



Médecine douce : le guide des médecines douces (Géoparc Jbel Bani)

Médecine douce : le guide des médecines douces (Géoparc Jbel Bani) Médecine alternative, complémentaire, naturelle, parallèle ? Les médecines douces - alternatives ou naturelles - font partie dans leur majeure partie de l'histoire de l'humanité depuis plusieurs siècles. Sous ce terme parfois un peu fourre-tout se cachent des pratiques de soins non conventionnelles qui sont plus ou moins reconnues selon les pays. En effet, la médecine alternative est un terme qui décrit des traitements médicaux qui sont utilisés à la place ou en complément des protocoles de médecine classique et des thérapies traditionnelles. Certaines personnes l'appellent également médecine intégrative ou médecine complémentaire, puisqu'elle est utilisée le plus généralement simultanément à la médecine conventionnelle par de nombreux praticiens pour améliorer le bien-être et la santé. La médecine alternative traditionnelle reconnue peut inclure différents types de médecines douces selon les pays de nombreuses pratiques comme l'acupuncture, la médecine Ayurveda, l'homéopathie, la naturopathie, la sophrologie, le yoga, la médecine chinoise ou orientale. Ces pratiques de médecine parallèle sont de plus en plus populaires sur tous les continents. Les raisons principales sont souvent une volonté de réduire l'utilisation de produits pharmaceutiques avec des effets secondaires et la mise au grand jour des différents bienfaits prouvés scientifiquement. Les métiers de la médecine douce Tous les pays ne reconnaissent pas les médecines douces de la même façon. En France, « l'exercice des professions médicales et

d'auxiliaires médicaux est encadré par le code de la santé publique (CSP). Les professionnels de santé sont titulaires d'un diplôme, certificat ou titre mentionné dans le même code qui sanctionne des études dont le programme est validé par le ministère de la santé et/ou le ministère de l'éducation nationale et de l'enseignement supérieur. » Depuis plusieurs années, il n'est pas rare de voir un professionnel de la santé combiner sur sa plaque plusieurs spécialités de médecine douce à la médecine classique. Qui peut dispenser des soins de médecine naturelle ? Rappelons que l'exercice de la médecine est réservé aux seuls médecins inscrits au tableau du Conseil de l'ordre des médecins. Effectivement, quiconque, sans être médecin et/ou sans les compétences prend part à l'établissement d'un diagnostic et le traitement de maladies, exerce illégalement la médecine et encourt des sanctions d'emprisonnement et d'amendes. En Europe, ces médecines font en effet l'objet d'une reconnaissance progressive. Le Parlement européen travaille depuis plusieurs décennies sur une harmonisation et une approche européenne des médecines non conventionnelles. Plusieurs organismes dispensent des cours et des formations pour la pratique de la médecine douce, comme l'École Française des Médecines Douces ou l'Institut Français des Sciences de l'Homme. Médecine alternative, complémentaire, naturelle, parallèle ? Les types de médecine complémentaire et alternative touchent de nombreux domaines différents. De plus, de nombreuses parties d'un champ peuvent chevaucher les parties d'un autre champ. Les raisons qui mènent les patients à consulter un professionnel de la santé spécialisé en médecine douce peuvent être assez variées et correspondre aux envies et aux contraintes du plus grand nombre. Que ce soit pour améliorer le bien-être, réduire le stress, des douleurs articulaires, le mal de dos, les maux de tête, ou les troubles digestifs, de nombreux moyens naturels alternatifs ou complémentaires à la médecine classique offrent de bons résultats. Parmi les médecines alternatives traditionnelles, les formes de thérapie les plus courantes et acceptées, on remarque en particulier l'acupuncture, l'homéopathie, la naturopathie, la sophrologie, le yoga et les pratiques orientales. Ces thérapies sont pratiquées depuis des siècles dans le monde entier et connaissent aujourd'hui un regain impressionnant. Médecines douces : liste de pratiques dans le monde Découvrez ci-dessous une liste non exhaustive des médecines douces les plus pratiquées dans le monde. Selon votre pays et les praticiens, les méthodes de prise en charge des médecines parallèles peuvent grandement varier. De la sorte, certaines pratiques de médecines douces sont interdites ou très encadrées afin d'éviter les dérives. Acupuncture Acupression Art-thérapie Auriculothérapie Biofeedback (rétroaction biologique ou rétrocontrôle biologique) Chiropraxie Homéopathie Hypnose Kinésiologie Massage Médecine chinoise ou orientale Médecine Ayurveda Méditation Mésothérapie Musicothérapie Naturopathie Ostéopathie Phytothérapie Qigong Reiki Réflexologie Sophrologie Shiatsu Thérapies du mouvement corporel Taï chi Yoga Pourquoi utiliser la médecine naturelle ? Vous l'aurez compris, la médecine alternative est un terme large englobant une variété de modalités médicales. Généralement soutenus par la tradition et rarement enseignés dans un cadre médical occidental, les modalités sont souvent utilisées de manière interchangeable et alternative à la médecine allopathique. La médecine allopathique est aussi communément appelée médecine occidentale, médecine factuelle (médecine fondée sur les faits), médecine conventionnelle ou traditionnelle. Les pratiques alternatives se concentrent sur la stimulation de la capacité du corps à se guérir via l'alignement énergétique, la supplémentation à base de plantes et d'autres techniques d'équilibrage. À l'inverse, la médecine allopathique se concentre sur le traitement spécifique aux symptômes, généralement avec des méthodes pharmacologiques ou invasives pour éliminer l'agent incriminé. Aujourd'hui, de nombreux médecins adoptent les aspects bénéfiques des deux types de médecine par la pratique de la médecine intégrative dans laquelle ils combinent des techniques alternatives et allopathiques appropriées en fonction du patient, des symptômes et des circonstances. De plus, des essais scientifiques qui

solidifient les preuves avec des avantages anecdotiques de la médecine alternative gagnent en popularité. En effet, la médecine alternative tend à se banaliser. Par exemple, les traitements intégratifs et holistiques tels que l'acupuncture et le régime alimentaire sont reconnus et acceptés par le monde médical traditionnel pour aider à soigner de nombreuses pathologies. Quelle médecine douce choisir pour le stress ? Parmi les médecines douces conseillées pour réduire les niveaux de stress, il existe différentes possibilités faciles comme les massages, et aussi ce qui semble le moins inoffensif pour le commun du mortel. En effet, s'accorder quelques minutes de temps d'arrêt avec un massage améliore considérablement la relaxation mentale et physique, ce qui permet de baisser les niveaux de stress. Dans une étude publiée en septembre 2020 dans la revue Scientific Reports, des chercheurs ont observé des niveaux plus élevés de relaxation psychologique et physiologique chez les personnes après seulement dix minutes de massage. Ils ont constaté que même dix minutes de simple repos augmentaient la relaxation, bien qu'à un moindre degré que le massage. Les résultats fournissent la première indication que les traitements à court terme peuvent fortement réduire le stress aux niveaux psychologique et physiologique en stimulant le principal moteur de relaxation du corps - le système nerveux parasympathique (ou système vagal). Le stress est connu pour avoir des conséquences négatives sur la santé et la maladie. Cependant, nos corps ont un système régénérateur intégré, le système nerveux parasympathique, pour éviter le stress en période de menace. Lancer une réponse de relaxation est donc essentiel pour protéger notre santé et rétablir l'équilibre de notre corps. Le massage a été utilisé pour améliorer la relaxation, mais aucune approche systématique n'existe pour confirmer de manière robuste son effet sur le système nerveux parasympathique et si cela pourrait ou non être utilisé comme rééducation pour les patients souffrant de maladies liées au stress. Cette étude indique que le massage est une intervention facile à appliquer qui peut stimuler le principal moteur de relaxation du corps et conduire également à une réduction du stress mental perçu. La découverte que le massage est efficace au niveau à la fois psychologique et physiologique via le système nerveux parasympathique ouvrira la voie à de futures études sur la compréhension du rôle de la relaxation sur le stress. Les chercheurs ont développé une approche standardisée pour tester si la stimulation tactile pouvait améliorer la relaxation mentale et physique. Ils ont appliqué deux massages différents de dix minutes sur des sujets humains dans le laboratoire pour tester : un massage de la tête et du cou a été conçu pour stimuler activement le système nerveux parasympathique en appliquant une pression modérée sur le nerf vagal, qui est le plus gros nerf courant vers le système nerveux parasympathique. Ensuite, un massage du cou et des épaules avec des mouvements doux a été conçu pour examiner si le simple toucher peut également être relaxant. Enfin, un groupe témoin de participants assis tranquillement à une table a été testé pour l'effet du repos sans stimulation tactile. La relaxation physiologique a été mesurée en surveillant la fréquence cardiaque des participants et en mesurant la variabilité de la fréquence cardiaque, ce qui indique avec quelle souplesse le système nerveux parasympathique peut répondre aux changements de l'environnement. Plus la variabilité de la fréquence cardiaque est élevée, plus le corps est détendu. La relaxation psychologique a été évaluée en demandant aux participants de décrire à quel point ils se sentent détendus ou stressés. Dix minutes de repos ou de massage ont entraîné une réduction psychologique et physiologique du stress. Tous les participants ont déclaré qu'ils se sentaient plus détendus et moins stressés qu'avant les traitements. En outre, tous les participants ont montré des augmentations significatives de la variabilité de la fréquence cardiaque, ce qui démontre que le système nerveux parasympathique était activé et que le corps était physiologiquement détendu simplement en se reposant seul. L'effet physiologique était plus prononcé lorsque les participants recevaient un massage. Cependant, il importait peu que le massage soit doux soit modéré - le contact tactile en général semblait améliorer la relaxation du corps. En développant une méthode standardisée pour tester et valider de manière

robuste les thérapies de relaxation, l'étude permet d'autres expériences pour tester les effets d'interventions de relaxation supplémentaires qui pourraient être utilisées dans des programmes de prévention ou de réadaptation pour les personnes souffrant de maladies liées au stress telles que la dépression. Bien que le massage soit une thérapie de relaxation couramment utilisée, les chercheurs souhaitent aussi tester d'autres interventions courtes, comme les exercices de respiration et la méditation, car ces pratiques montrent des résultats similaires de relaxation psychologique et physiologique. Quelle médecine douce pour soulager la spondylarthrite ankylosante ? La spondylarthrite ankylosante est une maladie inflammatoire de la colonne vertébrale atteignant surtout le bassin (sacro-iliaque et hanches) et la colonne vertébrale. Les articulations des membres et de la cage thoracique pouvant parfois également être touchées. Forme d'arthrite largement sous reconnue, la spondylarthrite ankylosante est une maladie chronique et progressive ciblant en particulier la colonne vertébrale. Communément frappant chez le jeune adulte, avant l'âge de 35 ans, elle provoque une inflammation, des douleurs et une raideur des articulations vertébrales (les vertèbres) et de l'articulation sacro-iliaque, où la colonne vertébrale rencontre le bassin. Dans les cas avancés, cette maladie peut entraîner une fusion vertébrale déformante et invalidante et des lésions organiques. Bien qu'il n'y ait pas de remède véritable, de nombreuses études ont confirmé l'efficacité des anti-inflammatoires non stéroïdiens pour améliorer la fonction physique, ainsi que pour soulager rapidement les maux de dos et les raideurs. Pourtant, les médecins recommandent généralement de prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens à court terme, uniquement en cas de besoin pour les symptômes sévères de la spondylarthrite ankylosante, en raison du risque de complications gastro-intestinales associées à une utilisation à long terme. Cette maladie touchant des milliers de personnes dans le monde fait l'objet de nombreux articles, mais les médecines douces ne sont pas encore validées comme une réponse efficace pour la spondylarthrite ankylosante. Aussi, on trouve des conseils en nutrithérapie avec par exemple une supplémentation en magnésium, en vitamine B et vitamine D, ou en aromathérapie certaines huiles essentielles, il n'existe pas d'études montrant l'efficacité de plantes, de suppléments ou d'approches complémentaires pour traiter spécifiquement la spondylarthrite ankylosante. Cependant, diverses approches, comme le yoga ou la massothérapie, peuvent apporter un soulagement aux personnes atteintes. Quelle médecine douce choisir pour maigrir ? Vouloir perdre du poids n'est pas toujours une mince affaire. Les choix de techniques sont nombreux et il n'est pas rare que l'effet yoyo vous attende au tournant. C'est là que les thérapies alternatives peuvent aider à une perte de poids plus saine. En effet, les médecines douces ne vous aideront pas à perdre du poids par elles-mêmes, mais elles peuvent être très utiles pour vous aider à suivre un régime. La plupart des thérapies alternatives aident à soulager le stress qui est souvent une cause fondamentale de la prise de poids. Il existe peu de recherches cliniques pour évaluer le succès des thérapies alternatives de perte de poids et le succès dépend souvent de votre approche et de votre motivation. Si vous pensez que la thérapie alternative pourrait fonctionner, vous êtes dans un bon état d'esprit pour en faire un succès et le complément idéal aux bons réflexes pour votre hygiène de vie comme l'activité physique quotidienne. Cependant, un grand nombre de personnes et de professionnels de la santé reconnaissent que l'acupuncture, l'hypnose, le Qigong, la méditation de pleine conscience (mindfulness) ou la médecine Ayurveda, aident à éliminer certains des obstacles qui peuvent rendre la perte de poids difficile. Jimmy Braun Sources Les pratiques de soins non conventionnelles, Médecines complémentaires / alternatives / naturelles, <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/qualite-des-soins-et-pratiques/securite/article/les-pratiques-de-soins-non-conventionnelles> Article 81 - Libellé des plaques <https://www.conseil-national.medecin.fr/code-deontologie/lexercice-profession-art-69-108/1-regles-communes-modes-dexercice-art-69-84-11> Code de la santé publique,



<https://www.legifrance.gouv.fr/codes/id/LEGIARTI000033975530/2017-01-29/> Une approche européenne des médecines non conventionnelles, Commission des questions sociales, de la santé et de la famille,
<http://www.assembly.coe.int/nw/xml/XRef/X2H-Xref-ViewHTML.asp?FileID=8014&lang=fr> École Française des Médecines Douces, <https://www.medecinesdouces-fr.com/> Institut Français des Sciences de l'Homme, <https://www.ifsh.fr/> Sectes et dérives sectaires, <https://www.derives-sectes.gouv.fr/missions/actualites/guide-sant%C3%A9-et-d%C3%A9rives-sectaires> Pourquoi l'acupression est efficace pour soulager les maux de dos ?,
<https://blognutritionssante.com/2019/09/09/acupression-dos-lombalgie/> Art-thérapie : ses bienfaits sur la santé, <https://www.le-guide-sante.org/actualite/614-art-therapie-ses-bienfaits-sur-la-sante.html> Bienfaits de la musicothérapie sur la santé,
<https://www.le-guide-sante.org/actualite/609-bienfaits-de-la-musicotherapie-sur-la-sante.html> Meier, M., Unternaehrer, E., Dimitroff, S.J. et al. Standardized massage interventions as protocols for the induction of psychophysiological relaxation in the laboratory: a block randomized, controlled trial. *Sci Rep* 10, 14774 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-71173-w> Anatomie du système nerveux autonome: Une explication des douleurs projetées sur la jonction thoraco-lombale,
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1779012311750744> Otto Loewi (biographie), <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/1936/loewi/biographical> Wong RSY. Disease-Modifying Effects of Long-Term and Continuous Use of Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDs) in Spondyloarthritis. *Adv Pharmacol Sci.* 2019;2019:5324170. Published 2019 Jan 29. doi:10.1155/2019/5324170 Vitamines : carence et excès,
<https://www.le-guide-sante.org/actualite/607-vitamines-carences-et-exces.html> Le 22 septembre 2020 Source web Par : le-guide-sante