

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 27 (1997)
Heft: 3

Artikel: Prévenir et mieux guérir
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827299>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Prévenir et mieux guérir



Dessin Cecilia Bozzoli

L'homéopathie, l'acupuncture et la chiropratique, pratiquées par des médecins, font partie de ces médecines complémentaires qui apportent le mieux-être et, pour certaines affections chroniques, une guérison bienvenue, sans les effets secondaires des médicaments classiques. Des techniques présentées au Salon Mednat.

Médecin et homéopathe au CMC à Lausanne, le Docteur Jean-Jacques Jouanny est très clair: «L'homéopathie ne prétend pas guérir d'un cancer ou d'une maladie lourde de cette espèce. Par contre, elle peut aider un malade atteint du cancer à supporter ses médicaments et les traitements de chimiothérapie qui lui sont nécessaires». Il en est de même pour les médicaments pris pour des maladies chroniques.

Lorsqu'un malade est astreint à consommer des diurétiques sur un long terme, un traitement homéopathique complémentaire permet de mieux supporter le produit et d'en réduire peu à peu la posologie. «En favorisant les résistances du malade, ajoute le médecin, l'homéopathie contribue à la guérison».

Une bonne prévention

C'est précisément en améliorant les défenses immunitaires de l'individu que l'homéopathie est précieuse. Elle est ainsi toute indiquée en matière de prévention. Le Dr Jouanny précise: «Les personnes âgées ont raison de se vacciner contre la grippe, l'homéopathie ne remplace pas le vaccin, mais elle en est un adjuvant intéressant». En effet, certaines personnes développent, après la vaccination, un syndrome grippal, comme de fortes courbatures ou de la température. Des granules d'oscilloccinum prises à ce moment-là mettent un terme à ces manifestations désagréables. L'oscilloccinum est aussi efficace tout au long de l'hiver, pour éviter les refroidissements ou en atténuer les effets. L'homéopathie propose peu de prépa-

rations standardisées, parce que chaque cas est différent. Le médecin homéopathe prend ainsi beaucoup de temps pour écouter chaque patient et faire avec lui, dans un premier temps, un bilan détaillé de sa santé et de ses réactions diverses. Ensuite, le praticien compose un médicament, confectionné par le pharmacien, qui correspond au malade. Les substances actives utilisées en homéopathie proviennent principalement de produits naturels tels que des plantes, des minéraux ou des substances animales. En règle générale, une bonne médication ne comporte pas plus de trois substances à prendre. Dans les cas aigus seulement, le nombre de prises et de produits augmente, mais sur une courte période. «Les prises de médicaments doivent être simples, sinon le malade se décourage et le traitement devient inopérant», explique l'homéopathe.

Les femmes forment le gros de la clientèle de l'homéopathe. Elles souffrent généralement de maladies chroniques bénignes, mais bien désagréables, comme des cystites ou des eczémas et sont lassées de se bourrer d'antibiotiques ou de cortisone, efficaces à court terme. «Dans ce type d'affections dermatologiques, comme dans les problèmes urinaires, cystites ou problèmes de prostate chez les hommes, l'homéopathie donne de très bons résultats», souligne le Dr Jouanny. Elle est de même très efficace chez les enfants, victimes par exemple d'otites à répétition. Les familles adoptent d'ailleurs souvent l'homéopathie d'abord pour les enfants, puis la maman l'utilise et pour finir le papa l'essaie aussi!

«Parmi les malades qui consultent un médecin généraliste, on peut compter que 60% pourraient être soignés par l'homéopathie», conclut le Dr Jouanny. Une bonne raison de s'y intéresser!

L'acupuncture

L'acupuncture est une technique mise en pratique par la médecine chinoise ancienne. Le principe en est

simple: il s'agit de stimuler, par des aiguilles très fines, des points précis qui rééquilibrent le flux énergétique, perturbé par la maladie. Le corps humain est divisé en quatorze méridiens principaux, des sortes de lignes sur lesquels sont répartis 361 points d'acupuncture. Chaque point est en relation avec un système organique. L'aiguille, plantée plus ou moins profondément dans l'un de ces points, permet d'amener ou de retirer l'énergie ou de la faire circuler à nouveau.

La piqûre de l'aiguille n'est pas douloureuse, mais ensuite une sensation de picotement ou de brûlure peut survenir. Cette manifestation est d'ailleurs la preuve que l'acupuncteur a visé juste! Le médecin laisse généralement ces aiguilles de 15 à 30 minutes, en intervenant parfois pour en modifier l'angle. Le traitement dure de dix à vingt séances espacées de quelques jours.

Les maladies chroniques sont bien traitées par l'acupuncture: maux de tête, névralgies, douleurs dorsales ou rhumatismales. Les allergies, rhumes des foins ou asthme, peuvent être soignés par cette technique, associée à l'homéopathie par exemple. L'important étant comme toujours qu'un bon diagnostic soit établi. C'est pourquoi, il faut impérativement s'adresser à un

acupuncteur-médecin, à même de déterminer le meilleur traitement.

Comme l'homéopathie, l'acupuncture est utilisée sur les animaux avec beaucoup de succès.



le Dr Jean-Jacques Jouanny, homéopathe au CMC de Lausanne

Photo Y. D.

La chiropratique

La moitié de la population suisse souffre de douleurs vertébrales et d'autres maux articulaires. A ces douleurs viennent s'ajouter des maux annexes et non moins désagréables comme des maux de tête, des crispations, des vertiges, des douleurs irradiantes dans les jambes. Tout ceci provient malheureusement souvent d'une mauvaise position, plus rarement d'un traumatisme comme un accident ou une chute.

Vous souffrez de sciatiques, de tensions dans la nuque ou dans le bassin? La chiropratique s'occupe précisément des troubles fonctionnels de la colonne vertébrale, du système nerveux, des muscles, des tendons et des articulations. Dès l'Antiquité, on a eu recours aux manipulations pour remédier à tel ou tel mal de dos. Mais la chiropratique n'est devenue une science qu'au siècle dernier, sous l'impulsion de l'Américain Palmer. Aujourd'hui encore, les chiropraticiens suisses vont se former aux États-Unis, après quelques semestres de médecine. Ensuite de quoi, ils deviennent assistants d'un chiropraticien établi. Bref, une longue formation, approfondie, qui leur donne la possibilité de poser un diagnostic comme un médecin. Et surtout, qui leur a permis d'être pleinement reconnus et remboursés par l'assurance de base de chaque assuré en Suisse. On peut donc se rendre chez un chiropraticien sans passer préalablement chez un généraliste.

Lorsqu'on consulte un chiropraticien, celui-ci établit un diagnostic, à

l'aide si nécessaire de radiographies des zones lésées. Il travaille alors sur une articulation, en douceur, par pressions et massages délicats. «Le patient qui n'a encore jamais suivi de traitement de ce type éprouve parfois une certaine anxiété, explique le Dr Claude Halt, chiropraticien à Lausanne. Les bruits articulaires peuvent être impressionnants, mais ne sont pas douloureux», précise-t-il.

Bien sûr, on peut souvent utiliser une thérapie médicamenteuse pour ces mêmes maux, «mais il est intéressant de savoir que pour un lumbago, par exemple, le traitement chiropratique est extrêmement efficace et surtout moins coûteux qu'une prise de médicaments, qui entraîne en plus des effets secondaires désagréables sur l'estomac notamment», ajoute le Dr Halt.

Le chiropraticien donne également des conseils aux patients sur des exercices appropriés, de meilleures manières de se tenir, de soulever une charge, pour assurer une bonne prévention.

Les mains du chiropraticien sont son seul outil de travail, on peut donc vraiment parler de médecine naturelle. Les séances espacées de quelques jours se prolongent généralement sur plusieurs semaines, sauf s'il s'agit d'une douleur ponctuelle très précise, comme un torticolis qu'une seule manipulation peut guérir. Et, répétons-le, ce traitement vraiment indolore apporte détente et bien-être, parole de patiente!

Bernadette Pidoux

En quelques mots

Acupuncture: méthode consistant à introduire des aiguilles très fines en des points précis de manière à équilibrer les forces antagonistes que sont le yin et le yang.

Chiropratique: traitement des troubles fonctionnels et douloureux de l'appareil locomoteur ainsi que de leurs conséquences.

Homéopathie: méthode thérapeutique consistant à donner en doses faibles une substance produisant des effets semblables à ceux que détermine la maladie elle-même.