

La médecine intégrative, qui allie soins conventionnels et complémentaires, fait son chemin en Suisse

Une «boîte à outils» pour notre santé

PASCAL FLEURY

Médecine ▶ Acupuncture, massage, chiropraxie, yoga, hypnose clinique, imagerie mentale, méditation, musicothérapie... Ces traitements qualifiés autrefois d'alternatifs sont désormais intégrés à la médecine conventionnelle dans un nombre croissant d'hôpitaux et de centres de soins en Suisse. Ils viennent diversifier et compléter la «boîte à outils» à disposition des médecins pour améliorer la santé et le bien-être des patients. Partisan de cette «médecine intégrative», le professeur Pierre-Yves Rodondi, directeur de l'Institut de médecine de famille à l'Université de Fribourg et initiateur de la version française du renommé *Guide de médecine intégrative de la Clinique Mayo* (lire ci-dessous), fait l'état des lieux de cette offre en plein développement.

Où en est-on de la médecine intégrative en Suisse par rapport aux pionniers américains?

Pierre-Yves Rodondi: On a rattrapé en partie notre retard. Un changement important est intervenu dans la formation des étudiants en médecine, puisque des cours de médecine complémentaire et intégrative sont désormais donnés dans toutes les facultés de Suisse. Du côté de la recherche, en revanche, aucun fonds spécifique n'a été accordé à cette thématique pour l'instant, contrairement aux Etats-Unis.

Et sur le plan clinique?

Nous avons encore un grand chemin à faire. Nous constatons une disparité des soins proposés dans les hôpitaux. L'offre varie même entre les services d'une même clinique. Pourtant, contrairement



L'acupuncture peut être utilisée pour toute une série de problèmes médicaux, en particulier le traitement de la douleur, un domaine déjà très étudié. ADOBE STOCK

aux Etats-Unis, nous bénéficions d'un remboursement par l'assurance de base pour certaines thérapies. En mai 2009, le peuple suisse et les cantons ont accepté d'inscrire la médecine complémentaire dans la Constitution. Mais ce n'est pas contraignant pour les cantons, ce qui fait que de grosses disparités de développement sont apparues entre les régions. Des diplômes professionnels ont toutefois déjà

été créés pour les thérapeutes. L'enseignement universitaire a été introduit dans la loi sur les professions médicales. Les médecines complémentaires sont aussi inscrites dans la formation continue des médecins en place. Certains se lancent même à 60 ans! Ils prescrivent plus facilement des plantes, de l'acupuncture ou de l'ostéopathie. Ce changement s'explique aussi par une meilleure connaissance

scientifique des bénéfices et des risques de ces traitements. Il importe désormais de développer la collaboration entre professions de la santé, la tendance étant encore au travail en silo, avec passablement de préjugés.

La médecine intégrative fait son chemin. Quelques exemples?

A l'Hôpital fribourgeois, la clinique de pédiatrie a intégré la médecine complémentaire dès 2015. Les enfants bénéficient des derniers standards, avec un vaste éventail de traitements allant de l'art-thérapie à divers médicaments anthroposophiques. La Villa Saint-François offre aussi un certain nombre de thérapies complémentaires dans ses soins palliatifs. A Fribourg toujours, la fon-



«Certains médecins se lancent même à 60 ans!»

Pierre-Yves Rodondi

dation ASCA, pionnière dans le développement des thérapies complémentaires en Suisse, anime un Centre de médecines intégrées. Et à l'hôpital de Meyriez, un médecin pratique l'acupuncture depuis quelques années pour les douleurs chroniques, les troubles fonctionnels ou les allergies. Autre exemple à Genève: le centre OTIUM, qui collabore étroitement avec les Hôpitaux universitaires de Genève, propose un programme de réadaptation oncologique incluant de nombreuses thérapies complémentaires. Ces soins permettent aux patients de mieux vivre avec leur cancer, d'être moins anxieux. C'est un modèle intégratif très bien conçu. A Lausanne, le CHUV propose aussi certains traitements, comme l'ostéopathie en gynécologie. Les initiatives se multiplient mais il manque encore une cohérence entre les institutions publiques, l'offre variant d'un hôpital à l'autre.

Quelles sont les applications les plus prometteuses en Suisse?

Le facteur culturel est important. Les Etats-Unis sont très orientés sur les compléments alimentaires, l'Asie sur l'acupuncture, notamment. En Suisse, les gens pensent à leur santé et à l'environnement. Ils demandent des thérapies qui ne polluent pas les rivières, comme les hormones. Le traitement par les plantes, la méditation et l'auto-hypnose ont assurément de l'avenir. Les gens sont très demandeurs.

A Fribourg, vos étudiants se montrent-ils intéressés par cette nouvelle médecine intégrative?

Ils font preuve d'une grande ouverture. Ils comprennent bien que d'avoir un marteau et un tournevis dans leur boîte à outils est mieux que de n'avoir qu'un seul outil. C'est pour eux aussi l'occasion d'apprendre à bien analyser les données de la science. Il importe qu'ils soient capables de bien conseiller leurs futurs patients, en toute honnêteté scientifique. I

A chaque pathologie ses traitements intégratifs

La thérapie intégrative permet de traiter de nombreuses pathologies communes, en remplacement ou en complément de la médecine conventionnelle. C'est le constat de la Clinique Mayo (USA), forte de deux décennies d'expérience. Exemples.

Maux de tête Les céphalées et migraines, souvent invalidantes, peuvent être contrôlées en trouvant un équilibre entre des habitudes saines, des traitements non médicamenteux efficaces et l'utilisation adaptée de médicaments. Parmi les thérapies complémentaires qui ont fait l'objet d'études scientifiques prometteuses, citons l'acupuncture, le biofeedback (une technique de relaxation) ou le yoga dans les cas de céphalées de tension. Certains compléments alimen-

taires, comme le magnésium ou la riboflavine (vitamine B₂) peuvent être utiles dans la prévention. Une thérapie intégrative très efficace serait obtenue avec la pétasite, une plante médicinale aux vertus anti-inflammatoires.

Douleurs chroniques

Au-delà des traitements conventionnels habituels, de nombreuses thérapies complémentaires peuvent soulager les douleurs chroniques. Parmi elles, les massages, la physiothérapie, la manipulation vertébrale, l'hypnose clinique, l'imagerie mentale dirigée et la musicothérapie. L'acupuncture est particulièrement prometteuse pour traiter, contrôler et soulager la douleur. Une grande majorité des études menées sur l'acupuncture et la douleur pos-

topéatoire, par exemple, montre qu'elle a des vertus antalgiques.

Insomnie Quel que soit l'âge, l'insomnie est généralement soignable. La clé réside souvent dans de simples changements de routine pendant la journée et juste avant le coucher. S'il existe tout un arsenal de somnifères sous prescription médicale, plusieurs traitements intégratifs présentent aussi une certaine efficacité. Parmi eux, la mélatonine (sans danger sur le court terme), les exercices de relaxation ou encore les techniques corps-esprit, qui visent à nous libérer d'un excès de pensées négatives par une vision plus intentionnelle. La musicothérapie peut aussi aider à améliorer la qualité et la durée du sommeil, et à raccourcir le temps d'endormissement. PFY

EMPLOI

LA VILLE DE GENÈVE
ENGAGÉ



LA VILLE DE GENÈVE SOUHAITE POURVOIR
LES POSTES SUIVANTS:

JURISTE à 80-100% à la Direction des ressources humaines (DRH)

COORDINATEUR OU COORDINATRICE D'ÉQUIPE D'ACCUEIL
au Muséum d'histoire naturelle (MHN)

ASSISTANT OU ASSISTANTE DE MAGISTRAT-É
à la Direction du Département de la sécurité et des sports (DSSP)

CHEF OU CHEFFE DE SECTION «PLANIFICATION ET ACHATS»
au Service des sports (SPO)

GARDIENS OU GARDIENNES D'INSTALLATIONS SPORTIVES
au Service des sports (SPO)

Pour plus de détails concernant ces annonces: www.ville-geneve.ch

Conditions et procédure d'inscription :

Soucieuse de développement durable, la Ville demande que les postulants lui soient adressés de préférence sous forme électronique. Les conditions de postulation et d'engagement sont disponibles à l'adresse suivante: www.ville-geneve.ch. Les dossiers incomplets ou ne correspondant pas aux exigences du poste ne seront pas retenus. Tous les postes de l'administration municipale sont ouverts tant aux femmes qu'aux hommes, selon les objectifs de la politique de promotion de l'égalité entre femmes et hommes poursuivis par la Ville de Genève. Dans sa volonté de lutter contre le chômage, la Ville encourage les candidatures provenant de l'Office cantonal de l'emploi. Les postes sont ouverts à toute personne titulaire d'un permis ou d'une autorisation de travail valable.