

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 34

**Artikel:** Médecines complémentaires invitées à faire leurs preuves  
**Autor:** Zirilli, Anne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831497>

### **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:** 17.04.2026

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

# Médecines complémentaires

Deux médecins tentent de faire la lumière sur ces thérapies. Les premiers résultats sont prometteurs.

**L'**apport d'oméga-3, l'acupuncture ou le millepertuis sont-ils des traitements efficaces? «Avant, il y avait ceux qui croyaient aux médecines complémentaires et ceux qui n'y croyaient pas. Désormais, le débat pour ou contre est dépassé», affirment les D<sup>rs</sup> Bertrand Graz et Pierre-Yves Rodondi, piliers de l'Unité d'enseignement et de recherche sur les médecines complémentaires, mise sur pied par l'Etat de Vaud et la Faculté de médecine de Lausanne. Et des études scientifiques tiennent maintenant lieu de réponses dans ce domaine controversé: oui, certaines de ces approches non conventionnelles donnent des résultats probants, comme la valériane pour traiter les troubles du sommeil, par exemple.

Accepté par le peuple en 2009, le nouvel article constitutionnel qui contraint la Confédération et les cantons à «prendre en compte les médecines complémentaires» aurait donc porté ses fruits. Sur

le sol vaudois, du moins. Loin des «croyances», les D<sup>rs</sup> Bertrand Graz et Pierre-Yves Rodondi, connectés à un réseau de recherche international, se fient aux études scientifiques rigoureuses pour produire leurs conclusions. Une lourde tâche, au vu des 7000 essais cliniques déjà publiés. Et la liste ne cesse de s'allonger, car l'approche scientifique bat son plein, en partie grâce aux Etats-Unis, qui se singularisent par un Centre national sur les médecines complémentaires, doté d'un budget annuel de 100 millions de dollars!

## La quête de la vérité

Soucieux de ne pas s'enfermer dans une tour d'ivoire, les deux médecins vaudois ont aussi pour mission de transmettre les résultats de leurs travaux aux étudiants, en animant un «cours de sensibilisation aux médecines complémentaires», désormais obligatoire. Six heures en tout et pour

PUB

## TOURISME POUR TOUS

A la découverte de paysages préservés...

Tous les goûts du voyage

### Portugal - Alentejo



Randonnées guidées par Olivier Jeannier

Prix par personne en chambre double

05.05 - 12.05.12 dès **CHF 1635.-**

- mer, montagnes et plaines à l'infini...
- Fruits de mer, poisson, liège, huile d'olive, vin, romarin...
- Côtes aux falaises ciselées et plages au sable doré
- Groupes de min. 10, max. 16 personnes

### Croatie - Golfe de Kvarner



Randonnées guidées par Olivier Jeannier

Prix par personne en chambre double

17.05 - 24.05.12 **CHF 1665.-**  
24.05 - 31.05.12 **CHF 1695.-**  
31.05 - 07.06.12 **CHF 1695.-**

- 8 jours de randonnées guidées en étoile
- Découvrez une région préservée du tourisme de masse
- Groupes de min. 10, max. 16 personnes

### Canaries - Lanzarote



Randonnées guidées par Nadine Girardot

Prix par personne en chambre double

15.04 - 22.04.12 **CHF 1695.-**  
22.04 - 29.04.12 **CHF 1695.-**

- Randonnées entre vignobles et cendres volcaniques
- Agréables baignades et dégustations de mets et vins locaux
- Groupes de min. 10, max. 16 personnes

# Invitées à faire leurs preuves

Certaines approches pourraient venir élargir efficacement l'offre de soins traditionnelle.

tout, ce n'est pas lourd, mais cela permet d'indiquer aux futurs médecins les sources d'information fiables sur cette matière méconnue, sachant que les plus motivés d'entre eux pourront approfondir cette approche dans un cours à option. Les D<sup>rs</sup> Graz et Rodondi s'attachent également à satisfaire la légitime curiosité du public en proposant un cycle de conférences à Yverdon.

## Cinq traitements recommandés

Il ne faut toutefois pas s'attendre à des révélations spectaculaires. Ainsi ne peut-on pas encore se prononcer sur l'homéopathie. «C'est qu'il n'y a pas de vérité générale, souligne le D<sup>r</sup> Graz. Les chercheurs évaluent plutôt les effets d'un traitement complémentaire sur une pathologie donnée.» Des exemples? Un certain point d'acupuncture a fait la preuve de son efficacité contre les nausées de la chimiothérapie, le biofeedback contre l'hyper-

tension, les oméga-3 contre l'hyperlipidémie, la valériane contre l'insomnie, le millepertuis contre la dépression légère et moyenne (à condition de tenir compte des contre-indications), l'hypnose dans la gestion de la douleur. Ces cinq approches sont jugées si concluantes que des autorités médicales respectées\* recommandent leur introduction dans l'offre de soins conventionnelle.

Anne Zirilli

\*Mayo Clinic (USA), Oxford Handbook of complementary medicine

## Pour en savoir plus

Vendredi 4, 11 et 25 mai et vendredi 1<sup>er</sup> juin de 8 h 45 à 10 h 15

Centre des Alizés, rue Vautier 5, Yverdon

Renseignements et inscriptions à Connaissance 3:

021 311 46 87, [www.connaissance3.ch](http://www.connaissance3.ch)

PUB

# VOTRE 2<sup>e</sup> APPAREIL AUDITIF



**PHONAK**

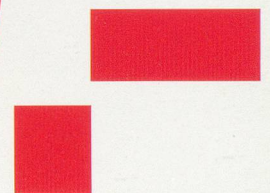
AUDEO S SMART IX  
CERAMIC

**SONIX**  
audition

## GARANTIE PRIX

Nous vous remboursons la différence  
si vous trouvez meilleur marché!

# 0



A l'achat de votre 1<sup>er</sup> app. Phonak Audeo S Smart IX Ceramic, Sonix vous offre un 2<sup>e</sup> identique. Valable: 31.12.12 sous réserve de changement de référence et de disponibilité des stocks.

Numéro gratuit

**0800 848 848**

LAUSANNE Petit-Chêne 38 (anc. Schmid Acoust.)  
ECUBLENS CC Coop (Chez Berdoz Optic)

NEUCHÂTEL Seyon 4 (Chez Berdoz Optic)  
NYON Morâche 4b (Chez Berdoz Optic)