

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 55

Artikel: Les médecines douces ont le vent en poupe!
Autor: Rein, Frédéric / Graz, Bertrand
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831244>

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: 01.02.2026

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

Les médecines douces

Les thérapies non conventionnelles font de plus en plus d'émules. Les plus de 45 ans devraient même être les plus nombreux à se rendre ce mois au salon Mednat.

On l'oppose à la médecine conventionnelle en la qualifiant de complémentaire, douce, parallèle ou naturelle. Une pluralité de dénominations derrière laquelle se cache une palette de plus de 200 thérapies non académiques. Qui séduisent de plus en plus de monde, comme le montre un sondage publié fin 2013 par la Fondation suisse pour les médecines complémentaires ASCA. Que ce soit via des consultations ou l'automédication, un Suisse sur deux y aurait recours – de manière régulière pour 20% d'entre eux.

«Cette enquête confirme ce que nous observons», note Laurent Monnard, directeur de l'ASCA.

Les plus fervents consommateurs sont des femmes ayant entre 35 et 64 ans. «La tranche d'âge des 35 à 49 ans est celle qui en fait le plus fréquemment usage», précise Laurent Monnard. En revanche, il semble que ce seront majoritairement les plus de 45 ans qui prendront le chemin du 25^e salon Mednat, du 27 au 30 mars, qui réunira à Lausanne 240 exposants. «C'est assez logique que les quinquagénaires et plus s'y intéressent beaucoup, car les probabilités d'avoir des ennuis de santé augmentent avec l'âge, commente le D^r Bertrand Graz, membre du groupe de recherches et d'enseignement sur les médecines complémentaires du CHUV. Beaucoup de personnes âgées sont également détentrices d'un savoir-faire en médecine populaire.»

Les cinq produits les plus utilisés en médecine douce

Dans la grande pharmacie dans laquelle se trouvent les produits de la médecine complémentaire les plus utiles pour les bobos du quotidien, le droguiste fribourgeois Christophe Ruby, qui pratique de nombreuses thérapies complémentaires, mettrait...



A l'étage de l'homéopathie, parmi les tubes remplis de petits granules, il y a forcément de l'**arnica**, à prendre en cas de choc physique (contusions, douleurs articulaires, etc.), mais aussi émotionnel.

A ses côtés, **nux vomica**, qui agit contre les problèmes digestifs, tels les ballonnements, les nausées ou les troubles du sommeil liés à la digestion.



Au rayon des flacons d'huiles essentielles devrait se trouver la **lavande vraie (ou officinale)** qui, inhalée, lutte contre la nervosité et les troubles du sommeil. On peut aussi en mettre sur la peau pour favoriser la cicatrisation d'une blessure.

Respirer l'**eucalyptus radiata** permet de réagir face aux affections respiratoires, alors que son application locale soulage lors de douleurs musculaires et articulaires.



Les macérâts huileux – des huiles aux extraits végétaux, obtenues en macérant des plantes dans de l'huile végétale. Celui de **millepertuis** est à appliquer sur la peau lors de brûlure au premier degré ou de coups de soleil.



Une médecine intégrée

Les massages et l'homéopathie sont les techniques les plus demandées, suivies par les fleurs de Bach, l'acupuncture, la naturopathie, la nutrition, l'ostéopathie/étiopathie et la respiration. Leurs adeptes se tournent surtout vers elles – sur recommandation d'un proche ou de leur médecin traitant – afin de soigner des douleurs musculaires et des états grippaux.

«Il ressort de notre sondage qu'il n'y a pas de rejet de la médecine conventionnelle, mais une envie de moins de médicaments», souligne Laurent Monnard. Autant d'indices qui

ont le vent en poupe!



Wavebreakmedia

font dire au directeur de l'ASCA que «le futur a de l'avenir, comme l'écrivait Jacques Séguela, et celui des médecines complémentaires en a peut-être encore plus. Mais

il passera nécessairement par ce que nous appelons la médecine intégrée (ou intégrative), qui est une approche pluridisciplinaire conjuguant médecines complé-

mentaires et universitaire. Nous y songeons depuis plusieurs années et avons démarré il y a trois ans, à Fribourg, un projet pilote de centre de médecines intégrées

(CMI) qui regroupe un médecin et plusieurs thérapeutes agréés ASCA.» Complémentaire, vous avez dit?

Frédéric Rein

«Un domaine entouré d'incertitudes»

Bertrand Graz, médecin agréé au Groupe de recherches et d'enseignement sur les médecines complémentaires du CHUV.

Quel regard la médecine conventionnelle porte-t-elle sur la médecine complémentaire?

Celui-ci a beaucoup changé. Depuis une dizaine d'années, des études scientifiques crédibles se sont multipliées, notamment aux Etats-Unis, où plus de 100 millions de dollars sont investis chaque année.

Que nous ont-elles appris?

Que les médecines complémentaires pouvaient clairement avoir des effets supérieurs à ceux d'un placebo. Chacune de ces études s'est intéressée à un problème précis. On sait par exemple que la valériane a des effets positifs sur les insomnies, que la stimulation d'un point précis d'acupuncture aide en cas de nausées, que le millepertuis est utile contre la dépression, ou que le marron d'Inde offre des résultats encourageants face aux insuffisances veineuses des jambes.

Quid de l'homéopathie?

Dans la plupart des cas, les recherches scientifiques ont montré que l'homéopathie avait un effet similaire aux placebos avec lesquels elle était comparée. Mais l'absence de preuves ne signifie pas absence d'efficacité, tout comme la guérison ne prouve rien, car elle peut survenir dans le cadre d'une évolution naturelle. Nous sommes donc dans un domaine entouré d'incertitudes.

Les médecins ont-ils tendance à faire davantage appel aux médecines naturelles?

Nombre d'entre eux dirigent leurs patients vers des spécialistes. En revanche, faute de statistiques sur le long terme, il est impossible de dire si cette tendance est en augmentation.

Selon vous, qu'est-ce qui conduit les gens à y avoir recours?

Certains y voient une béquille intéressante pour les petits bobos de tous les jours – une automédication qui permet d'ailleurs de désengorger les services sanitaires. D'autres s'y tournent après un échec en médecine conventionnelle, voire en complément de celle-ci. Par exemple pour diminuer les effets secondaires

d'un traitement, comme les nausées liées à une chimiothérapie, ou réduire des douleurs chroniques.

Il existe plus de 200 médecines complémentaires répertoriées et des milliers de praticiens. Comment démasquer ceux qui sont peu sérieux?

Le thérapeute doit être conscient de ses limites et donner clairement un objectif de traitement dans un certain laps de temps. Une personne qui serait opposée de manière dogmatique à toute autre médecine que la sienne est suspecte, d'autant plus si elle propose d'arrêter un traitement conventionnel en cours. La somme demandée, s'il y en a une, représente un indice. Il faut que le montant reste raisonnable par rapport au travail et au matériel engagés.

Certaines pratiques sont-elles dangereuses?

Des traitements en vogue à un certain moment se sont effectivement avérés périlleux. C'est notamment le cas de la consommation de cartilage de requin, qui engendrait des risques d'hépatite. Mais aussi des extraits de noyaux d'abricots, qui pouvaient déboucher sur des intoxications au cyanure.

Comment jugez-vous un salon comme Mednat?

Ses organisateurs ont fait un gros effort pour offrir aux visiteurs un panorama divers et complet, tout en filtrant les charlatans.

Au fait, l'académicien que vous êtes fait-il usage de médecines complémentaires?

Parfois. J'étais par exemple dans une zone tropicale et à défaut de médicaments contre la turista, j'ai ingurgité, comme les locaux, une tisane de feuilles de goyave. Cela a aussi bien marché que des pilules.

F. R.

Pour en savoir plus:

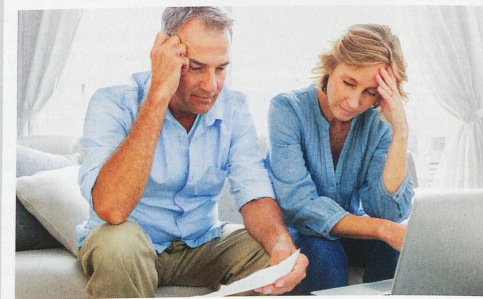
Les médecines complémentaires – Dépasser les clivages, Bertrand Graz, aux Presses polytechniques et universitaires romandes.



Remboursé ou pas?

L'histoire du remboursement des médecines douces ressemble à un feuilleton à rebondissements. D'abord exclues de l'assurance maladie obligatoire après une intégration transitoire de quelques-unes d'entre elles entre 1999 et 2005, voici que, en 2012, elles sont réintégrées pour une période d'essai de six ans, après le vote populaire de 2009.

Jusqu'à fin 2017, elles sont quatre à être remboursées par l'assurance de base si elles sont pratiquées par un médecin au bénéfice d'une formation universitaire et d'un diplôme postgrade dans le domaine concerné: la médecine anthroposophique, l'homéopathie, la phytothérapie et la médecine chinoise, sachant que l'acupuncture est de toute façon indemnisée depuis les années nonante. Avant de pouvoir définitivement passer la rampe, ces quatre médecines complémentaires doivent «prouver leur efficacité, leur adéquation et leur économicité, des conditions exigées par la LAMal», précise Michaela Kozelka, porte-parole du Département fédéral de l'intérieur. La thérapie neurale selon Huneke, procédé thérapeutique et diagnostique qui utilise des injections d'anesthésiques locaux, aurait dû faire partie du lot, mais a été retirée suite à une demande de la Société médicale suisse de thérapie neurale.



Quant aux médicaments liés à ces médecines complémentaires, ils ne sont remboursés que s'ils figurent sur la liste des spécialités, sur laquelle ne se trouve aucun remède de la médecine chinoise! Bref, rien n'est simple dans le monde des assurances.

Et les assurances? Ne faudrait-il pas étendre cette prise en charge de la LAMal? Oui, selon un sondage réalisé récemment par la Fondation suisse pour les médecines complémentaires ASCA. «L'acceptation de nouvelles médecines complémentaires dans l'assurance de base devrait se faire pour celles qui, sur la base d'indices, comme des résultats d'études comparatives sur l'évolution de patients, s'avèrent sûres, efficaces et économiques, répond le médecin Bertrand Graz. Je suis pour une application équitale de la loi. Les médecines complémentaires devraient être remboursées sur la base des mêmes critères que la médecine conventionnelle, soit le principe de confiance qui veut que le médecin correctement formé propose le ou les meilleurs traitements.» En attendant, les personnes au bénéfice d'une assurance complémentaire peuvent se tourner vers cette dernière pour le remboursement de nombreux traitements de médecine douce...

Le Club

Vous souhaitez découvrir les dernières tendances parmi les médecines complémentaires. Rendez-vous à Mednat qui se tiendra à Lausanne du 27 au 30 mars: 100 entrées offertes en page 85.