

Journée de conférences par des professionnels de la santé à l'initiative de la MTRL Le 29 avril 2016, à l'École normale supérieure de Lyon



Introduction

**Romain Migliorini, président de la MTRL
Dr Patrick Lemoine, psychiatre**

Romain Migliorini :

La MTRL a à cœur de promouvoir la prévention et l'information sur la préservation du capital santé. Il est important notamment de mettre en exergue les bons conseils et les bonnes pratiques, de favoriser un dialogue entre toutes les approches médicales, traditionnelles et complémentaires.

Deux thèmes seront abordés au cours de cette journée de conférences : prévenir les maladies et se soigner autrement.

Patrick Lemoine :

Parmi les pays développés, la France détient le triste record de consommation médicamenteuse. Nous sommes au top de la surconsommation. C'est un vrai problème, qui impacte notre santé.

Certains indices sont inquiétants, ainsi pour la première fois depuis bien longtemps l'espérance de vie a légèrement fléchi dans notre pays.

Pourquoi fait-on si mal en France, d'un point de vue thérapeutique, alors que l'on fait mieux ailleurs ?

Nous devons davantage réfléchir à ce qu'est la bonne santé. En Chine, par exemple, il existe une vraie médecine préventive. Je pense que c'est la Chine qui doit nous montrer la voie dans ce domaine-là. L'Allemagne également, avec le thermalisme par exemple.

En France, on ne croit qu'à la chimie, on ne croit pas à la physique, on ne croit pas à la psychologie, on ne croit pas aux rythmes. On a oublié une chose fondamentale : si nous sommes sur cette planète comme les animaux et les plantes, c'est que, dans notre cerveau, nous avons une usine pharmaceutique incroyable. Nous sommes capables de fabriquer tous les médicaments de la création. Nous sommes capables de lutter contre les agressions.

Nous devons faire de l'autoscopie, ce que l'on appelle l'auto-observance. Savoir si nous sommes du matin ou du soir, si nous sommes un court dormeur ou un moyen dormeur. Nous devons apprendre à manger, à s'organiser dans le temps, à dormir. C'est cela la véritable prévention, alors qu'en Occident il n'y a pas de prévention individuelle, il n'y a que de la prévention de masse avec les vaccins, mais rien d'autre.

L'intérêt de la population et de la société est que les gens sachent s'observer, prévenir leurs maladies, ce qui implique de prendre soin de la diététique, de s'occuper de la psychologie, de la physique, du sommeil.

C'est cela la véritable prévention !

La gestion des émotions pour développer la santé et le bien-être **Anna Komkova, psychologue du travail**

L'être humain peut éprouver toute une gamme d'émotions variées, aussi est-il important de savoir les nommer et les distinguer.

Quelles images peuvent nous venir lorsque l'on parle d'émotions ?

Certaines personnes, quand elles ressentent des émotions incontrôlables, les associent à des volcans ou à des tsunamis, qui dévastent tout sur leur passage. Je les visualise plutôt comme la grande palette de couleurs d'un peintre. Sur cette palette, certaines émotions sont plus faciles à réguler, à apprivoiser. La fierté par exemple : c'est une émotion que je peux activer, amplifier en me souvenant des réussites passées, mais aussi en écoutant quelques paroles élogieuses reçues de mon entourage. Cette fierté me permet d'acquiescer plus de confiance en moi.

Répétons-le, il est important de pouvoir nommer ces émotions et de savoir les distinguer. Chaque émotion peut avoir une intensité différente, que l'on pourrait évaluer par exemple sur une échelle allant de 1 à 7.

Des études nous montrent que 50 % de notre intelligence émotionnelle nous vient de nos parents, de notre éducation, de notre culture, de nos histoires, de l'environnement dans lequel nous vivons. La bonne nouvelle, c'est que nous avons la main sur l'autre moitié des émotions pour agir sur elles.

Il y a une véritable satisfaction à éprouver certaines émotions telles que la joie ou la fierté, mais d'autres sont déplaisantes. Ces émotions sont présentes dans la vie pour refléter la réalité, pour nous accompagner. Chaque émotion est utile, chacune a un rôle, un message à nous communiquer. C'est très important d'être conscient de ce message et de l'utilité de chaque émotion. Les émotions déplaisantes ont, elles aussi, leur utilité. Le dégoût, par exemple, est une émotion qui nous protège de tout empoisonnement biologique ou social.



Les émotions sont nos guides d'adaptation à chaque situation

Cette fonction adaptative des émotions est très importante. Elle est en lien avec notre santé et notre bien-être. Nos émotions nous protègent physiquement mais aussi psychiquement.

Il est important d'apprendre à identifier, à ressentir ses émotions, de bien les comprendre et de les accueillir à l'intérieur de soi. C'est ce que l'on peut appeler la météo émotionnelle.

Comment cette méthode fonctionne-t-elle ? Il faut commencer par faire une introspection afin d'identifier son état émotionnel. Ainsi, je fais une sorte d'arrêt sur image et je me demande quelles sont les émotions que j'éprouve en cet instant ; je les nomme, je définis leur intensité et je tente de retrouver leurs causes. J'essaie ensuite de comprendre comment elles se manifestent dans mon corps, dans mes pensées, dans mon comportement.

Dans ma météo émotionnelle, je cherche l'utilité de ces émotions, le message qu'elles véhiculent dans la situation que je suis en train de vivre. Ces émotions sont mes alliées, mes guides. Elles font partie d'un processus, chacune a un déclencheur précis. Il faut pratiquer cette météo émotionnelle plusieurs fois par jour, pour identifier, pour ressentir de plus en plus finement ces émotions et améliorer notre compétence à les comprendre. En accueillant les émotions, je peux les utiliser à bon escient comme support de mon activité, de ma santé et de mon bien-être.

Certaines d'entre elles sont dysfonctionnelles, parasites, elles polluent et ne sont pas utiles à notre activité, ou ne sont pas favorables à notre santé. Dans ce cas, il faut apprendre à les réguler, à les atténuer. Parler à quelqu'un de ses émotions peut être un bon moyen de les réguler.

Les émotions intenses sont énergivores, elles nous épuisent

C'est le cas de la colère, dont les conséquences physiques ont été étudiées. La colère suractive notre rythme respiratoire, notre rythme cardiaque, et crée une forte tension musculaire. Éprouver de la colère de moyenne à forte intensité régulièrement peut entraîner un risque de maladies cardiovasculaires. Mais cela ne signifie pas qu'il ne faille jamais en éprouver ! Il est approprié de ressentir de la colère lorsque l'on est confronté à une injustice, à une menace, à une transgression des règles. Il faut alors réagir et défendre son intégrité physique et psychique. Encore faut-il savoir exprimer cette colère de façon constructive.

Je vous invite à aller vers les stratégies de régulation fonctionnelle face à des émotions qui vous dérangent : parler pour trouver du soutien social, écrire dans un journal intime... On peut alors réévaluer les situations, positiver, relativiser. Ces stratégies de régulation sont très efficaces.

Une autre stratégie, très simple, fonctionne très bien : notre respiration ! Il faut entrer en connexion avec soi-même. En suivant notre respiration, nous pouvons diminuer l'intensité de nos émotions, stopper la naissance des émotions déplaisantes et essayer d'activer des émotions positives.

Les émotions positives nous servent de tampons, de protections, elles nous procurent de la détente, de la sérénité et de l'énergie tout en stimulant notre système immunitaire. Ressentir les énergies positives plusieurs fois par jour constitue un vrai levier de bien-être, un véritable facteur de développement de son capital santé.

Des études montrent que, si vous éprouvez onze émotions positives pour une émotion négative, votre capacité d'adaptation est en danger. Le bon ratio préconisé est de trois émotions positives pour une émotion négative. C'est le ratio de l'équilibre émotionnel.

Un autre concept a été développé : le *savouring*, qui consiste à savourer les émotions positives. Pour ce faire, il faut prendre le temps, faire durer l'émotion, augmenter son intensité pour en profiter pleinement.

Je vous invite particulièrement à travailler et à développer cet équilibre émotionnel, pour qu'il vous accompagne à chaque instant.

Commentaire de Patrick Lemoine :

Nous savons désormais qu'un sujet qui est bien dans ses émotions est plus solide au niveau immunitaire. Son organisme se défend mieux contre les agressions microbiennes, la maladie...

L'activité physique en prévention des cancers Julien Carretier, docteur en santé publique, Centre Léon-Bérard, département Cancer et Environnement

Qu'en est-il de la prévention des cancers et du rôle de l'activité physique dans cette prévention ? On entend beaucoup parler des principaux cancers : cancer du poumon, cancer du sein, cancer colorectal, cancer de la prostate... Tout adulte peut être concerné à un moment donné de sa vie, mais aussi les enfants, les adolescents, les jeunes adultes.

Quels sont les différents facteurs par lesquels notre santé est impactée ?

Entre 5 et 10 % des cancers sont liés à des facteurs génétiques. Les infections, bactéries et virus, entrent également pour une part non négligeable dans l'augmentation des risques. Et puis il y a les facteurs environnementaux : l'eau que l'on boit, l'air que l'on respire, l'habitat, le milieu professionnel. Ce n'est pas tout, il faut aussi tenir compte des facteurs socio-économiques et des facteurs de risques individuels liés au tabac, à l'alcool, à l'exposition aux UV. Le tabac, qui expose à plus de 40 substances cancérigènes, constitue le principal facteur de risque de développement de cancers et de maladies chroniques. La recherche s'intéresse aujourd'hui de plus près aux facteurs environnementaux, nutritionnels et aux risques liés à l'alcool. De nombreuses études ont été menées ces 20 dernières années pour essayer de consolider le niveau de connaissance scientifique sur ces facteurs-là, auxquels on s'était peu intéressé jusqu'alors.

La relation entre nutrition, activité physique et cancers, au niveau scientifique, est complexe à évaluer. Par ailleurs, il est difficile d'isoler un facteur d'un autre car le cancer est une maladie qui évolue dans le temps. Entre le moment où une cellule est exposée et "bugge" et le moment où la maladie se déclare, il peut s'écouler de 20 à 40 ans.

Globalement, on estime qu'un tiers des cancers pourraient être évités si des mesures de prévention étaient appliquées à titre individuel, en particulier sur le tabac, l'alcool, l'exposition au soleil, l'activité physique et l'alimentation. L'important réside dans l'équilibre énergétique. C'est une balance entre les "entrées" et les "sorties". Les entrées, ce sont nos comportements alimentaires, et les sorties, c'est le métabolisme de base, le sommeil, la digestion et l'activité physique (qui concerne entre 15 et 25 % des sorties). L'objectif de prévention est d'essayer de maintenir cet équilibre énergétique et d'éviter un surpoids, grâce à une dépense énergétique suffisante.

Comment l'activité physique influence-t-elle la réduction du risque de cancer ?

Pour définir l'activité physique, nous pouvons dire qu'il s'agit de tout mouvement corporel qui, produit par la contraction des muscles squelettiques, entraîne une augmentation des dépenses énergétiques. On peut être actif en de multiples occasions dans la vie quotidienne, pas seulement à travers la pratique d'un sport. L'activité à haut risque, c'est de rester dans ses charentaises ! Et c'est bien le problème avec la multiplication des écrans : les gens sont de plus en plus sédentaires. Les déplacements de moins de 3 km se font en voiture ou en transports en commun plutôt qu'à pied, à vélo ou en trottinette, par exemple. Il faut changer ces habitudes, rompre ce que l'on appelle "le cercle vicieux de la sédentarité", ou en jargon scientifique l'hypokinésie.

L'activité physique est importante à tous les stades, pendant et après un traitement, mais également en amont de la maladie. Les études montrent que la pratique d'une activité physique régulière et modérée est un facteur protecteur de certains cancers et d'autres pathologies de type diabète ou maladies cardiovasculaires. L'inactivité est responsable d'un cas sur quatre à cinq des cancers du côlon et du sein. Et plus l'activité physique est intense, plus les effets sont probants.



Les études sur l'activité physique sont également probantes en cas de récurrence. Elle permet notamment de stabiliser le poids du patient, ce qui est essentiel car l'obésité est un facteur de récurrence des cancers. L'activité physique diminue les infections et permet d'améliorer le sommeil tout en augmentant les émotions positives et donc la qualité de vie, la sociabilité des patients. L'impact psychologique et social est réel, puisque les symptômes d'anxiété et de dépression sont réduits. Au Centre Léon-Bérard, chaque patient peut bénéficier d'un programme de 3 mois avec 25 séances d'activité physique en période de traitement. Ce programme existe depuis 5 ans et il est aujourd'hui déployé auprès des enfants, des adolescents et des jeunes adultes.

Après la maladie, l'activité physique reste importante. Aujourd'hui, on guérit de plus en plus de cancers, mais se pose la question du second cancer. Les facteurs de prévention agissent donc contre ce risque-là. Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) recommande de pratiquer 30 min d'activité physique quotidienne, 10 000 pas environ. Il faut faire de cette activité physique une habitude, trouver une activité qui plaise à chacun, qui convienne vraiment, et en cela le médecin peut orienter ses patients et les aider à choisir en fonction de leurs envies. Il faut surtout se faire plaisir et inscrire cette habitude dans la durée. Il n'est jamais trop tard pour commencer à être actif !

Commentaire de Patrick Lemoine :

Il y a quelque temps, j'ai réalisé une étude sur des femmes âgées de plus de 75 ans qui acceptaient de faire de la gymnastique deux fois par semaine, contre des femmes qui n'en faisaient pas, et nous avons trouvé une amélioration du sommeil considérable dans le premier groupe. Évidemment c'est biaisé, il existe de nombreux facteurs confondants, mais malgré tout j'ai deux hypothèses pour comprendre cette augmentation de l'incidence des cancers digestifs dans les cas d'insomnie :

- ▶ premièrement, on sait qu'au cours du sommeil s'enclenche un système de "reset", de reprogrammation immunitaire. Les insomniaques sont donc plus sujets aux maladies auto-immunes et aux cancers ;
- ▶ deuxièmement, c'est au cours du sommeil que l'on fabrique le plus de mélatonine, une hormone extrêmement antioxydante. Le fait de réduire la mélatonine pourrait être une piste d'explication du lien entre cancers et insomnie, or l'activité physique dans la journée implique un bon sommeil, tout se tient.

Une alimentation positive pour préserver sa santé Carole Deschamps, ARDAR (réseau Corabio)



La recommandation fixée par l'État "Pour sa santé, manger au moins 5 fruits et légumes par jour" répond aux objectifs internes de santé publique.

Pourtant, la France est championne dans l'utilisation des pesticides. Elle détient la première place européenne et la troisième place mondiale. Qu'est-ce qu'un pesticide ? Plusieurs synonymes désignent les pesticides : produit phytosanitaire, produit de protection des plantes, produit phytopharmaceutique. Ces produits sont utilisés en agriculture, mais aussi dans les jardins des particuliers, ainsi que dans les collectivités locales pour l'entretien des espaces verts.

Le suffixe "cide" veut dire tuer, et "pesti" signifie organisme vivant nuisible. Pour résumer, un pesticide est une molécule qui permet de tuer les organismes vivants nuisibles. Sous la catégorie "pesticides", nous allons retrouver : les insecticides qui tuent les insectes, les fongicides qui tuent les champignons, et les herbicides qui tuent les "mauvaises" herbes.

Quelles sont les conséquences des pesticides sur la santé ?

De nombreuses études font le lien entre l'exposition aux pesticides et la survenue de plusieurs maladies de type cancers, troubles neurologiques, infertilité...

Les produits bio sont quasi exempts de résidus de pesticides, aussi le label bio est-il une garantie de contrôle. À cet égard, il est important de favoriser les circuits courts, ce qui est bon pour notre territoire ! Cela permet de créer des relations de confiance, des échanges économiques, de réduire le nombre d'intermédiaires, d'avoir de véritables interlocuteurs et de maintenir une agriculture variée sur notre territoire.

Cependant, la production et l'épandage des engrais pour fertiliser les sols sont responsables de production de gaz à effet de serre, aussi est-il préférable de consommer un produit bio qui vient d'un peu plus loin, plutôt qu'un produit local cultivé avec une grande quantité d'engrais chimique.

En France, de nombreuses associations œuvrent pour la promotion de l'alimentation positive pour faire évoluer les habitudes, et amener les gens à consommer moins mais des produits de meilleure qualité.

Pour l'environnement, pour votre santé et pour votre porte-monnaie, je vous encourage à consommer des produits bio issus de votre région et distribués directement par les producteurs.

[Pour en savoir plus sur les pesticides, www.generations-futures.fr]

Les bonnes pratiques de la sieste et ses bienfaits **Clémence Peix-Lavallée, sophrologue**

La sieste, certains s'en délectent, d'autres la proscrivent. Personnellement, elle me régénère, mais certaines personnes en ressortent groggy, au ralenti. La sieste dont les spécialistes vantent les mérites est celle qui donne un coup de fouet et permet de récupérer, qui augmente la performance et la créativité. Les études quantifient que 20 min de sieste augmentent de 20 % notre capacité intellectuelle. Les sportifs l'ont compris depuis longtemps, en faisant une sieste le matin entre deux entraînements. En entreprise, "siester" est toujours mal vu. Seulement 17 % des cadres dirigeants trouvent "acceptable" de faire une petite pause de moins de 20 min. Dans le même temps, une étude rapporte qu'un cadre sur trois pique du nez en réunion. Le groupe Terra Nova, qui promeut des solutions politiques innovantes, vient de publier un rapport dans lequel il est recommandé de "permettre de courtes siestes au bureau et [de] former les responsables en ressources humaines aux questions du sommeil et à son importance". L'essentiel, pour les auteurs de ce rapport, est de faire évoluer la perception portée sur la sieste, qui est toujours considérée comme une prime à la paresse alors qu'il s'agit d'une façon de mieux répartir les temps d'activité et de récupération dans la journée.

Les raisons – bonnes ou mauvaises – de faire la sieste

En France, 13 % des 18 à 55 ans font la sieste. À partir de 55 ans, cette habitude augmente.

On fait généralement la sieste pour deux raisons : par manque de sommeil, mais aussi parce que c'est une heure biologiquement et génétiquement programmée. En effet, le mot sieste vient de l'espagnol siesta, qui procède lui-même du latin sexta, qui signifie "la sixième heure du jour".

Si vous vous levez à 7 heures le matin, vous ressentirez naturellement un appel au sommeil entre 13 heures et 15 heures, que vous ayez déjeuné ou non. C'est un reliquat de notre rythme archaïque. Selon certains scientifiques, l'*Homo erectus* fractionnait son sommeil, il dormait souvent mais peu à la fois. Au cours de l'évolution, le rythme de sommeil s'est régulé avec des temps d'éveil et de sommeil plus longs.

La sieste, pour qui ?

Chez les bébés et les jeunes enfants, la sieste est physiologique. Pour les seniors, la sieste est corrélée à la survenue de maladies, aux douleurs récurrentes.

Chez l'adulte, la sieste est un acte volontaire, un choix de vie. On accepte pendant quelques instants de lâcher prise, de renoncer à être une force active. Par contre, la sieste est interdite aux insomniaques, qui passent 25 % de leur nuit à ne pas dormir. Il existe plusieurs types de siestes. La sieste flash, pendant laquelle on s'assoupit quelques instants, fonctionne comme une régénération neuronale qui permet de se sentir un peu plus frais ensuite. Puis il y a la sieste classique de 20 min qui permet de récupérer entre 2 et 3 heures de vigilance. Il existe aussi la sieste royale, de 90 min. Cette sieste-là permet de compenser une vraie dette de sommeil, mais elle doit rester ponctuelle, au risque de décaler l'horloge interne. C'est une forme de sieste à laquelle ont notamment recours les gens qui travaillent en horaires décalés.

Il y a cependant une sieste particulière, qui peut être douloureuse et inconfortable, dont on se réveille, vaseux, en stade de sommeil profond. Tout le reste de la journée, notre cerveau essaie de nous ramener dans le sommeil afin d'achever le cycle entamé. Pour éviter cette sieste inopportune, il suffit de régler un réveil à 20 ou 30 min maximum.

Les avantages que procure la sieste

La sieste est riche en bienfaits physiologiques et physiques, mais elle agit également au niveau psychique et mental. Après un sommeil de 2 heures seulement au cours d'une nuit, une sieste de 30 min peut restaurer le taux des hormones réactives au stress et le système immunitaire.

Au niveau physique, la sieste a des bienfaits cardiovasculaires, car elle permet de faire baisser la tension artérielle. Dans ce moment de détente, la respiration oxygène correctement les organes vitaux et permet d'harmoniser le système nerveux autonome. Cette détente agit après quelques minutes seulement. Elle augmente également les capacités cognitives.

Les études montrent qu'après une période d'apprentissage, un temps de sommeil permet de favoriser la mémoire à moyen terme. C'est également une libération de la créativité. En tout début de sieste, entre l'éveil et le sommeil, on est dans un état de semi-conscience dit "hypnagogique". C'est un moment propice aux sensations, aux visions, très porteur de créativité et de connexions transversales.

Il faut oser faire la sieste, c'est un signe de maturité. Ces moments nous régénèrent sur le plan biologique, psychologique et émotionnel. Cela peut être un outil formidable, une véritable hygiène de vie.



Commentaire de Patrick Lemoine :

Aux origines, la sieste était une question de survie thermique car, dans ces régions de fortes chaleurs, il fallait se mettre au frais. Cela reste inscrit en nous et, de par le monde, on constate une transmission culturelle très importante de la pratique de la sieste.

Questions :

- Vaut-il mieux faire la sieste assis ou couché ?
 - ▶ Il vaut mieux adopter une position assise pour ne pas donner au cerveau l'information que l'on va au lit pour entamer une nuit. Il n'est pas conseillé non plus d'être dans le noir complet, le but n'est pas d'accéder au sommeil profond.
- En est-il de même pour les bébés ?
 - ▶ Le sommeil diurne des bébés ne correspond pas à une sieste. Mais il est préférable qu'ils sentent la différence entre jour et nuit pour trouver leur rythme biologique.
- Quel est l'impact des écrans sur le sommeil ?
 - ▶ Les écrans perturbent le sommeil puisqu'ils donnent une information d'éveil à notre cerveau. On peut même ne pas ressentir le besoin de sommeil. Beaucoup d'adolescents sont en difficulté scolaire car ils vivent la nuit et dorment en classe pendant la journée.

La rigologie, la thérapie par le rire **Cécile Arnold, rigologue**



La rigologie est une pratique qui repose sur l'utilisation de différentes techniques : des jeux coopératifs, des jeux théâtraux, des danses à rire... mais aussi des méthodes de yoga, de respiration, d'ancrage, des méthodes de relaxation, de visualisation. Nous apprenons l'intelligence émotionnelle et la gratitude, car il est essentiel de se sourire dans nos contacts, de se laisser porter par le bonheur d'être ensemble. Les bienfaits du rire sont concrets puisque c'est un état où nous produisons plus d'hormones de bien-être, la dopamine, la sérotonine et l'endorphine, qui ont une action antidouleur, diminuent l'anxiété et régularisent l'humeur, et par là luttent contre la dépression.

Le rire permet également d'augmenter sa confiance en soi, de transformer son attitude physique, d'améliorer son système immunitaire et d'établir de meilleurs

rapports avec les autres. Sur le plan physique, c'est l'une des activités où tous les muscles du visage sont sollicités.

L'intérêt de la rigologie varie selon le type de public. Un travail avec des enfants leur permet de lâcher prise, de jouer sur les émotions et d'agir sur le développement de leurs talents. Avec les adolescents, il s'agit de leur apprendre à se connaître, à avoir de la gratitude entre eux au sein du groupe.

Dans les entreprises, le principal intérêt du rire est de diminuer le stress, d'augmenter le plaisir à travailler ensemble, de stimuler la créativité.

Chez les seniors, le rire permet de redonner de la joie de vivre, de favoriser la santé physique et soutenir la santé mentale, de développer les liens sociaux, d'augmenter la longévité.

Pour tous les publics, la rigologie favorise un meilleur sommeil. Quand nous rions, nous générons du bonheur et nous allons vers les autres.

La médecine intégrative, une approche globale de l'humain **Dr Christelle Charvet, gynécologue et homéopathe**

La médecine intégrative, c'est la médecine que pratique finalement tout médecin, sans le savoir, à partir du moment où il a comme objectif le mieux-être du patient.

C'est une médecine axée sur la guérison. Elle tient compte de la personne dans son ensemble : corps, esprit et âme. Elle inclut tous les aspects du mode de vie du patient et met l'accent sur la relation thérapeutique. Elle a recours à toutes les thérapies appropriées, conventionnelles ou non conventionnelles.

Cette notion de médecine intégrative a été établie dans les années 90 par deux médecins, une nutritionniste et un chercheur. La relation entre le patient et le médecin y est fondamentale. Pourtant, en France, nous faisons l'erreur de ne pas évaluer la satisfaction des patients vis-à-vis de leur médecin.

Les médecines non conventionnelles considèrent le symptôme comme l'expression d'un déséquilibre de l'organisme. La médecine intégrative, avec son approche globale, prend en compte le fait que chaque personne est différente et l'intègre dans un protocole de soins adapté. Elle permet de redonner au médecin sa motivation pour soigner le patient dans sa globalité, avec ses particularités, en prenant en compte la personne et la pathologie. Nous devons également aider les patients à accéder eux-mêmes à leur santé, à exprimer leur ressenti.

Une mise en pratique délicate...

Aujourd'hui, pour développer la médecine intégrative, il faut convaincre les médecins d'élargir leurs compétences et de ne pas craindre de se marginaliser par rapport à leur communauté.

Les responsables politiques sont également à convaincre. Pour l'instant, il leur est difficile d'assumer et d'encourager une médecine qui n'est pas fondée sur des preuves. Pourtant, il faut construire une politique de santé en visant le bien-être des gens sans tout axer sur la seule diminution des coûts. Pour cela, il faudrait inclure dans la formation des médecins et des étudiants en médecine des programmes sur la nutrition, sur l'activité physique... les informer sur les thérapies de l'esprit, les médecines non conventionnelles.

Dans le même temps, il est nécessaire de réglementer la pratique des médecines complémentaires, l'encadrer pour protéger les patients et pour éviter les interactions médicamenteuses : médecine naturelle ne veut pas dire "non toxique". L'idéal serait de développer des réseaux collaboratifs entre médecine conventionnelle et médecines non conventionnelles.

La médecine intégrative est l'avenir de la médecine.

Commentaire de Patrick Lemoine :

Je pense que le corps humain est capable de fabriquer tous les médicaments de la création. La prescription devrait être simplement complémentaire, après échec des autres méthodes thérapeutiques.

L'organisme doit tout d'abord puiser dans ses propres ressources.



Le shiatsu : le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps Anthony Cortinovis et Stephen Bellaches, praticiens shiatsu

Mon origine est plurimillénaire, je suis connu et utilisé un peu partout dans le monde, je suis né au Japon où je suis reconnu comme médecine principale, reconnu également par l'OMS, en Europe, en Suisse, aux Etats-Unis mais pas vraiment en France... Je suis ? Le shiatsu.

Pour faire une analogie avec le système routier, il y a dans le corps humain un maillage qui n'existe pas seul, qui est interconnecté avec l'extérieur. Le shiatsu se base sur les méridiens et les points d'acupuncture. Les méridiens n'ont pas de réalité physique, pourtant ils sont bien là. Ce maillage est plus ou moins dense selon les parties du corps. C'est un maillage interconnecté, puisque chaque méridien fonctionne en relation avec les autres.

Le shiatsu sert à réguler l'énergie qui circule dans le corps. Mais le corps n'est jamais à l'équilibre, il s'adapte en fonction de ce qu'il subit au cours de la journée. Le shiatsu, par l'action des pouces, des mains, voire des coudes sur les méridiens et les points d'acupuncture, tend à harmoniser ou à réguler les énergies qui circulent dans le corps.

C'est là où l'énergie stagne, où il y a des bouchons et des ralentissements, que les pathologies peuvent s'installer. Dans le cas de la tendinite, le corps, par la douleur, signale un malaise qui peut passer tout seul dans un cas bénin. Mais, si la douleur n'est pas soignée et persiste, elle s'intensifie et se propage. Du coude, elle passe à l'épaule, à la tête... Un problème bénin au départ peut s'installer et devenir très préoccupant. En shiatsu, comme en médecin intégrative, le corps est considéré comme un tout. Le shiatsu peut traiter les troubles psychologiques, rhumatologiques, gynécologiques, respiratoires, digestifs... Nous essayons de travailler main dans la main avec d'autres thérapies : l'EMDR, la psychologie, l'homéopathie. Chaque point d'acupuncture permet de gérer différentes pathologies, et une pathologie peut être traitée par différents points.

Le shiatsu ne se substitue pas aux traitements médicaux, il est proposé en complément. Dans les cas de traitement chimiothérapeutique, de fibromyalgie ou de maladie de Parkinson, le shiatsu réduit les effets secondaires et agit sur le stress, l'anxiété et le sommeil du patient.

Le shiatsu a donc des bienfaits sur les petites et les grosses pathologies. C'est une thérapie qui s'adresse à tous les âges y compris les jeunes enfants, qui sont souvent très réceptifs, les adolescents, les femmes enceintes, les personnes âgées. On peut également le pratiquer sur les animaux, notamment les chevaux et les chiens.

Quand peut-on le pratiquer ? Idéalement il faudrait faire un shiatsu trois ou quatre fois par an, aux changements de saisons, à adapter en fonction des pathologies. Mais le shiatsu est avant tout préventif.



Conclusion
Dr Patrick Lemoine, psychiatre
Romain Migliorini, président de la MTRL

Patrick Lemoine :

Je tiens à rendre hommage à Romain Migliorini. Je pense qu'avec le flair et la pertinence qui le caractérisent, il a senti que depuis quelques années la médecine occidentale est à la croisée des chemins. Les médecins ne sont pas satisfaits, les patients non plus. Il faut réagir. Pourquoi médecins et patients sont-ils insatisfaits ? D'une part à cause du mode de sélection des médecins : ils sont sélectionnés sur tout sauf l'aspect relationnel de la profession. Par ailleurs, on apprend aux médecins à prescrire, mais jamais à dé-prescrire.

La médecine occidentale est une médecine traditionnelle qui a réussi. C'est une médecine anatomique, qui localise. Cela fonctionne pour soigner une tumeur mais pas pour soigner un mal de dos. En médecine générale, 60 % des consultations sont dites "fonctionnelles", il n'y a rien d'organique. Et pourtant, à l'université, aucun cours n'est dispensé sur le sommeil, sur l'otite, la conjonctivite, le rhume... Plus de la moitié des consultations concernent donc des problèmes d'ordre fonctionnel. Mais la médecine occidentale n'a rien à vendre ! Elle ne propose pas de traitement pour des maladies telles que la fatigue chronique, les lombalgies, les maux de tête chroniques, les impatiences... Les médecins font ce qu'on leur a enseigné, ils prescrivent des médicaments, qui non seulement ne sont pas efficaces mais en plus provoquent des effets secondaires. Dans les cas d'insomnie, on prescrit des somnifères, or c'est une escroquerie, le somnifère permet seulement une anesthésie légère. Cette anesthésie n'a pas les vertus du sommeil normal, soit le nettoyage du cerveau et la régénération immunitaire. De plus, les somnifères favorisent l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires.

Le XXI^e siècle sera intégratif ou ne sera pas. Il est indispensable d'intégrer la médecine, d'arrêter de cloisonner les spécialités, de respecter les autres techniques. La médecine ne doit pas abandonner le terrain du fonctionnel, de la placebothérapie. Par contre, elle doit abandonner le recours systématique aux médicaments, notamment dans ce domaine particulier qu'est le sommeil.

Romain Migliorini :

Cela fait 50 ans que nous parlons de la prévention, qui est au cœur de l'activité de la MTRL. Je vous souhaite à tous d'être en bonne santé. Partager ces connaissances pour préserver notre capital santé, c'est l'objectif de la MTRL. Nous avons encore beaucoup de choses à faire, et je pense que nous irons encore un peu plus loin l'année prochaine. ■

Transcription : Amandine Raymond

