telles études sont menées dans le domaine de la

phytothérapie. Sur la base des résultats obtenus, les coûts de certaines préparations sont pris en charge par l'assurance de base.

Chez les personnes souffrant d'affections rhumatismales, les remèdes phytothérapeutiques sont surtout efficaces pour soulager les douleurs de l'appareil locomoteur ou atténuer les effets secondaires de thérapies conventionnelles. Les plantes utilisées sont la griffe du diable, l'arnica, le cynorhodon, l'écorce de saule, la consoude, l'encens, le gingembre ou le poivre de Cayenne. Les préparations peuvent être administrées de diverses manières (comprimés, crème, etc.).

Le recours à la griffe du diable par exemple, en complément d'un traitement conventionnel, permet à de nombreux patients de diminuer la quantité d'analgésiques de type anti-inflammatoire non stéroïdien. Bien entendu, comme pour les médicaments conventionnels, le patient qui recourt aux produits



Kinésio-taping contre la douleur

phytothérapeutiques est tenu de respecter les indications de la notice.

## Kinésio-taping

Dans les années 1970, un chiropraticien japonais, le Dr Kenzo Kase, développe un bandage adhésif spécial, qu'il appelle tape K-active ou tape kinésiologique. Sa méthode, le kinésio-taping, consiste à coller ces bandes sur la peau selon une technique particulière au niveau des articulations, des muscles et

des nerfs. En stimulant ainsi les zones musculaires, l'appareil articulaire et les systèmes lymphatiques et nerveux, le taping entend soulager les douleurs et améliorer la motricité, et soutenir par là le processus de guérison du patient.

Le taping peut être recommandé aux fins suivantes:

### **Amélioration de la fonction musculaire**

Suivant la façon dont est posée la bande, la pression exercée sur le tissu est augmentée ou diminuée, ce qui permet d'améliorer la fonction musculaire et de retrouver la motricité perdue. Le taping a pour objectif de dénouer les contractures et de contribuer à une bonne coordination des différents muscles.

### **Amélioration de la circulation lymphatique**

En allégeant la pression exercée sur le tissu, le taping est à même d'accélérer le débit lymphatique.



### **Amélioration de la fonction articulaire**

Le taping est supposé influencer sur certains récepteurs de mouvement (propriocepteurs) dans les articulations, ce qui doit permettre au patient de mieux sentir ses mouvements. Des techniques spécifiques tentent également d'accroître l'ampleur des mouvements qu'autorise une articulation. L'objectif du taping est ici de retrouver la mobilité articulaire d'une personne saine.

### **Ostéopathie / thérapie cranosacrale**

**L'ostéopathie** n'est connue en Suisse que depuis quelques années. Pourtant, aux Etats-Unis, les thérapeutes utilisent ce procédé depuis plus de 130 ans. Son

fondateur, le docteur Andrew Taylor Still (1828–1917), était en quête d'une nouvelle approche de la santé et de la maladie. Considérant l'organisme comme un tout, il reconnut la capacité du corps à s'autoréguler et identifia les liens étroits entre structure et fonction des différentes parties du corps. Aujourd'hui encore, ces concepts constituent le fondement de l'ostéopathie. Le terme est dérivé du grec *osteon* (os) et *pathie* (souffrance, maladie).

Les ostéopathes utilisent cette méthode pour diagnostiquer et traiter les dysfonctionnements les plus divers: douleurs dorsales, troubles cervicaux et vertébraux, blessures sportives, ou encore céphalées et migraines. Ils recou-



rent pour cela à différentes techniques et travaillent essentiellement sur le tissu conjonctif. Ce travail sur les tissus mous doit améliorer la circulation sanguine et lymphatique et avoir une influence positive sur le système nerveux.

### **L'ostéopathie crânienne**

ou **thérapie cranosacrée** s'est développée à partir de la médecine ostéopathique, sous l'impulsion de William G. Sutherland (1873–1954). Ce médecin américain est parti de l'idée que le cerveau comme le liquide céphalo-rachidien connaissent un mouvement autonome et rythmique, qui n'est lié ni à la respiration ni au rythme cardiaque.

Ce mouvement se propagerait aux méninges, aux os du crâne, à la

colonne vertébrale et au sacrum, pour ensuite atteindre le reste du squelette, le tissu conjonctif et finalement l'ensemble de l'organisme. Les thérapeutes expérimentés affirment pouvoir sentir ce mouvement au niveau de la tête et de l'ensemble du corps. S'ils ne sentent pas cette pulsation dans une région du corps, c'est qu'il y a là une blessure localisée ou un blocage. La thérapie englobe aussi bien des techniques clairement manuelles (ostéopathie) que de très légères impulsions mécaniques. Beaucoup de patients décrivent cette méthode comme très agréable et relaxante.

## Médecine orthomoléculaire

Cette forme de thérapie, fondée par le prix Nobel de chimie Linus Pauling, a pour principale ambition de préserver la santé en agissant sur la concentration de certaines substances dans l'organisme.

“ La médecine orthomoléculaire influe sur les concentrations d'oligoéléments, de vitamines ou d'acides aminés dans l'organisme. ”

Ces substances, normalement présentes dans le corps et indispensables à son fonctionnement, sont par exemple les oligoéléments, les vitamines ou les

acides aminés. L'absorption d'une sélection minutieuse de substances par le patient doit permettre d'atténuer ses troubles.

Aussi appelée nutrithérapie, la médecine orthomoléculaire repose sur ce que l'on a nommé le profil biochimique. Ce dernier est établi par le thérapeute sur la base d'analyses de sang, de salive ou de cheveux. Le praticien utilise ensuite le profil et l'examen des troubles du patient pour sélectionner les substances adéquates et définir les dosages. Pour ce faire, il doit bien entendu disposer d'un vaste savoir médical et biochimique.

La médecine orthomoléculaire est destinée à compléter la médecine conventionnelle. L'administration d'une sélection de substances doit ainsi permettre de réduire la posologie de certains médicaments. Par ailleurs, la médecine orthomoléculaire peut contribuer à lutter contre les effets secondaires de certains médicaments: il n'est pas rare que ces derniers entraînent

des carences en minéraux ou vitamines; or celles-ci peuvent être palliées par des traitements à base de substances orthomoléculaires. Ainsi l'administration de vitamine B12 permet-elle de faire disparaître une carence provoquée par la prise d'antiacides gastriques pendant plusieurs années.

La médecine orthomoléculaire ne consiste en aucun cas à ingérer des préparations multivitaminées en automédication, lorsque l'on ne dispose pas du savoir médical requis.

## Méthode Feldenkrais

Cette approche est l'œuvre du physicien Moshé Feldenkrais (1904 - 1984). Elle se fonde sur le postulat suivant: «Nous agissons d'après l'image que nous nous faisons de nous-mêmes. Je mange, je marche, je parle, je pense, j'observe et j'aime d'après le sentiment que j'ai de moi-même. Cette image que l'on se fait du moi est en partie héréditaire et, en

partie, le résultat de l'éducation que l'on a reçue; une troisième partie, enfin, est formée par l'éducation personnelle.» Selon Feldenkrais, nous agissons par habitude, si bien que nous ne mobilisons qu'une petite partie de nos capacités. Les cours Feldenkrais ont pour but de nous en faire prendre conscience. En découvrant de nouvelles façons de faire les choses et en les intégrant à leur quotidien, les participants se libèrent progressivement de leurs habitudes, enrichis-



Cours Feldenkrais

sent leur image de soi et augmentent leur potentiel d'action. La méthode Feldenkrais les replace en situation d'apprentissage pour mieux les aider à étoffer leur répertoire de mouvements et de sensations.

“La méthode Feldenkrais aide à améliorer la qualité des mouvements.”

L'exécution lente des exercices et le développement de ce que l'on appelle l'attention accompagnée visent à améliorer la qualité des mouvements. Le patient prend conscience des gestes et postures inadaptés dont il est coutumier pour ensuite les corriger. Petit à petit, les mouvements gagnent en amplitude, la motricité et la coordination s'affinent. Le patient redécouvre son aptitude innée à accomplir des mouvements gracieux.

## Homéopathie classique

L'homéopathie repose sur le principe dit de similitude, selon lequel les symptômes d'une maladie peuvent être traités par une substance qui provoque des symptômes similaires chez une personne en bonne santé. Elle a été découverte par le médecin allemand Samuel Hahnemann (1755–1843), qui l'a érigée en système thérapeutique complet.

Hahnemann a constaté que les substances homéopathiques se révèlent de plus en plus efficaces



Substances homéopathiques

au fur et à mesure qu'elles sont diluées: c'est ce que l'on appelle la potentialisation. Les médicaments sont présentés sous forme de gouttes, de granules ou de globules, c'est-à-dire de petites billes de sucre et d'amidon ou de lactose imprégnées de la substance active diluée.

“ Les substances homéopathiques sont fortement diluées. ”

Les taux de dilution étant très élevés, le pouvoir curatif de l'homéopathie n'est pas dû à la présence de substances chimiquement définies, mais aux informations qui les caractérisent et qui sont transmises par le biais des granules ou des gouttes. Comme le soulignent les homéopathes, le mode d'action des spécialités ainsi fabriquées n'est donc pas chimique à proprement parler, ce qui exclut toute possibilité d'effet secondaire

ou d'interaction avec d'autres médicaments.

L'absence d'action chimique est aussi la raison pour laquelle la médecine classique conteste l'efficacité de l'homéopathie. Les tenants de cette médecine complémentaire en revanche s'appuient sur les effets positifs de l'homéopathie constatés chez les animaux pour confirmer son efficacité. Chez l'homme, quelques études récentes ont mis en évidence une action thérapeutique. Toutefois, comme pour toute méthode de médecine complémentaire, il est indispensable de s'adresser à un praticien sérieux.

### **Homéopathie complexe / homotoxicologie**

Théorisée par le médecin Hans-Heinrich Reckeweg (1905–1985), l'homéopathie complexe ou homotoxicologie définit la maladie comme la réaction de défense du corps humain contre la présence d'homotoxines, des substances nocives d'origine externe (environ-



nement) ou interne (résidus du métabolisme). D'après ce modèle thérapeutique, ce sont la durée et l'importance de l'accumulation des toxines, combinées à la capacité individuelle de détoxification de l'organisme, qui déterminent le type et la gravité de la maladie qui se déclare chez le patient.

Selon la théorie, le tissu intercellulaire est peu à peu obstrué par les homotoxines, ce qui entrave le flux d'informations et de nutriments entre le sang et les cellules, perturbe les grands équilibres du corps et dérègle des processus biologiques essentiels. Les bouleversements qui en résultent se manifestent tôt ou tard sous forme de maladie. Pour Reckeweg,

celle-ci n'est autre que la tentative du corps de rétablir son équilibre biochimique. Tout traitement médical doit avoir pour finalité de soutenir cet effort.

“ Le but de l'homéopathie complexe est de restaurer l'équilibre biochimique du corps. ”

Afin de contrer l'action des toxines et de faciliter le retour à l'équilibre, les thérapeutes recourent à des antihomotoxiques. Il s'agit de médicaments dits complexes, car

composés de plusieurs principes actifs homéopathiques. Ils sont d'ailleurs fabriqués de préférence selon des procédés propres à l'homéopathie.

Les médicaments antihomotoxiques se prennent comme des remèdes conventionnels. Ils peuvent être indiqués pour le traitement de différentes maladies, indépendamment de la constitution du patient. Ils ont l'avantage de mettre l'homéopathie à la portée du plus grand nombre, d'autant qu'ils peuvent être prescrits par des médecins dépourvus de formation homéopathique. L'homotoxicologie a ainsi contribué à jeter un pont entre l'homéopathie simple classique et la médecine conventionnelle. Son effet positif chez l'homme a été mis en évidence par un petit nombre d'études.

## **Neuralthérapie**

C'est le docteur Ferdinand Huneke qui a développé la neuralthérapie, ou thérapie neurale, en 1925. Telle qu'il la concevait, la neuralthé-

rapie était un procédé thérapeutique permettant de traiter ce qu'on appelle des cercles régulateurs.

Deux approches thérapeutiques différentes sont utilisées: d'une part la thérapie segmentaire, d'autre part la thérapie des champs perturbateurs. Dans la thérapie segmentaire, le thérapeute applique des anesthésiques locaux sous forme d'injections dans la zone du corps concernée par la maladie. Il peut s'agir d'injections sous-cutanées, mais aussi d'injections intradermiques ou intramusculaires dans les endroits douloureux, d'infiltration de nerfs ou de ganglions, ou encore d'injections intra-veineuses. La thérapie neurale a pour fonction de stimuler le système nerveux, tandis que les anesthésiques locaux ont des effets biochimiques directs.

La thérapie neurale vise à rétablir les mécanismes d'autorégulation du corps. Ainsi, elle peut être utilisée pour traiter des douleurs aiguës, par exemple par des injections dans



une articulation douloureuse ou à proximité de celle-ci, ou des douleurs chroniques.

“ La neural-  
thérapie a pour  
but de stimuler  
le système  
nerveux. ”

arthrose du genou provoquant par exemple une douleur au genou, et de douleurs résultant d'une mauvaise régulation au niveau du système nerveux végétatif.

Dans ce dernier cas, le thérapeute essaie d'agir sur le système nerveux végétatif pour apaiser les souffrances. Les douleurs chroniques sont souvent le fruit d'une combinaison de douleurs locales, une

## Thérapies naturelles classiques et secondaires

Dans notre civilisation, les thérapies naturelles classiques sont utilisées depuis des millénaires.

Parmi les **thérapies naturelles classiques**, on trouve :

- l'hydrothérapie
- les thérapies par le mouvement
- la phytothérapie
- la thérapie par l'alimentation
- l'ordothérapie (hygiène de vie)

Plus récemment, ces «cinq piliers» des thérapies naturelles classiques ont été complétés par d'autres techniques que l'on pourrait qualifier de thérapies naturelles secondaires.

Ces **thérapies naturelles secondaires** comprennent :

- les ventouses
- les sangsues
- l'autohémothérapie
- l'ozonothérapie

Les thérapies naturelles classiques ont pour fonction d'aider l'organisme à rester sain par ses propres moyens ainsi qu'à retrouver bien-être et santé en cas de défaillance. Certains thérapeutes qualifient ces traitements de thérapies de régulation.

## Ventouses

Les ventouses font partie des méthodes de détoxification et de détoxination. Le thérapeute applique des ventouses (petites cloches de verre) directement sur la peau et crée à l'intérieur une dépression qui a pour effet de détourner ou d'éliminer les toxines par la peau. Normalement, pour créer ce vide relatif à l'intérieur de la ventouse, le thérapeute chauffe l'air qui s'y trouve en utilisant un tampon d'ouate imbibé d'éther qu'il en-



Pose de ventouses

flamme. Il applique ensuite la ventouse directement sur le dos du patient. Une autre possibilité pour chauffer l'air consiste à utiliser une flamme ouverte que le thérapeute introduit brièvement à l'intérieur du verre. D'autres, enfin, créent ce vide relatif non pas avec du feu, mais à l'aide d'une pompe aspirante placée à l'intérieur de la ventouse.

L'application de ventouses peut se faire selon deux méthodes différentes:

- **ventouses sèches:** le thérapeute utilise des ventouses qui produisent un effet de succion grâce à une pompe aspirante. L'objectif est d'agir sur certains organes internes par le biais des zones réflexes.
- **ventouses humides:** avant d'appliquer la ventouse, le thérapeute scarifie légèrement la peau. Cette méthode est censée permettre aux substances pathogènes de sortir.

Les ventouses sèches peuvent également être utilisées dans

le cadre de massage. Le thérapeute commence alors par étaler sur la peau une base huileuse, puis passe la ventouse sur les zones à traiter.

“ Les ventouses stimulent la circulation sanguine et évacuent les produits métaboliques. ”

L'action positive des ventouses serait due à plusieurs facteurs: la succion induite lors de l'application provoque un afflux sanguin et lymphatique dans les tissus sous-cutanés, ce qui stimule la circulation et améliore l'évacuation des produits métaboliques. De plus, l'application de ventouses aurait un effet bénéfique sur le système immunitaire. Pendant l'application, le sang s'accumule à l'endroit traité, ce qui souvent crée une petite

ecchymose. Les ventouses humides entraînent en sus une perte de sang minime. Parmi les effets secondaires, on note, notamment en cas de vide important dans la ventouse ou d'application prolongée, l'apparition de cloques ou d'hématomes à l'endroit traité.

## Sangsues

Depuis longtemps déjà, les médecins emploient les sangsues pour traiter diverses maladies. A l'origine, leur utilisation s'inscrivait dans le cadre des méthodes de détoxification et de détoxination, la thérapie fonctionnant sur le même principe que celui de la saignée. Aujourd'hui, on en sait un peu plus sur les



Sangsue

propriétés de la salive des sangsues, que l'animal diffuse dans la plaie pendant qu'il suce le sang. Cette salive contient d'une part des substances anti-inflammatoires, d'autre part de l'hirudine, qui inhibe la coagulation. Traditionnellement, les thérapeutes utilisaient les sangsues pour cet effet anti-coagulant dans le traitement des varices. Dans le cas des affections rhumatismales, c'est plutôt la composante anti-inflammatoire qui est intéressante. Les sangsues peuvent être appliquées sur la peau au niveau des articulations douloureuses. Des études ont montré qu'une seule application de sangsues suffit pour réduire les douleurs. L'effet dure parfois plusieurs semaines.

Dans tous les cas, les sangsues doivent provenir d'une source fiable, idéalement d'un élevage. Si un thérapeute utilise des sangsues provenant d'une source peu sérieuse, il est possible qu'elles véhiculent des maladies. En aucun cas une sangsue utilisée une première fois ne doit être réutilisée.

“ La salive des sangsues a une action anti-inflammatoire. ”

Parmi les effets secondaires de cette thérapie appelée hirudothérapie, on note une infection possible de la plaie par des bactéries vivant dans la sangsue. L'hirudothérapie ne doit être pratiquée que par des thérapeutes ou des médecins formés à cette technique.

### **Autohémothérapie**

L'autohémothérapie consiste à prélever une certaine quantité de sang, par voie veineuse, sur un patient, puis à le lui réinjecter, avec ou sans préparation préalable du sang, dans les muscles ou dans la peau. L'autohémothérapie était déjà utilisée il y a plus de 2500 ans en Chine. Un livre de remèdes chinois datant à peu près de l'an 300 avant J.-C. évoque déjà l'utili-

sation de sang animal et humain pour traiter différentes maladies.

Plus récemment, le principe de l'autohémothérapie fut remis au goût du jour par des médecins suédois vivant aux Etats-Unis, A. Grafstrom et C. Elfstrom.

“ Les médecins utilisent l'autohémothérapie en cas de perturbation du système immunitaire. ”

Vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, ils injectèrent à des patients souffrant de pneumonie ou de tuberculose le propre sang de ces derniers, dilué avec du sel de cuisine, avec de bons résultats thérapeutiques. Au début de l'année 1900, le professeur allemand August Bier constata lui aussi que les fractures osseuses

guérissaient plus rapidement quand un hématome se formait.

Il réalisa diverses expériences avec des injections de sang prélevé sur le patient. Aujourd'hui, l'autohémothérapie est considérée comme un domaine important de la médecine complémentaire. Les thérapeutes l'utilisent surtout en cas de perturbation du système immunitaire, par exemple en cas d'infections chroniques.

Le sang injecté forme un hématome qui crée, par l'irritation des tissus, une inflammation locale avec rougeur et enflure. Celle-ci est censée provoquer une légère infection dans l'ensemble du corps. Les globules blancs, qui sont les cellules de défense du corps, se multiplient. La température corporelle augmente, le métabolisme est stimulé, diverses réactions immunitaires se déclenchent. Ce processus stimule théoriquement les mécanismes d'autoguérison du corps. L'autohémothérapie ne peut être pratiquée que par des médecins.



## Ozonothérapie

Cela fait déjà plus de 50 ans que les thérapeutes des médecines complémentaires utilisent l’ozone en Europe. L’ozone peut être utilisé de plusieurs manières. En général, les thérapeutes prélèvent du sang sur le patient, y ajoutent de l’ozone puis le réinjectent dans la veine. L’ozone utilisé en médecine est un mélange d’ozone pur, en très petite quantité, et d’oxygène pur. La concentration en ozone varie selon les traitements entre 1 et 100 microgrammes par millilitre, selon le type d’application et la maladie concernée. Cela correspond à 0,05 à 5% d’ozone.

L’ozonothérapie agirait de différentes manières sur les maladies.

Elle se définit comme une thérapie de stimulation biologique non spécifique, qui par le biais de processus biochimiques complexes vise à activer les systèmes de dé-

fense du corps contre le stress chimique (oxydatif). L’ozone agirait principalement en réduisant le stress oxydatif dans le corps et en traitant les inflammations chroniques, qui sont justement deux aspects essentiels du processus pathologique des maladies rhumatismales. De plus, des études ont montré que l’ozonothérapie pouvait améliorer la circulation du sang.

“ L’ozonothérapie entend réduire le stress chimique dans le corps. ”

Dans le cadre de l’ozonothérapie, le thérapeute utilise exclusivement le propre sang du patient. Il n’y a donc aucun risque pour le patient de

contracter des maladies transmises par le sang d'autres patients.

Comme les médecins utilisent pour les injections du matériel stérile à usage unique, aucune trace de sang d'une autre personne ne peut subsister dessus.

## Médecine tibétaine

Les enseignements de la médecine tibétaine reposent sur une approche holistique, c'est-à-dire globale, de la personne. Cette médecine est originaire du Tibet, une région d'Asie centrale constituée de hauts plateaux, et se compose de différentes méthodes thérapeutiques. En Suisse, la société Padma fabrique des médicaments tibétains adaptés aux normes occidentales, et soutient la recherche scientifique en médecine tibétaine. Celle-ci peut contribuer efficacement au traitement et à la prévention des maladies en Occident.

Les thérapeutes de la médecine tibétaine essaient de restaurer l'équilibre intérieur des énergies

corporelles. Ils ne traitent donc pas une maladie ou un symptôme, mais un état de santé perturbé. Tout comme la médecine chinoise, la médecine tibétaine considère qu'une maladie est une perturbation de l'harmonie des zones énergétiques. En médecine tibétaine, le traitement vise alors à rétablir cette harmonie, par exemple par des massages, par l'administration de médicaments tibétains, ou en incitant le patient à modifier son comportement.

En médecine tibétaine, on considère que l'homme est une partie de la nature. La santé du corps et celle de l'âme sont aussi importantes l'une que l'autre. Les médicaments tibétains sont des préparations composées de multiples ingrédients, qui peuvent être d'origine végétale ou minérale. Ils peuvent agir sur différents endroits du corps, ce qui est censé réduire la fréquence des effets secondaires. Des études ainsi que la pratique quotidienne des thérapeutes montrent que la médecine tibétaine



peut être un bon complément aux méthodes traditionnelles de traitement. Dans le cas des maladies chroniques, notamment, pour lesquelles il n'existe pas encore suffisamment de thérapies, la médecine tibétaine pourrait fournir aux patients de nouvelles possibilités de traitement.

## **Médecine traditionnelle chinoise (MTC)**

La MTC est une médecine à part entière fondée par des érudits chinois il y a près de 2000 ans, et qui fut constamment développée au cours des millénaires suivants. Les thérapeutes de la MTC ont leurs propres instruments théoriques de diagnostic, et leurs propres stratégies thérapeutiques.

La MTC part du principe que toutes les fonctions du corps sont régulées à plusieurs niveaux. Les maladies les douleurs apparaissent dès lors qu'il n'y a pas suffisamment d'énergies régulatrices dans le corps. Grâce aux possibilités spéciales de diagnostic de la MTC, par exemple l'examen du pouls ou de la langue, le thérapeute peut identifier des perturbations ou des blocages dans l'équilibre naturel et les mettre en rapport avec une maladie. Il pose ainsi un «diagnostic chinois». A partir de ce diagnostic, il peut ensuite décider quelle thérapie est la plus adaptée au patient.

Parmi les thérapies utilisées en médecine traditionnelle chinoise figurent notamment:

- les conseils portant sur le mode de vie
- la diététique chinoise
- la thérapie médicamenteuse chinoise
- l'acupuncture et la moxibustion
- le Qi Gong, le Tai Chi, le Tui Na

### **Différentes thérapies complémentaires**

Selon les critères de la MTC, une thérapie correcte se compose toujours de plusieurs approches qui se complètent. L'acupuncture est l'un des piliers des traitements préconisés par la MTC. Cette utilisation d'aiguilles est appelée «thérapie extérieure» (wai zhi), tandis que l'emploi de médicaments est appelé «thérapie intérieure» (nei zhi).

Dans le cas des maladies rhumatismales non inflammatoires, comme l'arthrose, l'acupuncture peut considérablement améliorer les douleurs. D'importantes études ont montré que dans le cas de douleurs chroniques dans le dos ou les genoux, l'acupuncture obtient des résultats presque deux fois

supérieurs à ceux d'une thérapie classique à base de médicaments antidouleur. On ne peut pas dire encore si l'acupuncture peut aussi aider, ni dans quelle mesure, dans le cas d'autres douleurs rhumatismales, car on ne dispose pas encore d'études suffisantes dans ce domaine. En revanche, les maladies rhumatismales inflammatoires ne doivent pas être traitées uniquement par l'acupuncture. Dans ce cas, les médicaments de la pharmacopée chinoise peuvent éventuellement aider.



Méridiens

La médecine traditionnelle chinoise, riche de plus de 2000 ans d'expérience, connaît bien les maladies rhumatismales. En chinois, on les appelle «maladies bi», ce qui signifie approximativement «blocage douloureux». Selon la MTC, le vent, le froid et l'humidité sont responsables des douleurs rhumatismales. En général, ils pénètrent conjointement dans les vaisseaux sanguins, les muscles et les articulations. Si les défenses immunitaires de la personne sont affaiblies, le vent, le froid et l'humidité ont tendance à se «fixer» à ces endroits, ce qui occasionne des douleurs.

### **Un «diagnostic chinois» est le préalable à toute thérapie**

Les thérapeutes de la MTC s'efforcent toujours d'identifier une maladie et ses causes par une observation poussée de la personne en rapport avec son environnement naturel. Au siècle passé, encore, les thérapeutes n'avaient pas les possibilités techniques de la médecine occidentale, et en savaient moins sur l'apparition

des maladies que leurs collègues occidentaux. Les thérapeutes de la MTC ont alors développé leurs propres systèmes pour diagnostiquer les maladies et choisir les thérapies adaptées. Ils y parviennent essentiellement par l'observation précise du patient et par les multiples questions qu'ils lui posent. Le préalable à toute thérapie est un «diagnostic chinois». Celui-ci ne



Acupuncture



Tai Chi

peut être posé que par un thérapeute disposant des connaissances adéquates. Face à un patient atteint de rhumatisme, le thérapeute ne peut par exemple établir un programme de traitement à long terme qu'une fois qu'il a compris comment cette affection rhumatismale s'est développée chez lui.

“ La MTC enseigne que dans les rhumatismes, ce sont le vent, le froid et l'humidité qui sont à l'origine des douleurs. ”

#### **A chaque patient son traitement**

En MTC, il n'y a pas «une» thérapie du rhumatisme: le thérapeute traite chaque patient individuellement. Aucun rhumatisant ne ressemble à un autre. En MTC, il n'y a aucune

«ordonnance contre le rhumatisme» valable universellement: pour chaque patient, le thérapeute choisit le mélange de plantes qui lui semble adapté à cette phase du traitement. Trois jours plus tard, si le patient réagit au traitement, le thérapeute pourra lui prescrire un tout autre mélange.

Une fois le diagnostic posé, par exemple après un examen du poulx ou de la langue, le thérapeute détermine comment et dans quel ordre il va traiter le patient et par quels moyens thérapeutiques. Un programme de médecine chinoise correct peut être décrit par un thérapeute de la manière suivante: les toxines accumulées sont mobilisées et évacuées, les énergies sont régulées, le froid intérieur et ses produits réactionnels sont brisés et neutralisés, les éléments infectieux des voies respiratoires doivent être extraits et accompagnés. Pour les Occidentaux, ces descriptions peuvent paraître incompréhensibles. Les thérapeutes de MTC peuvent



difficilement expliquer leur façon de procéder en employant les concepts de la médecine occidentale. S'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas, posez la question à votre thérapeute pour pouvoir vous faire une idée de ce qui se passe lors du traitement.

### **Magnétothérapie**

Cette thérapie consiste à utiliser des champs électromagnétiques d'intensité très faible. Il s'agit en général de champs électromagnétiques alternatifs. Les thérapeutes utilisent fréquemment des champs magnétiques pulsés. Leurs champs énergétiques pénètrent plus profondément dans le corps, et atteignent également, dit-on, des

parties du corps profondes comme les organes internes ou les os.

“ La magnétothérapie agit sur le système immunitaire et le métabolisme des protéines. ”

Généralement, le thérapeute utilise des matelas magnétiques. Le patient est allongé dessus, ou bien le thérapeute les place de manière ciblée sur certaines parties du corps. Le patient ne peut savoir si la thérapie magnétique lui fait du bien qu'au bout de quatre à six semaines

de traitement. Il existe différents fabricants de générateurs de champs magnétiques; dans certains cas, les chercheurs ont réussi à mettre en évidence certains effets sur le corps, mais dans d'autres cas, non.

La thérapie par champs magnétiques a par exemple eu sur certaines personnes les effets suivants, mis en évidence dans le cadre d'études médicales:

- Amélioration de la microcirculation et donc meilleur apport en oxygène et en énergie dans tout le corps
- Action anti-inflammatoire par stimulation du système immunitaire et du métabolisme des protéines



Magnétothérapie

- Production accrue par le corps de substances anti-radicaux libres
- Augmentation de la réactivité des défenses de l'organisme grâce à une amélioration des processus de phagocytose par les globules blancs.

Le champ magnétique active le métabolisme par le biais de différents mécanismes, ce qui déclenche la production de protéines nécessaires à la régénération des cellules. Ce processus aurait une influence bénéfique sur l'évolution de la maladie. Les spécialistes de la thérapie magnétique affirment obtenir les résultats les plus rapides lorsqu'ils traitent, à titre complémentaire, des blessures, des hématomes, des gonflements (œdèmes ou contractures musculaires) et des troubles touchant le squelette et les tissus conjonctifs. De même, la thérapie par champs magnétiques est apparemment utile en cas de douleurs chroniques, de troubles du sommeil, de fatigue chronique, d'inflammations, d'ostéo-

porose, d'arthrose et de douleurs rhumatismales.

### **Thérapie microbiologique**

La thérapie microbiologique est axée sur la prévention et le traitement de maladies dont les signes apparaissent au niveau des muqueuses. Ce traitement existe depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle. Les thérapeutes utilisent essentiellement des bactéries également présentes dans l'organisme des personnes saines, généralement sous forme de probiotiques. Il s'agit de préparations de micro-organismes susceptibles de se multiplier, qui modifient la composition normale des bactéries présentes sur les muqueuses, avec des conséquences positives sur la santé du patient.

Des études ont montré que sans bactéries, l'organisme humain ne peut pas survivre. De nombreuses bactéries protègent le corps des infections dues aux bactéries pathogènes et autres microbes

venus de l'extérieur. Sur les muqueuses de l'appareil digestif, on trouve un très grand nombre de bactéries, notamment dans le gros intestin, qui en contient entre  $10^{11}$  et  $10^{12}$ .  $10^{12}$  correspond à un billion, c'est-à-dire à 1000 milliards. Nos selles sont composées à environ 60% de bactéries. Normalement, dans le gros intestin, on trouve entre 300 et 500 germes différents. De plus, c'est dans la muqueuse intestinale que réside une grande partie de notre système immunitaire.

“ La thérapie microbiologique utilise les propriétés positives des bactéries. ”

La thérapie microbiologique se sert des propriétés positives des bactéries. Elle serait particulièrement utile pour les maladies dans lesquelles le système immunitaire



est perturbé, ce qui est le cas dans certaines maladies rhumatismales et certaines maladies inflammatoires chroniques. Lors du traitement, le thérapeute commence par analyser les selles du patient pour voir quelles bactéries sont présentes dans son intestin, et si la composition des bactéries présente un problème. Pour son diagnostic, il fait une distinction entre les bactéries responsables de fermentation et celles induisant la moisissure. Si l'un des groupes est plus représenté que l'autre, cela peut perturber la réponse immunitaire aux agents pathogènes au niveau de l'intestin. Une fois le diagnostic posé, le thérapeute établit un programme thérapeutique afin de permettre à la flore intestinale de retrouver un équilibre propice à la santé.

## **Naturopathie: thérapie par l'alimentation**

L'alimentation est un pilier fondamental des démarches pouvant être effectuées dans le cadre des médecines complémentaires. Toutefois, la coexistence de nombreux régimes alimentaires et cures différents a souvent le désavantage de générer la confusion.

Pour les personnes atteintes de maladies rhumatismales inflammatoires, un régime essentiellement lacto-végétarien est recommandé, ce qui signifie: peu de viande, cinq fruits et légumes par jour, et des produits laitiers. L'alimentation doit apporter des oméga 3 et des antioxydants en abondance. Les diététiciens recommandent aux rhumatisants d'éviter les aliments gras d'origine animale comme



le saindoux, le foie, le jaune d'œuf ou la charcuterie grasse, et de ne pas consommer plus de deux portions de viande ou de charcuterie par semaine.

Il est recommandé en revanche de manger du maquereau, du saumon ou du hareng, idéalement deux fois par semaine, car ces poissons sont riches en oméga 3. A défaut, on peut aussi ingérer des acides gras (oméga 3) sous forme de gélules. Les oméga 3 freineraient le processus d'inflammation en inhibant la fabrication de prostaglandines, des substances produites par le corps qui jouent un rôle important dans l'apparition des inflammations. De même, les huiles de colza, de soja, de noix et de lin contiennent une quantité importante d'oméga 3. De plus,

les huiles de colza et de soja sont riches en vitamine E. Les cinq portions quotidiennes de fruits et légumes contiennent suffisamment de substances antioxydantes. Celles-ci aident le corps à combattre le stress chimique, c'est-à-dire à capturer les radicaux libres, ce qui peut diminuer les réactions inflammatoires.

Le jeûne est bénéfique pour certains patients rhumatisants. Les diététiciens déconseillent toutefois le jeûne radical, qui peut entraîner une forte poussée de rhumatisme. Les rhumatisants peuvent aussi essayer le jeûne avec cure de jus. Comme pour de nombreux autres types de jeûne, celui-ci commence par quelques jours de «détoxification», pendant lesquels le patient ingère de moins en moins de

nourriture solide et la remplace par des liquides.

“ Les acides gras oméga 3 contenus dans le poisson et les huiles végétales peuvent freiner le processus inflammatoire. ”

Pendant le jeûne, ils devront essayer d'avalier exclusivement de l'eau et des jus, pour un total d'environ 300 kcal par jour. Quant à ceux qui n'ont pas envie ou pas le droit de perdre du poids par le jeûne, ils peuvent absorber des protéines sous forme de poudre, à petite dose. Après le jeûne, le patient revient progressivement à son alimentation habituelle. Ce type de cure liquide dure entre six et dix jours, et doit impérativement se faire sous suivi médical.

## Médecine anthroposophique

C'est le philosophe autrichien Rudolf Steiner (1861–1925) qui a créé, au début du XX<sup>e</sup> siècle, la doctrine anthroposophique. Selon celle-ci, l'homme est constitué de quatre éléments ou «corps» s'influençant mutuellement: le corps physique, le corps éthérique, le corps astral et le corps égotique (le Moi).

Le corps physique est la base de l'individualité et de la santé de l'âme et de l'esprit. Dans la doctrine de Steiner, une personne tombe malade quand les interactions de ses corps sont perturbées ou déséquilibrées. L'homme ne se compose pas uniquement d'un organisme physique, il a aussi une âme et une personnalité qui lui est propre. Les thérapeutes anthroposophes ne traitent pas uniquement le corps du patient, mais plutôt la totalité de son être: la vie du corps et la vie de l'âme forment, avec l'individualité de la personne, une unité. Cette unité est prise



Eurythmie

en compte par les thérapeutes tant dans leur diagnostic que dans le traitement proposé. De ce fait, on parle dans ce contexte de «médecine holistique.»

“ La médecine anthroposopique traite l'être humain dans sa globalité. ”

Les médecins anthroposophes s'efforcent de stimuler la capacité

d'auto-guérison de la personne afin de rétablir l'équilibre entre les quatre corps. Dans le diagnostic, une grande attention est accordée au mode de vie du patient.

Au niveau de la thérapie, les médecins anthroposophes ont recours à diverses méthodes. Certaines font appel à un comportement plutôt «passif» du patient: ce sont les opérations, les massages, les bains thérapeutiques ou les médicaments. D'autres requièrent une participation active, comme la thérapie par l'art, la musicothérapie, l'art de la parole thérapeutique ou l'eurythmie thérapeutique.

## Médicaments

Brochure (F 303)  
gratuit



## Patient et médecin: écouter et se comprendre

Brochure (F 309)  
gratuit



## Moyens auxiliaires

Catalogue (F 003)  
gratuit



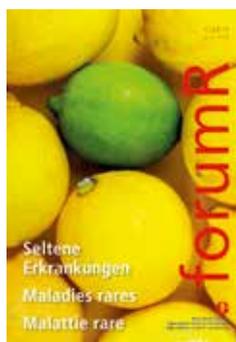
## Restez souple et en forme!

(12 exercices)  
Dépliant (F 1001)  
gratuit



## Magazine forumR

Exemplaire d'essai (CH 304)  
gratuit



Consultez la liste des publications  
disponibles à l'adresse suivante:  
[www.ligues-rhumatisme.ch/  
publications](http://www.ligues-rhumatisme.ch/publications)



# Ligue contre le rhumatisme

La Ligue suisse contre le rhumatisme est l'organisation faitière de vingt Ligues cantonales contre le rhumatisme et de six organisations nationales de patients. Elle propose ses services aux personnes souffrant de maladies rhumatismales, à leurs proches ainsi qu'à un large public.

## La Ligue suisse contre le rhumatisme vous propose les services suivants:

- Cours de gymnastique classique ou aquatique
- Moyens auxiliaires et publications
- Conseils, informations et formations pour les patients et les professionnels de la santé
- Prévention et promotion de la santé

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le portail suisse du rhumatisme:

**[www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)**

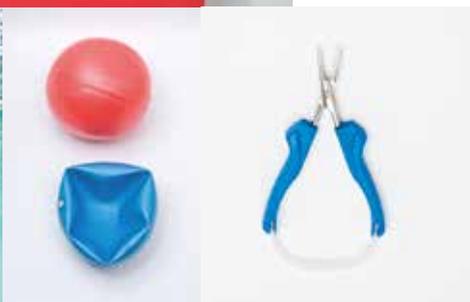
Ou bien appelez-nous, nous sommes à votre service: **tél. 044 487 40 00**.

**Soutenez le travail de la Ligue suisse  
contre le rhumatisme grâce à vos dons!  
Nous vous remercions de votre soutien.**

Compte postal  
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Banque UBS Zurich  
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F





## **Registre de Médecine Empirique RME**

RME, un Service de l'Eskamed S.A., CP 121, 4009 Bâle, Suisse,  
tél. 0842 30 40 50, [www.rme.ch](http://www.rme.ch)

## **Fondation suisse pour les médecines complémentaires ASCA**

St-Pierre 6A, boîte postale 548, 1701 Fribourg, Suisse,  
tél. 026 351 10 10, [fondation@asca.ch](mailto:fondation@asca.ch), [www.asca.ch](http://www.asca.ch)

## **Association des sociétés médicales suisses d'acupuncture et de médecine chinoise ASA**

Secrétariat ASA, gkaufmann, Verbandsmanagement  
Wattenwylweg 21, 3006 Berne, Suisse,  
tél. 031 332 41 10, [asa@akupunktur-tcm.ch](mailto:asa@akupunktur-tcm.ch), [www.akupunktur-tcm.ch](http://www.akupunktur-tcm.ch)

## **Fédération des médecins naturopathes et de la médecine régulatrice (Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin ZAEN)**

Secrétariat ZAEN, Am Promenadenplatz 1, 72250 Freudenstadt, Allemagne,  
tél. 0049 74 41 91 85 80, [info@zaen.org](mailto:info@zaen.org), [www.zaen.org](http://www.zaen.org)

### **Ligue suisse contre le rhumatisme**

Josefstrasse 92, 8005 Zurich, Suisse, tél.: 044 487 40 00, fax: 044 487 40 19,  
commandes: 044 487 40 10, [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)

### **Liges cantonales contre le rhumatisme**

**Argovie**, tél.: 056 442 19 42, [info.ag@rheumaliga.ch](mailto:info.ag@rheumaliga.ch)

**Les deux Appenzell**, tél.: 071 351 54 77, [info.ap@rheumaliga.ch](mailto:info.ap@rheumaliga.ch)

**Les deux Bâle**, tél.: 061 269 99 50, [info@rheumaliga-basel.ch](mailto:info@rheumaliga-basel.ch)

**Berne**, tél.: 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

**Fribourg**, tél.: 026 322 90 00, [info.fr@rheumaliga.ch](mailto:info.fr@rheumaliga.ch)

**Genève**, tél.: 022 718 35 55, [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

**Glaris**, tél.: 055 610 15 16 et 079 366 22 23, [rheumaliga.gl@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.gl@bluewin.ch)

**Jura**, tél.: 032 466 63 61, [ljcr@bluewin.ch](mailto:ljcr@bluewin.ch)

**Lucerne et Unterwald**, tél.: 041 377 26 26, [rheuma.luuw@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw@bluewin.ch)

**Neuchâtel**, tél.: 032 913 22 77, [info.ne@rheumaliga.ch](mailto:info.ne@rheumaliga.ch)

**Schaffhouse**, tél.: 052 643 44 47, [rheuma.sh@bluewin.ch](mailto:rheuma.sh@bluewin.ch)

**Soleure**, tél.: 032 623 51 71, [rheumaliga.so@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.so@bluewin.ch)

**St-Gall, Grisons, Principauté du Liechtenstein**,

*Secrétariat*: tél.: 081 302 47 80, [info.sggrfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sggrfl@rheumaliga.ch)

*Service social*: tél.: 081 511 50 03, [info.sggrfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sggrfl@rheumaliga.ch)

**Tessin**, tél.: 091 825 46 13, [info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)

**Thurgovie**, tél.: 071 688 53 67, [info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)

**Uri et Schwyz**, tél.: 041 870 40 10, [rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch](mailto:rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch)

**Valais**, tél.: 027 322 59 14, [ligue-vs-rhumatisme@bluewin.ch](mailto:ligue-vs-rhumatisme@bluewin.ch)

**Vaud**, tél.: 021 623 37 07, [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

**Zoug**, tél.: 041 750 39 29, [rheuma.zug@bluewin.ch](mailto:rheuma.zug@bluewin.ch)

**Zurich**, tél.: 044 405 45 50, [info.zh@rheumaliga.ch](mailto:info.zh@rheumaliga.ch)

**Association Suisse des Fibromyalgiques**

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains, Suisse,  
tél. 024 425 95 75, [info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch),  
[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

**lupus suisse – Association Suisse du Lupus Erythémateux ASLE**

Max Hagen, secrétariat, Im Weizenacker 22, 8305 Dietlikon, Suisse  
tél. 044 833 09 97, [max.hagen@lupus-suisse.ch](mailto:max.hagen@lupus-suisse.ch), [www.lupus-suisse.ch](http://www.lupus-suisse.ch)

**Association Suisse des Polyarthritiques**

Feldeggstrasse 69, boîte postale 1332, 8032 Zurich, Suisse,  
tél. 044 422 35 00, [spv@arthritis.ch](mailto:spv@arthritis.ch), [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)

**Société suisse de la spondylarthrite ankylosante**

Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zurich, Suisse, tél. 044 272 78 66,  
[mail@bechterew.ch](mailto:mail@bechterew.ch), [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

**sclerodermie.ch**

Association Suisse des Sclérodermiques, 3000 Berne, Suisse,  
tél. 024 472 32 64, [info@sclerodermie.ch](mailto:info@sclerodermie.ch), [www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch)





## Impressum

Auteur	Dr Simon Feldhaus, Ibach
Adaptation française	Prof Dr Cem Gabay, Hôpital Universitaire de Genève
Conception	Oloid Concept, Zurich
Photos	Kinésio-taping: Birgit Kumbrink (2009) K-Taping. Ein Praxis- handbuch. Springer Medizin, Heidelberg. (p. 15) Méthode Feldenkrais: Jonathan Thrift, 2010; permission de la Feldenkrais Guild UK (p. 19) Substances homéopathiques: Inge Straub (p. 20) Magnétothérapie: BEMER Group (p. 37) Eurythmie: <a href="http://www.lottefischer.de">www.lottefischer.de</a> (p. 42) Ligue suisse contre le rhumatisme (p. 45) <a href="http://www.123rf.com">www.123rf.com</a> (p. 33) <a href="http://www.dreamstime.com">www.dreamstime.com</a> (p. 1, 4, 5, 8, 12, 16 à g., 17, 22 à dr., 26, 27, 30, 32, 34, 36, 40 à dr., 48, 49 à g.) <a href="http://www.photocase.de">www.photocase.de</a> (p. 16 à g., 22 à g., 24, 39, 40 à g., 49 à dr.)
Direction du projet	Dr Claudia Hagmayer, Ligue suisse contre le rhumatisme
Editeur	© by Ligue suisse contre le rhumatisme, 2 <sup>e</sup> édition 2017

## Bien avisé

Je commande les articles suivants:

- Restez souple et en forme!** (12 exercices)  
Dépliant (F 1001) gratuit
- Patient et médecin: écouter et se comprendre**  
Brochure (F 309) gratuit
- Magazine forumR**  
Exemplaire d'essai (CH 304) gratuit
- Faire de bonnes choses qui restent.**  
Guide pour bien rédiger son testament (F 009) gratuit
- Moyens auxiliaires**  
Catalogue (F 003) gratuit
- Coussin rempli de noyaux de cerises**  
Avec effet chauffant ou refroidissant (Art. n° 0046) CHF 42.60\*
- Coussin de relaxation**  
190 × 35 cm (Art. n° 0061) CHF 146.00\*

### Balle de massage hérisson

- très souple, Ø 10 cm (Art. n° 0009A) CHF 11.40\*
- souple, Ø 8 cm (Art. n° 0009B) CHF 9.70\*
- dure, Ø 8 cm (Art. n° 0009C) CHF 9.70\*

\* frais de port en sus

- Je souhaite soutenir le travail d'intérêt général de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Veuillez m'envoyer des informations complémentaires.
- Je souhaite devenir membre de la Ligue contre le rhumatisme. Veuillez me contacter.

Numéro de téléphone

---

E-Mail

---

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

**B**

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse

Expéditeur

Prénom / Nom

Rue / No

NPA / Localité

Date / Signature

Ligue suisse contre  
le rhumatisme  
Josefstasse 92  
8005 Zurich



**POUR  
NOTRE PROCHAINE  
BROCHURE GRATUITE**

SMS au 488:  
give rheumaliga 5

5 francs nous aident  
déjà à poursuivre la  
diffusion gratuite de nos  
brochures.

Vos experts concernant  
les maladies rhumatismales

—  
Ligue suisse  
contre le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
info@rheumaliga.ch  
www.ligues-rhumatisme.ch

