

Médecines douces : info ou intox ?

Note de lecture

Simon Sing et Edzard Ernst, trad. Marcel Blanc, Cassini, 2014

Dans le monde des médecines alternatives, comment savoir quels sont les traitements réellement efficaces ? Quels sont ceux qui présentent un danger ?

Médecin, Edzard Ernst a exercé pendant de nombreuses années, ayant même utilisé certaines médecines alternatives. Il est le premier médecin au monde à avoir été nommé « professeur de médecine alternative » et, avec son groupe de recherche, il a pendant quinze ans tenté de déterminer quels sont les traitements efficaces et ceux qui ne le sont pas.

Simon Singh est journaliste scientifique, titulaire d'un doctorat en physique des particules. En plus d'être l'auteur de livres et d'articles, il produit des émissions de radio et de télévision, s'efforçant de rendre des idées compliquées compréhensibles par un large public.

Publié en anglais en 2008, traduit depuis dans plusieurs langues dont, enfin, le français, ce livre offre « une étude des thérapies alternatives à jour et fondée sur des preuves scientifiques ».

Comment établit-on la vérité ?

Les auteurs répondent aux questions de tous ceux qui s'interrogent sur les nombreuses pratiques non conventionnelles proposées en complément ou même à la place de la médecine conventionnelle. Qu'est-ce qui marche et qu'est-ce qui ne marche pas ? Quels sont les mécanismes possibles des médecines alternatives et quels sont les mensonges ? Qui peut être cru en toute confiance et qui dupe tout simplement le public ?

Et, question fondamentale, les médecines alternatives sont-elles efficaces pour soigner les maladies ?

Pendant longtemps, la médecine a manqué d'efficacité et les patients qui guérissaient d'une maladie le faisaient souvent en dépit des traitements qu'ils avaient reçus, et non grâce à eux.

Aujourd'hui, avec la médecine fondée sur des preuves, les médecins peuvent exercer leur métier avec assurance, ayant des informations fiables qui permettent de donner les traitements les plus appropriés.

Pour les auteurs, l'efficacité d'une pratique médicale doit pouvoir être évaluée selon des méthodes scientifiques. Ils expliquent donc les méthodes réellement rigoureuses d'évaluation et présentent les résultats des études sur quatre médecines alternatives les plus installées, les plus testées et les plus largement utilisées : l'acupuncture, l'homéopathie, la phytothérapie et la chiropraxie.

D'autres médecines alternatives existantes, plus de trente, font l'objet d'une brève analyse à partir de quatre questions fondamentales : leurs origines ? En quoi consistent-elles ? Sont-elles efficaces ? Sont-elles sans dangers ?

La vérité sur quatre pratiques

▼ L'acupuncture

Pratique médicale ancienne, fondée sur la notion que santé et bien-être dépendent de la circulation d'une énergie vitale, le Qi, le long de certains chemins parcourant le corps humain, les méridiens.

À la suite d'essais cliniques nombreux, l'OMS faisait en 2003 la synthèse de toutes ces recherches et donnait à l'acupuncture une approbation retentissante.

Les auteurs expliquent que l'OMS a une excellente réputation en ce qui concerne la médecine conventionnelle mais que dans le domaine des médecines alternatives, « elle semble faire passer le « politiquement correct » avant la vérité : la critique de l'acupuncture aurait pu être perçue comme une critique de la Chine, des sagesses anciennes et de la culture orientale ». L'OMS avait commis deux erreurs : la prise en compte des essais chinois qui n'étaient pas dignes de confiance car trop bons pour être vrais (les résultats négatifs ne sont pas publiés), et la rédaction du rapport confiée au Dr Zhu-Fan Xie, directeur honoraire de l'Institut des médecines intégrées de Beijing, qui soutient totalement l'emploi de l'acupuncture pour toute une série de maladies (conflit d'intérêt majeur).

Cependant, à mesure que les essais deviennent plus rigoureux et fiables, l'acupuncture apparaîtrait aujourd'hui de plus en plus comme un simple placebo.

Que l'acupuncture agisse vraisemblablement comme un placebo importe-t-il dès lors que les patients en tirent un bénéfice ? Un procédé thérapeutique qui s'appuie aussi fortement sur l'effet placebo est une simulation de traitement et n'est efficace que « parce que les patients ont foi dans le traitement ».

C'est un traitement qui ne présente pratiquement pas de danger s'il est pratiqué par un acupuncteur expérimenté.

▮ L'homéopathie

Ces dernières décennies, l'homéopathie est devenue la médecine alternative à la croissance la plus rapide, surtout en Europe. Etant donné le nombre de ses praticiens et son grand succès commercial, on pourrait penser qu'elle doit être efficace. Et pourtant, l'institution médicale et scientifique la regarde avec scepticisme.

En effet, comme le taux de dilution est énormément plus grand que le nombre de molécules dans la teinture mère, la solution finalement obtenue ne contiendra sûrement pas une seule molécule de la substance originelle.

Des centaines d'essais cliniques n'ont pas réussi à prouver l'efficacité de l'homéopathie pour soigner la moindre affection. Alors, pourquoi cette médecine alternative s'est-elle développée si rapidement ? Peut-être par l'absence d'information du public sur les résultats des essais cliniques, ou par le nombre d'articles de magazines présentant l'homéopathie avec une bienveillance injustifiable.

Que dire aussi de l'industrie homéopathique... pour ne citer que l'exemple de l'oscilloccinum, à base de foie et de cœur de canard, un unique canard rapportant au laboratoire 20 millions de dollars ? Pour les auteurs, c'est « sûrement la forme la plus achevée de charlatanisme médical ».

▮ La chiropraxie

Cette pratique, issue de la tradition des rebouteux, consiste à réaligner les vertèbres au moyen de pressions manuelles appelées manipulations ou ajustements.

Apparue à la fin du 19^{ème} siècle, c'est aux USA qu'elle est la plus répandue actuellement, légalement autorisée dans les 50 Etats.

Pour son fondateur, Daniel David Palmer, « quatre-vingt-quinze pour cent de

toutes les maladies sont provoquées par des déplacements de vertèbres ». La pratique de la chiropraxie aux USA évolua en deux courants : les « fondamentalistes », adhérant strictement à la philosophie de Palmer, et les « conciliateurs », voulant concilier la thérapie chiropratique avec certaines notions de médecine conventionnelle.

Après étude des essais réalisés sur les manipulations chiropratiques, il est raisonnable de conclure que les chiropracteurs ne sont pas en mesure de soigner les patients souffrant de maladies ne concernant pas le système musculo-squelettique.

La chiropraxie n'est pas sans risques : douleurs, vertiges, maux de tête, fractures, tassements vertébraux, et en cas de lésion d'une artère vertébrale, accident vasculaire cérébral ou la mort.

Dans le cas de douleurs dorsales, les auteurs recommandent la kinésithérapie conventionnelle qui présente des traitements plus sûrs. L'ostéopathie présente également moins de risques mais l'ostéopathie crânienne est à exclure dans la mesure où il n'y a pas de preuve de son efficacité.

Ne jamais exposer les enfants aux manipulations chiropratiques.

▮ La phytothérapie

L'une des formes de traitement les plus anciennes et les plus répandues, la phytothérapie est l'emploi de plantes et d'extraits de plantes pour soigner et prévenir toute une série de maladies.

Elle a un rôle majeur dans les soins pratiqués en Asie et en Afrique, et connaît, ces dernières décennies, le développement le plus rapide dans le reste du monde. La pharmacologie moderne provient en grande partie de la tradition des plantes médicinales et les médicaments dérivés scientifiquement des plantes sont efficaces. Cependant, il convient de faire la différence entre la phytothérapie alternative et la phytothérapie scientifique.

Est-elle efficace ? Est-elle sans risque ?

La prudence reste de mise dans l'utilisation de la phytothérapie alternative : certaines plantes peuvent interférer avec les médicaments conventionnels, être polluées par des métaux lourds (plomb, arsenic, mercure) et avoir des effets secondaires graves, jusqu'à la mort (sans compter le risque de disparition totale pour certaines espèces de plantes en voie d'extinction).

La phytothérapie offre quelques remèdes intéressants, mais il n'y a aucune raison de prendre un remède phytothérapique s'il existe un traitement conventionnel plus sûr et efficace.

Le risque existe que des remèdes phytothérapiques prennent la place de remèdes conventionnels efficaces.

La vérité importe-elle ?

Selon les auteurs, « non seulement les thérapeutes alternatifs proposent des traitements souvent inefficaces et quelquefois dangereux, mais ils demandent aussi des honoraires élevés ».

Ils passent en revue les plus grands coupables de la promotion publicitaire de ces médecines infondées et récusées : le Prince Charles, des stars, des chercheurs en médecine, des universités, les gourous des médecines alternatives, les médias, les associations de médecine alternative, les gouvernements et les réglementations.

Simon Sing et Edzard Ernst mettent aussi l'accent sur l'hostilité de la plupart des praticiens des médecines alternatives aux vaccinations, une des facettes de leur influence nuisible sur leurs patients.

Ils leur reprochent aussi de se mêler du traitement médicamenteux conventionnel suivi par un patient, alors même qu'ils ne sont pas qualifiés pour donner des conseils sur ces prescriptions.

« Nous affirmons qu'il est temps de mettre fin aux supercheries et de donner la priorité aux traitements effectifs », concluent-ils.

A la lecture de ce livre on peut aussi se poser la question d'une éventuelle manipulation mentale des patients : les théories à la base de ces médecines alternatives ne peuvent-elles ouvrir la porte, dans certains cas, à des dérives sectaires ?

Comme l'exprime le journaliste scientifique Florian Gouthière, ce livre est un « chef d'œuvre de vulgarisation et de rigueur, à mettre entre toutes les mains. Ecrit dans un style limpide, il est à conseiller à quiconque chercherait à en savoir plus sur l'efficacité réelle d'un traitement pour la pathologie dont lui, ou l'un de ses proches, souffre. » (Source : www.allodocteurs.fr, 06.06.2014)

