

LA BIENVEILLANCE NE REMPLACE PAS LA COMPÉTENCE

Témoignage

Protection

Formations

Maladie

Soutien

SANTÉ

VULNÉRABILITÉ

Ce témoignage nous a été donné par une diététicienne nutritionniste.

Tandis que le soin diététique n'est pas pris en charge par l'assurance maladie, mais mélangé avec les forfaits « Bien Être » de certaines mutuelles, les pratiques de soin non conventionnelles (PSNC) font leur entrée en force dans les établissements hospitaliers, en soins de support en oncologie ou même dans des parcours d'aide à des victimes de violences sexuelles, ce qui vaut une légitimation de leur efficacité et donc toujours plus de confusion chez les patients dans l'offre de soins. Mon propos ne pourra pas, pour des raisons déontologiques évidentes, exposer mes patients, mais le parcours de nombre d'entre eux atteints de maladies chroniques présente des similitudes avec le mien avec, par exemple, l'exposition systématique aux « régimes sans ». Utilisons donc mon parcours.

Titulaire d'un DEA en biologie mo-

léculaire et cellulaire et d'un diplôme d'ingénieure en biotechnologie, j'ai eu l'habitude de lire des publications scientifiques, dans ces domaines techniques. Mais je sais aujourd'hui que j'étais totalement incapable de poser un œil critique sur un essai clinique qui aurait eu des prétentions de soin. Tout simplement parce qu'on ne m'a jamais appris la LCA, la Lecture Critique d'Articles, ce qui est maintenant chose faite. Mais je pensais savoir.

Vers 25 ans, des problèmes de santé m'ont menée, via un médecin désemparé et débordé, à la consultation d'une personne qui faisait selon lui « un peu office de psychologue ». J'aimais bien lui parler et j'ai commencé à penser que mes problèmes de femme, c'était dans ma tête. Sans le savoir, le médecin, par son autorité de professionnel de santé venait de légitimer ma première exposition à une pratique de

soin non conventionnelle. Ma pathologie chronique a flambé et compliqué mon activité professionnelle. Traitée par chirurgie et hormonothérapie j'ai pu être enceinte, mais un médecin a pratiqué sur moi l'acupuncture durant ma grossesse dans un centre reconnu d'aide à la procréation pour les femmes comme moi. Je n'ai donc pas été étonnée outre mesure qu'une sage-femme fasse de même durant mon accouchement en me plantant des aiguilles dans les pieds pour « faciliter la dilatation de mon col de l'utérus » (cela n'a pas fonctionné et cet accouchement naturel a probablement trainé plus que nécessaire... j'ai accouché au bloc tellement cela se passait mal). On m'a engagée à allaiter longtemps, « le plus longtemps possible eu égard à ma pathologie », et conseillé la moxibustion autour de mes aréoles pour ne pas avoir de crevasses, légitimant ainsi « la médecine traditionnelle chinoise ».

Jeune maman avide de conseils, des groupes d'aide à la parentalité m'ont conseillé des magasins d'alimentation biologique où de nombreux praticiens en soin non conventionnels faisaient leur publicité à grand renfort d'affiches parlant « d'alimentation saine », et je me suis mise à rêver d'inscrire notre petit garçon dans une école « alternative ». Heureusement, mon époux, partisan de l'école de la République, nous a évité cela. En revanche, comme j'aimais la botanique et l'acquisition de connaissances auprès de gens « compétents », j'ai été séduite par les discours d'écologistes spiritualistes, aujourd'hui décédés, qu'on entendait beaucoup

sur les ondes des radios publiques, et je me suis engagée dans un parcours de reconversion professionnelle extrêmement cohérent et plein de sens, en vue d'une installation néo rurale avec option agricole et diversification pour des stages en herboristerie. Proche des soins non conventionnels de santé donc. Acquérir de la terre, abandonner une sécurité professionnelle, et entraîner toute ma famille à s'installer dans un secteur en dépression démographique et en désertification et médicale : un vrai carnet de campagne. !

Je fais un saut dans le temps de 15 ans : est-ce une séquelle du Covid que dans des villages de 700 âmes s'installent en un an un réflexologue, un énergéticien et un naturopathe ? Les collectivités semblent majoritairement ravies de ce mouvement généralisé à l'échelle de tout le territoire, au point que des accompagnements communautaires sont parfois prévus pour eux. Comment leur jeter la pierre puisque le Pôle Emploi propose parfois les PSNC comme piste de carrière... ? Dans le même temps, des services hospitaliers ferment, de jeunes médecins arrivent, mais pas assez.

Vous l'avez compris, retracer cet itinéraire est le prétexte à montrer le nombre de fois où j'ai été exposée à des pratiques new age, ou de soins non conventionnels, par des professionnels de santé ou même dans des établissements de formations tout ce qu'il y a de plus sérieux. Par exemple, lors d'un Diplôme d'Université sur deux années (en fait moins de deux cents heures : ne jamais se laisser avoir par des phrases

comme « sur deux années » !) dans une faculté de médecine, ouvert aux médecins et pharmaciens, mais aussi aux paramédicaux, titulaires de Master 2 scientifiques (donc moi), naturopathes...Que l'Université accepte des professions de soins non conventionnels c'était pour moi une preuve de leur légitimité ET de leur efficacité. Les professeurs, médecins, pharmaciens ou dentistes de ce DU nous abreuyaient d'exemples de prise en charge de telle pathologie avec telle plante dans tel complément alimentaire, ou avec telle huile essentielle, avec à l'appui de leurs dires une foulditude d'abstracts de « publications scientifiques ».

COMMENT DOUTER, ET SURTOUT POURQUOI ?

Un accident de la vie a stoppé mon projet agricole et, par un heureux hasard, au lieu de m'installer comme naturopathe (oui, je l'avoue, j'y ai pensé car après tout je pratiquais sur moi-même une alimentation « saine », j'étais bienveillante, formée « depuis des années », avec des compétences dont j'étais sûre puisque transmises dans des endroits sérieux, rassurants, liés à l'État), au lieu de cela, j'ai eu l'idée de faire un vrai diplôme reconnu par le code de la santé publique : le diplôme de diététicienne nutritionniste ainsi qu'un DU de diététique et de nutrition dans une faculté de pharmacie. J'avoue que j'ai été surprise du peu d'enthousiasme (que je voyais à l'époque comme « un manque d'ouverture ») que soulevaient chez

mes professeurs mes questions sur les cromagnonesques régimes « sans » conseillés pour tout et pour tous. C'est pourtant la base, non ?

Non, car il s'agit de pratiques que ne valide aucune publication scientifique de qualité et donc aucune des recommandations 2019 des sociétés savantes en nutrition sur les alimentations thérapeutiques en établissement de soins. Au contraire les données de la science montrent la dangerosité des restrictions quand elles sont faites au doigt mouillé (risque de dénutrition) et qu'il s'agit de nourrir des personnes malades. Les premières failles me sont enfin apparues dans les discours et les livres des « docteurs », même oncologues, qui diabolisaient certains aliments et les rendaient responsables de toutes les maladies ou presque. Cette « médecine du Sans », promue sur les canapés rouges des plateaux télé ou des émissions radio censées nous faire grandement du bien, ne tenait pas face à la rigueur de ce que je découvrais à la faculté de pharmacie. Des praticiens de CHU nous parlaient de recommandations basées sur des preuves. Rien de fou, rien de spectaculaire, pas de super aliments ou de super coupables, juste de la rigueur. Et parfois même des « on ne sait pas » et quelques exercices de Lecture Critique d'Articles. Enfin !

PAS SI « SAIN » QUE CELA

Cette prise de conscience date de 2015, et je dois probablement à ce DU de m'avoir évité de plonger dans l'or-

thorexie, cette obsession de manger parfaitement « sain ». Car, sans surprise, malgré l'attention apportée à mon alimentation, mon état de santé ne s'arrangeait pas... C'est important à souligner : « le Manger Sain » peut constituer, notamment parce qu'il apparaît de prime abord sans danger, une porte d'entrée vers une emprise. En effet, si quelqu'un vous fait hyperventiler/ne pas dormir/jeûner... bref vous amène à vos limites physiologiques en vous promettant du mieux et que cet hyper contrôle (ou hyper « lâcher prise », ça va ensemble) vous détourne de vos problèmes, ce ressenti expérientiel peut vous entraîner plus loin que prévu. Nous ne sommes pas égaux devant les ressentis induits par l'hypercontrôle, surtout quand il est alimentaire. C'est une belle technique de pied dans la porte pour démarrer un abus de pouvoir. Faire miroiter les incroyables dangers de certains aliments en est clairement une forme.

CE QUE PEU DE GENS SAVENT

Savez-vous que le conseil nutritionnel est encadré pour la protection du patient ? Que donc des outils de lutte existent déjà ? Comment les utiliser pleinement pour éviter certaines dérives ? La profession de diététicien, réglementée tant dans son droit d'exercice que dans son accès, prévoit que :

- en tant que rééducateur expert reconnu de l'alimentation et de la nutrition, nous prenons en charge des personnes en bonne santé, mais

aussi des malades, pour contribuer au maintien et à la restauration de l'état de santé, de la qualité de vie et du bien-être. Nous faisons des stages hospitaliers pour cela,

- l'ensemble des conseils délivrés doivent être fondés sur des recommandations nationales et internationales en vigueur ainsi que sur les résultats des recherches scientifiques, la protection des consommateurs nécessitant des repères légaux pour pouvoir différencier le professionnel agréé du premier intervenant venu,
- en qualité de professionnels de santé, nous sommes soumis à une éthique et à des règles de déontologie qui garantissent une qualité de soin optimale,
- le terme de « nutritionniste » est utilisable par n'importe qui et non protégé par la loi.

Autrement dit ce qui donne le droit d'exercer, c'est le diplôme (de diététicien ou de médecin), pas le terme de nutritionniste même si ça donne l'air plus intelligent.

Ce que disent le code de la Santé Publique et la loi du 30 janvier 2007, à l'heure où j'écris ces lignes, c'est que quiconque prodigue des conseils nutritionnels est considéré diététicien et que seules peuvent exercer cette profession les personnes titulaires du diplôme d'Etat français dont les modalités, conditions d'accès et de délivrance sont fixées par voie réglementaire (BTS Diététique ou DUT Génie Biologique option Diététique et aucune autre formation). L'exercice illégal est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000

euros d'amende. Les sanctions sont donc déjà prévues... Pourquoi ne les applique-t-on pas ? Très concrètement nous sommes depuis 2007 dans l'attente de la réingénierie de ce diplôme pour l'aligner sur les standards suisses, européens ou canadiens, qui ne font jamais moins de 3 ans. Il devra donc inclure, comme chez nos voisins, de manière beaucoup plus poussée, l'EBP (Evidence Based Practice), la LCA, la déontologie, l'éthique, l'éducation thérapeutique du patient et des éléments « cœur de métier » comme les troubles des conduites alimentaires. Cela éviterait que chacun se forme « à sa sauce » une fois en exercice. Quand tout ceci sera intégré à la formation initiale tout le monde y gagnera, et en premier lieu les patients. Exit la perméabilité des soignants aux miraculeux régimes « sans » et aux obsessions de certains sur les laits de chèvre et de brebis. Les outils existent, il faut les utiliser.

L'ÉTAT DOIT AGIR

L'offre de formation continue très inégale proposée à n'importe quel professionnel de santé non formé au doute méthodique me fait penser, passez-moi l'expression, au loup libre installé dans un champ de moutons libres. Les personnes qui affirment, forment, enseignent que telle plante/molécule/pratique non conventionnelle a telle efficacité alors qu'aucune étude de qualité ne le prouve, n'ont pas une « expérience clinique incroyable », elles n'ont souvent aucune notion de la méthode qui permet d'affirmer de telles choses. En outre, elles ne peuvent pas

davantage évaluer la qualité de l'enseignement qu'elles reçoivent ou qu'elles donnent. Biais de confirmation, escalade de l'engagement. C'est le serpent qui se mord la queue, qui ne sait pas qu'il ne sait pas ! La naturalité, la tradition ou le temps passé en formation (en heures effectives, pas en années sur le papier...) ne garantissent en aucun cas une efficacité quand on a la prétention de soigner. Dit autrement, le « on sait que ça marche », au jugé, ça suffit pour les fléchettes, pas pour le soin, comme dirait l'humoriste Jérémy Ferrari !

Les pratiques « non conventionnelles » sont sexy, (qui a envie d'être « conventionnel » ?), basées sur des croyances impossibles à questionner, qui expliquent de façon simpliste, et donc rassurante, les causes de toutes les maladies. Comme « La solution est en vous ! », pour le praticien ça marche à tous les coups : pile je gagne, face tu perds (et tu culpabilises). Mais comme il a donné de son temps, alors ça passe.

J'AURAIS AIMÉ ÊTRE PROTÉGÉE

Contrairement à ce qu'on pense, les PSNC ne sont pas dépourvues d'effets secondaires plus ou moins graves, comme :

- des risques de carences nutritionnelles ou de surdosages de compléments « naturels »,
- l'isolement social, familial, conjugal,
- des retards diagnostics et des pertes de chances,

- des « YoYo » pondéraux, voire des troubles des conduites alimentaires (ANSES 2010 sur les pratiques à visées amaigrissantes),
- et même un coût pour la société car arriver à un stade avancé d'une maladie en pensant s'être soigné, ça coûte cher à tout le monde.

Favoriser les installations de pratiques non conventionnelles en santé, parfois avec de l'argent public, est ce « bien » pour le bien-être des gens ? Est-ce un sparadrap sur une jambe de bois «qui au pire ne fait pas de mal» ou plutôt un pansement inutile qui fait pourrir la plaie en dessous ? Quels sont les signaux envoyés par les uns et les autres en termes de « légitimation » de ces pratiques ?

Ce n'est pas parce que certaines personnes exercent qu'elles en ont le droit, même si elles sont « sympas » ou disent avoir été « formées ». Quand le Code de la Santé Publique est piétiné, nos patients le sont aussi. Je ne suis pas une Super Héroïne, je ne vais pas contacter en mon nom la DGCCRF chaque fois que je croise un coach/conseiller en nu-

trition qui a fait une « formation » avec son compte CPF (encore une légitimation), quand il lance des challenges perte de poids sur les réseaux sociaux.

La loi devrait servir à cela. Elle existe. Il est temps de l'appliquer, que le Droit protège aussi bien les gens que les biens. Et il est inacceptable que les gens qui dénoncent ces pratiques soient plus en danger que ceux qui osent tout. Les politiques et les élus ont le pouvoir d'utiliser les outils qui existent, ou au moins la possibilité éthique de ne pas faciliter la dissémination de ces pratiques. Je suis une ancienne «malade imaginaire». Qui sont les «malades imaginaires» d'aujourd'hui ? Donner aux professionnels de santé le temps d'écouter les douleurs de leurs patients avec empathie en les outillant en EBM (Evidence Based Medicine) permet de potentialiser le soin et de profiter pleinement des effets contextuels, avec compétence et humanité. Si on renvoie les patients à leur douleur d'un revers de main, des dérapeutes s'en occuperont, avec bienveillance peut-être. Mais sans compétence.