

Les « médecines douces » un atout supplémentaire en médecine ?

Francine Fiore

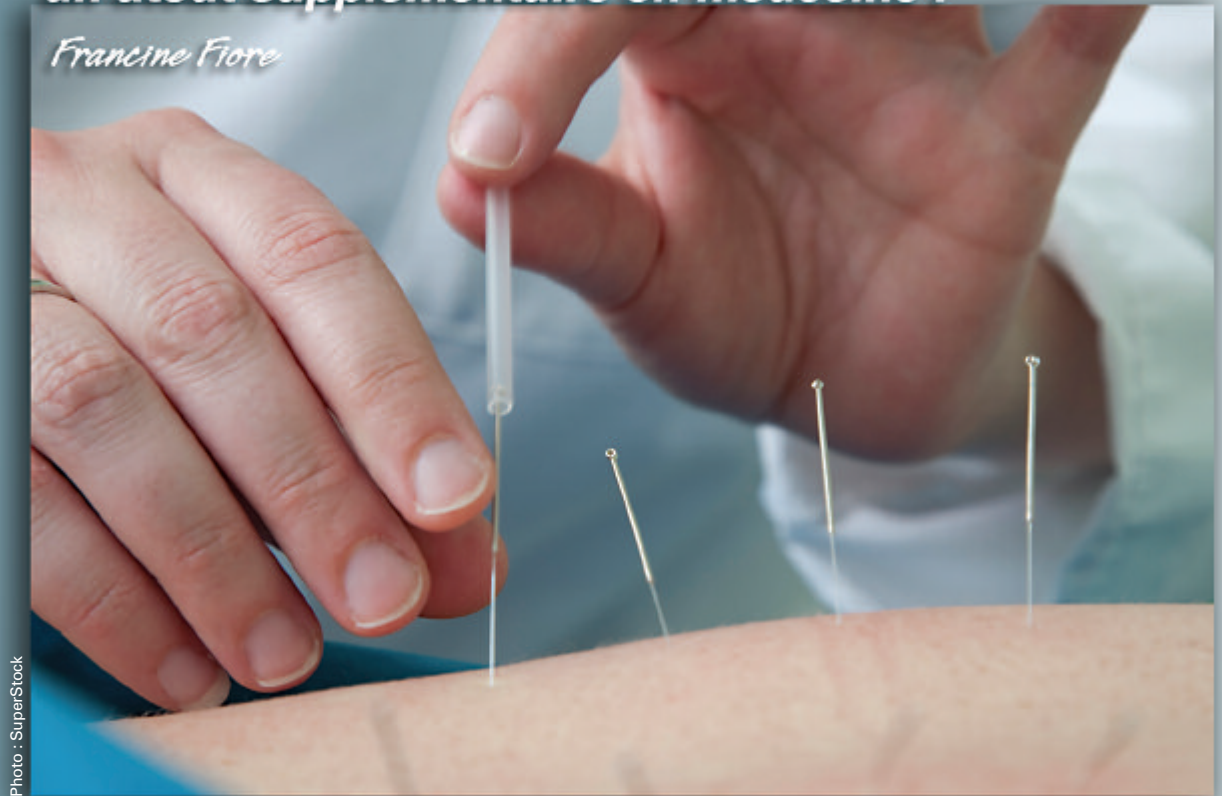


Photo : SuperStock

Acupuncture, ostéopathie, hypnose, homéopathie. Quelles sont les médecines parallèles que pratiquent certains omnipraticiens au Québec ? Pourquoi ont-ils investi dans ces approches complémentaires ? Qu'apportent-elles ?

TRÈS SOUFFRANTE, sœur Anne (nom fictif) se rend, sur la recommandation de son médecin de famille, chez une omnipraticienne pratiquant l'acupuncture. Son problème : une sténose spinale lombaire. La religieuse, qui a aussi une laryngite, ne peut par ailleurs plus parler. À peine quelques sons inaudibles se faufilent entre ses lèvres. Pour soulager son mal de dos, la clinicienne lui fait un traitement d'acupuncture. Au cours de la séance, elle lui plante également des aiguilles dans le méridien du poumon, mais sans le lui mentionner. Immédiatement, sœur Anne retrouve la voix.

Sans intervention, la laryngite aurait disparu d'elle-même. Cependant, grâce à l'acupuncture,

sœur Anne est soulagée et évite potentiellement une infection bactérienne secondaire et la prise d'antibiotiques. « La médecine chinoise permet de traiter à la fois un ou plusieurs symptômes associés à différents diagnostics », indique la D^{re} Nicole Cimon, une omnipraticienne de Montréal qui a étudié l'acupuncture au Canada et en Chine.

« L'acupuncture est surtout utilisée pour des problèmes chroniques qui peuvent être liés aux lacunes de la médecine occidentale. Toutefois, certains problèmes aigus peuvent également y répondre avec succès », explique la praticienne. En général, cette médecine parallèle est indiquée pour des troubles musculosquelettiques ou

relevant de la médecine interne, comme l'asthme, les maladies inflammatoires, les affections digestives, le tabagisme, les migraines, etc.

La D^{re} Cimon a ainsi traité une femme médecin enceinte en quête d'un soulagement pour ses maux de tête invalidants. « Malheureusement, je n'ai pas réussi à faire disparaître ses migraines, dit l'omnipraticienne. Toutefois, cette patiente avait aussi de graves nausées à cause de sa grossesse. Puisqu'elle était médecin, je lui ai montré où et comment placer les aiguilles elle-même, ce qu'elle a fait. Ses nausées ont disparues. »

Au cours de sa pratique, la D^{re} Cimon a suivi de nombreux patients atteints de différentes affections en combinant médecines habituelle et chinoise. « En traitant un problème par l'acupuncture, il n'est pas rare que l'effet bénéfique se fasse sentir ailleurs et améliore autre chose, précise-t-elle. En médecine chinoise, tout est relié tandis qu'en médecine occidentale, tout est compartimenté. Bien sûr, il y a un pourcentage de patients qui ne répond pas à l'acupuncture, soit de 5 % à 10 % de la population. De plus, il y a certaines rares contre-indications. Par exemple, chez la femme enceinte, l'acupuncture peut provoquer des contractions prématurées. »

L'acupuncture de fil en aiguille

Outils précieux pour certains et jeux dangereux pour d'autres, les approches complémentaires dans le domaine de la santé, dites « médecines douces », occupent une place de plus en plus importante dans la société moderne. Il semble que plusieurs patients recherchent ces pratiques.

Des omnipraticiens, de leur côté, ont adopté certaines de ces approches, notamment l'acupuncture, l'hypnose, l'ostéopathie, et les utilisent comme traitement ou comme adjuvant. Cependant, la pratique de médecines parallèles, comme l'acupuncture, est très exigeante et pas du tout rentable pour un médecin. « Dans un premier temps, il faut évaluer le patient, d'abord selon les critères de la médecine occidentale,

puis de la médecine chinoise », explique la D^{re} Cimon. La majorité des patients qu'elle traitait par acupuncture étaient envoyés par leur médecin de famille et constituaient des cas lourds. « Certains patients sont demeurés plusieurs heures dans mon cabinet pour un examen exhaustif. Bien sûr, cette période de temps ne comprenait pas le traitement d'acupuncture. Ma rémunération était donc celle d'un examen complet en médecine, mais cela m'avait pris un temps énorme. » Par ailleurs, bien que la Régie de l'assurance maladie du Québec couvre l'examen médical du patient, ce dernier doit payer lui-même les coûts de l'acupuncture.

Croyant fermement aux vertus de la médecine chinoise, la D^{re} Cimon estime que cette pratique,

en association avec la médecine occidentale, est bénéfique.

La clinicienne a déjà consacré deux jours par semaine à l'acupuncture dans le cadre de sa pratique habituelle. Si, depuis quelques années, elle a abandonné cette approche par manque de temps, elle a bel et bien l'intention de reprendre cette activité qu'elle considère comme complémentaire à la médecine classique.

La D^{re} Cimon rêve, par ailleurs,

depuis longtemps de collaborer avec d'autres médecins pour entreprendre des projets de recherche en acupuncture. Elle voudrait se pencher sur le cas de patients réfractaires aux traitements courants dans le domaine, par exemple, des maladies inflammatoires de l'intestin ou encore de la dépression majeure.

Plus d'heures de formation

Actuellement, l'Ordre des acupuncteurs du Québec (OAQ) compte 761 membres. Il pourrait y avoir dans ses rangs des médecins qui ont intégré l'acupuncture à leur pratique courante. Toutefois, il est impossible d'en connaître le nombre.

Le Collège des médecins du Québec (CMQ), pour sa part, permet à ses membres de pratiquer l'acupuncture et de porter le titre d'acupuncteur s'ils ont suivi une formation de 300 heures et

« La médecine chinoise permet de traiter à la fois un ou plusieurs symptômes associés à différents diagnostics. »

– D^{re} Nicole Cimon

demandé une reconnaissance pour leur cours. Vers le milieu des années 1980, le CMQ s'occupait des activités professionnelles d'acupuncture. C'était avant qu'il y ait suffisamment d'acupuncteurs formés pour créer un ordre professionnel autonome. « Le Collège a contribué à l'élaboration de la formation, ce qui nous a permis d'adopter notre propre règlement concernant la pratique de l'acupuncture par nos membres », indique le D^r Yves Robert, secrétaire du Collège.



D^r Yves Robert

Cependant, les médecins reconnus par le CMQ le sont-ils aussi par l'Ordre des acupuncteurs ? Selon M. Guilhem Durand, de l'OAQ, une entente devrait être entérinée entre son organisme et le Collège des médecins du Québec à ce sujet. Selon cet accord, les médecins qui souhaitent devenir membres de l'OAQ devront avoir une formation qui répond à

certains critères. « Nous avons négocié 900 heures de formation pour les médecins, soit le cours de l'Université McMaster, plutôt que le cours de cégep de 1300 heures », indique le D^r Robert.

Les médecins pratiquant l'acupuncture semblent, par ailleurs, difficiles à trouver. Plusieurs ont délaissé

cette pratique, même s'ils croient profondément en ses bienfaits. C'est le cas du D^r Pierre-Paul Côté, médecin de famille au GMF Saint-Antoine, à Saint-Jérôme. Pendant plusieurs années, l'omnipraticien donnait des traitements d'acupuncture, à raison d'une demi-journée par semaine, tout en poursuivant sa pratique médicale. « J'avais près de 1000 heures de formation et je pouvais continuer à exercer », dit-il. Mais, il y a cinq ans, le D^r Côté a cessé l'acupuncture,



D^r Pierre-Paul Côté

parce qu'il trouvait qu'avec sa pratique quotidienne, c'était trop. Le D^r Côté avoue cependant que ce choix ne fut pas facile. « L'acupuncture constitue une approche vraiment différente de la médecine

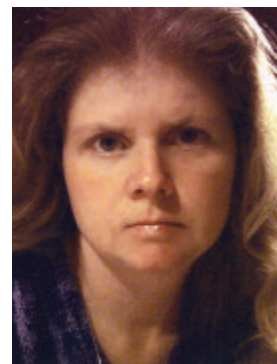
classique autant pour le médecin que pour le patient qui apprécie ces traitements. C'est autre chose. Il n'y a pas de médicaments à prendre, ce qui plaît à plusieurs personnes. »

Pour le D^r Côté, la formation en médecine offre un avantage dans la pratique de l'acupuncture. « Un médecin est en mesure de poser le bon diagnostic et, surtout, de déterminer si un traitement d'acupuncture est approprié pour le problème du patient. Si une séance est inutile, il évite à la personne qui le consulte de payer en vain. »

Oser l'hypnose

Médecin de famille à l'Hôpital Anna-Laberge, à Châteauguay, la

D^{re} Nathalie Fiset se consacre totalement à l'obstétrique. Elle suit des femmes enceintes et pratique des accouchements. En 2005, elle souhaitait suivre des séances d'hypnose pour des raisons personnelles. Mais l'hypnothérapeute



D^{re} Nathalie Fiset

lui a dit que cela ne lui convenait pas. En effet, certaines personnes ne répondent pas à l'hypnose. Les deux principaux obstacles sont la peur et le doute. « En ce qui me concerne, ça n'a pas marché, parce que je n'aime pas laisser quelqu'un d'autre me contrôler, dit-elle. Je résiste. » C'est la raison pour laquelle elle décida alors de devenir elle-même hypnothérapeute.

L'hypnose peut être utilisée contre la douleur, explique la D^{re} Fiset. Toutefois, il faut être prudent : une souffrance physique peut être le signe d'un grave problème. L'omnipraticienne se souvient de l'histoire de ce conférencier qui a ressenti une douleur rétrosternale lors d'un congrès et a décidé de la bloquer. Il est décédé par la suite. « Il ne faut pas bloquer la douleur sans en avoir trouvé la source au préalable », avertit la clinicienne.

En obstétrique, l'hypnose est cependant un bon moyen de réduire les inconforts de l'accouchement. « Cette technique permet à la patiente d'être très détendue et lui évite souvent d'avoir recours

à une épidurale. » Plusieurs femmes réussissent même à avoir une césarienne sous hypnothérapie sans ressentir de douleur. Par contre, certaines ont recours à l'autohypnose pendant le travail, mais à un moment donné décident de demander une anesthésie péridurale.

L'hypnose a également des effets bénéfiques en soins palliatifs pour réduire la douleur et détendre les malades, indique la clinicienne. Cette technique peut aussi être employée en pédiatrie. « Pour moi, l'autohypnose fonctionne quand je visite mon dentiste, confie la D^{re} Fiset. Je sens qu'on me touche, mais je ne ressens pas du tout la douleur. »

L'omnipraticienne croit profondément aux avantages de l'hypnose. « Auparavant, je voyais entre 25 et 30 patientes enceintes par jour et ensuite je faisais de l'hypnose le soir, après mes heures de travail. » Pour que plus de patientes bénéficient de cette technique, la D^{re} Fiset a rapidement créé le programme Hypno-Vie.com afin de former des instructeurs qui, à leur tour, enseignent l'hypnose aux patientes. « Il y a une grande demande pour l'hypnose à l'accouchement », soutient la D^{re} Fiset.

Mis sur pied il y a huit ans, le programme Hypno-Vie.com a permis de former une trentaine d'instructeurs au Québec, une trentaine aux États-Unis et un certain nombre en Europe. Certaines personnes ont des dons naturels pour l'autohypnose, affirme la D^{re} Fiset. Elles peuvent apprendre à les développer grâce au programme. D'autres arriveront à se servir de la technique après quelques séances de formation.

L'homéopathie, le parent pauvre

L'homéopathie apparaît, au Québec, comme le parent pauvre des médecines douces, celui dont on ne veut pas parler et que l'on ne veut pas voir. Certains médecins qui prescrivent des médicaments homéopathiques refusent même d'en discuter. Le sujet demeure tabou, car cette pratique n'est pas reconnue par le Collège des médecins.

Néanmoins, le recours à l'homéopathie semble populaire pour traiter autant les enfants que

les adultes. Catherine, mère de deux petites filles de quatre ans et de 18 mois, y recourt à l'occasion grâce à son médecin de famille. Il y a quelque temps, Mélanie, la cadette, pleurait sans cesse. Direction, la clinique médicale.

Comme Catherine s'y attendait, sa petite fille souffrait d'une otite. Le traitement est simple. L'omnipraticienne prescrit des granules homéopathiques. Ce n'est pas la première fois que l'enfant est traitée par homéopathie. La clinicienne a également recours à cette approche pour préparer les petits à la vaccination. « Ce fut excellent pour mes deux filles », se souvient la mère. Cependant, depuis quelque temps, le médecin de Catherine n'offre plus de traitements homéopathiques d'emblée à ses patients, mais seulement s'ils le réclament.

Catherine apprécie l'ouverture de la clinicienne. « C'est grâce à elle que j'ai connu l'homéopathie. C'est peut-être l'effet placebo, mais, en tout cas, ça fonctionne. Évidemment, si on a besoin d'un antibiotique pour une infection, elle le prescrit. Mais s'il n'y a rien de grave, elle peut recommander un traitement homéopathique. »

La médecine douce n'existe pas

« La médecine douce n'existe pas, lance le D^r Charles Bernard, président-directeur général du Collège des médecins du Québec. Il n'y a qu'une seule et unique médecine. Pour la pratiquer, il faut suivre un véritable cours de médecine. »

Dans d'autres pays, le corps médical a une vision différente. En France, explique le D^r Bernard, certains médecins font bel et bien de l'homéopathie et d'autres techniques parallèles. « La médecine y est bien différente de celle du Québec. Leur ordre professionnel n'est pas aussi rigoureux que le nôtre. Certains médecins, une fois leur formation terminée,

En obstétrique, l'hypnose est un bon moyen de réduire les inconforts de l'accouchement. Elle peut également être employée dans les soins palliatifs et en pédiatrie.



D^r Charles Bernard

ne pratiquent pas la médecine comme telle et ont d'autres activités plus rémunératrices, comme des soins de santé connexes, dont l'homéopathie, la sophrologie, etc. Il ne faut pas oublier qu'en France, il y a trop de médecins en fonction de la population. »

Le D^r Bernard n'ignore pas qu'au Québec beaucoup de personnes apprécient les approches médicales complémentaires. « Les gens veulent prévenir les maladies et cherchent un état de bien-être que peuvent leur apporter ces techniques, estime-t-il. Souvent, il ne s'agit pas de problèmes physiques, mais psychologiques. Les gens désirent une forme d'aide. Il ne faut pas oublier qu'il y a l'effet placebo comme dans la vraie médecine. Par exemple, on utilise l'homéopathie dans le traitement des otites, mais de 75 % à 80 % des patients auraient une rémission sans aucun traitement. »

Pour reconnaître une approche valable en santé, souligne le D^r Bernard, il faut qu'il y ait des preuves scientifiques de son efficacité, que la formation de ceux qui la pratiquent soit adéquate et qu'elle soit encadrée par un ordre professionnel qui protège la population contre d'éventuels charlatans.



D^r Jean Guy Sicotte

Ostéopathie prochainement reconnue

L'ostéopathie, elle, est sur le point de gagner ses lettres de noblesse auprès du Collège des médecins du Québec. « Nous sommes en train d'analyser la formation en ostéopathie conjointement avec l'Office des professions afin de la reconnaître éventuellement », précise le D^r Bernard.

Médecin de famille et ancien urgentologue à l'Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal, le D^r Jean Guy Sicotte, de Magog, a un jour découvert l'ostéopathie. « Cette pratique ne doit pas être réduite uniquement à des manipulations, explique-t-il. Aux États-Unis une formation en ostéopathie est l'équivalent

de celle en médecine, même si elle ne donne pas le titre de docteur. »

Cofondateur du Collège d'études d'ostéopathie de Montréal, créé en 1981, le D^r Sicotte est l'un des pionniers de cette discipline au Québec.

« Je suis désengagé de la Régie de l'assurance maladie du Québec depuis 1990 et je me consacre à l'ostéopathie, dit-il. Le Collège ne m'en a jamais empêché. Je prescris encore des médicaments à l'occasion. »

L'ostéopathie est une approche holistique, indique le D^r Sicotte. « On commence par évaluer l'appareil locomoteur du sujet dans sa globalité. Par exemple, dans bien des cas, une douleur à l'épaule vient d'ailleurs, soit d'un traumatisme direct dans la région cervicale, d'une chute, de la levée d'un poids trop lourd, etc. »

Les principales indications de l'ostéopathie sont, selon

le praticien, les douleurs chroniques ou aiguës, les troubles musculosquelettiques et plusieurs dysfonctionnements organiques. Il n'y a pas d'âge limite pour recevoir des traitements. « L'ostéopathie convient à tous, des bébés aux adultes », affirme le D^r Sicotte.

L'ostéopathie a cependant un inconvénient pour celui qui la pratique : elle n'est pas rentable. Elle exige beaucoup de temps. La durée du traitement est d'environ une heure, dit le D^r Sicotte. Le nombre de traitements requis dépend de beaucoup de facteurs et est difficile à prédire. Dès le premier traitement, le patient peut déjà se sentir mieux.

Le terme « médecine douce » ne convient pas à l'ostéopathie. « C'est une approche médicale, et la formation qu'elle nécessite est aussi complète que celle du médecin. Un jeune médecin diplômé en médecine familiale pourrait aller suivre une formation en ostéopathie. Cependant, il devra revoir l'anatomie qu'il a sûrement un peu oubliée. »

Les approches parallèles peuvent ainsi constituer des outils supplémentaires pour les médecins. Plusieurs y trouvent des avantages que n'offre pas la médecine classique. Ils y recourent, même si financièrement elles sont moins rentables. 🍷

*Certains médecins
qui prescrivent
des médicaments
homéopathiques
refusent d'en discuter.
Le sujet demeure
tabou, car cette
pratique n'est
pas reconnue
par le Collège
des médecins.*