

CE QUE LES MÉDECINS NE DISENT PAS

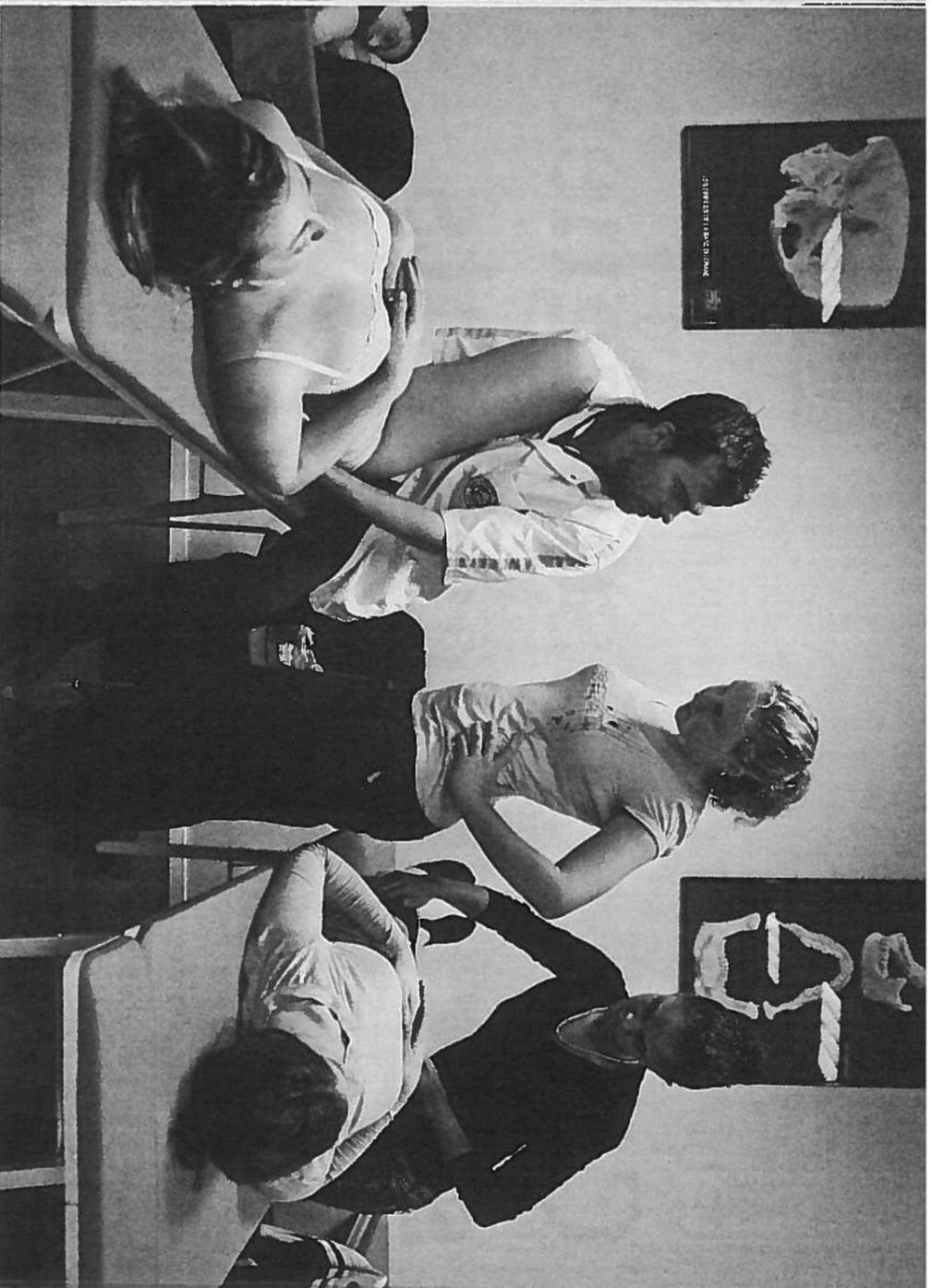
Comment se soigner sans médicaments

La toute-puissante industrie pharmaceutique a du souci à se faire. Minée par les scandales, elle est surtout de plus en plus concurrencée par les médecines douces ou traditionnelles, par les efforts portés sur la prévention et par la recherche sur les capacités de notre corps à s'autoguérir. Enquête. PAR CLOTILDE CADU ET ANNE-SOPHIE MICHAT



Dans la Chine ancienne, les médecins étaient rétribués tant que leurs patients restaient en bonne santé. Une hérésie aux yeux des Français, champions d'Europe de la consommation de médicaments, prêts à casquer sans limites pour qu'on leur dise qu'ils sont malades ! Neuf consultations sur 10 se soldent par une ordonnance, sur laquelle se bousculent au moins quatre préparations. En 2010, nos compatriotes ont croqué 3 milliards de boîtes de gélules et autres pilules. Alors, leur faire manger des fruits et des légumes, aligner les longueurs de piscine ou les sevrer de caféine plutôt que d'avaler des cachets, comme le préconise désormais la Haute Autorité de santé (1), autant ne pas y penser. Et pourtant...

Les scandales sanitaires à répétition (Vioxx, Mediator...) et les déremboursements en cascade commencent à écorner le mythe du « tout-médicament ». Longtemps qualifiés de « parallèles », les médecines douces sont les premières à >



marlene sawald / f93

L'OSTÉOPATHIE A LE VENT EN POUPE : 15 millions de consultations sont réalisées chaque année en France par 14 000 praticiens (ici, une séance de soins à l'école supérieure d'ostéopathe, à Champs-sur-Marne).

➤ profiter de ce changement de mentalité. Plus d'un tiers des Français y ont déjà recours, essentiellement en prévention. « Les médecines alternatives et complémentaires vont se développer non pas à cause de la défiance vis-à-vis du médicament, mais parce qu'il y a une vraie demande de bien-être, remarque l'économiste de la santé Claude Le Pen. Deux univers cohabitent et se recoupent : celui de la maladie contre laquelle on se défend, et celui du capital santé, qu'on doit préserver. »

Se soigner sans recourir – ou le moins possible – aux molécules chimiques ou aux médicaments, c'est paradoxalement le dada d'un toubib pas comme les autres. Cardiologue, nutritionniste, spécialiste de la médecine prédictive, le Dr Frédéric Saldmann vient de publier *Le meilleur médicament, c'est vous !* (lire l'encadré ci-contre), une ordonnance iconoclaste qui fourmille d'idées pour se maintenir en bonne santé. « Le corps est une tablette tactile qu'on peut faire fonctionner et remettre en marche avec ses doigts, simplement en s'écoutant et en utilisant ses ressources naturelles », insiste-t-il. A ses yeux, c'est parce que la médecine classique échoue à donner des solutions que les Français se tournent de plus en plus vers les médecines parallèles.

La tendance n'a pas échappé à ses confrères. Entre 15 000 et 20 000 exercent une ou plusieurs

spécialités de médecine douce. Trente à 40 % des généralistes donneraient dans la médecine alternative, selon le président de l'Union nationale des médecins à exercice particulier (Unamp), Marc Hung. Une grande majorité est installée en secteur 2 avec dépassements d'honoraires, voire en secteur 3, hors convention, aux tarifs libres. « Il existe indiscutablement un côté opportuniste », note Claude Le Pen. Dans certains cabinets, on pratique une médecine douce pour le corps, mais dure pour le portefeuille ! Une consultation coûte entre 30 et 100 €, mais 60 % des contrats de complémentaires santé prévoient un forfait médecines alternatives. Indéniablement, le marché est porteur. Rien qu'en homéopathie et en phytothérapie, les quatre laboratoires leaders ont vendu 38,8 millions de leurs boîtes pour un total de 188,2 millions d'euros en 2010, essentiellement grâce à l'automédication. De quoi accroître encore un peu plus les inégalités de santé, dans un pays où près d'un Français sur cinq renonce déjà au curatif faute d'argent. Alors, le préventif, n'y songez même pas !

Chères, les médecines douces souffrent aussi d'un manque de reconnaissance. Mais bénéficient d'un vide juridique qui leur permet d'exister tant que le praticien ne s'aventure pas

à poser de diagnostic, à délivrer d'ordonnance ou à pratiquer d'acte chirurgical. Une hypocrisie qui ne joue pas en faveur du patient puisqu'elle laisse s'installer des professionnels aux formations inégales. « Il faut réglementer, sinon le pire cotoie le meilleur. Il y a de très bonnes formations et des formations bidon. Or, le consommateur lambda ne sait pas séparer le bon grain de l'ivraie », avertit la juriste Isabelle Robard. Côté législatif, les choses avancent doucement. « En 2002, nous avons assisté à une révolution dans le droit de la santé : la légalisation des titres d'ostéopathe et de chiropraticien, qui sont du même coup devenus des orientations pour les médecins de pratique légale », rappelle M^e Robard (2). Autre progrès notable, la création en 2007 d'un diplôme public d'acupuncture (réservé aux médecins), qui, tout comme l'homéopathie, n'a pas de véritable statut. Peu d'études viennent valider les performances de ces médecines. Logique : qui aurait intérêt à financer des études sur des médecines qui n'ont rien à vendre ?

Des batailles d'arrière-garde, selon le Dr Saldmann, qui croit beaucoup en la médecine réglementative. « La révolution médicale est en marche, maintenant. Une nouvelle médecine est déjà en

PLUS D'UN TIERS DES FRANÇAIS ONT DÉJÀ RECOURS AUX MÉDECINES ALTERNATIVES.

train d'émerger, qui s'appuie sur deux piliers : la prévention et l'auto-régénération. Les travaux sur les cellules souches indiquent que nos propres cellules peuvent se régénérer, réparer et guérir des organes malades. Et ça part de nous-mêmes. L'industrie pharmaceutique n'a très bien compris, les labos sortent de moins en moins de molécules nouvelles. » Les médicaments seront-ils un jour obsolètes ? ■ C.C.F.A.-S.M.

(1) « Changer le regard sur les thérapies non médicamenteuses », juin 2011.

(2) Auteur de *Médecines non conventionnelles et droit*, éd. Larcier, 2002.

POUR SE PASSER DE MÉDECIN, LISEZ LE DR SALDMANN !

Un toubib qui nous enseigne comment se passer des médicaments mérite toute notre attention. Dans *Le meilleur médicament, c'est vous !**, le Dr Frédéric Saldmann développe une philosophie jubilatoire en feignant d'enfoncer des portes ouvertes : pour rester en bonne santé, il faut faire de l'exercice, manger moins, écouter son corps, bien dormir, veiller à son hygiène... De fait, ce n'est pas l'énoncé de l'ordonnance qui surprend, mais les tuyaux concrets dont regorge l'ouvrage. « Nous sommes notre propre médecine, mais nous ne le savons pas », dit-il. Et, après lecture, on veut bien le croire ! Trente pour cent de calories en moins, c'est 20 % de vie en plus. Pour soigner le diabète, le cholestérol ou l'hypertension,

le Dr Saldmann recommande de maigrir plutôt que de se goinfrer de médocs. Facile à dire, pensez-vous. Oui, si l'on utilise les coupe-faim naturels qui permettent de rééquilibrer l'appétit : croquer un ou deux carrés de chocolat 100 % cacao (le 99 % peut faire l'affaire, pas le 90 %) quand on a un petit creux par exemple. « Cela fait chuter le taux de ghréline, l'hormone de la faim. Prendre un dessert le matin a les mêmes propriétés. Et faire une pause de cinq minutes au milieu du repas laisse s'installer la sensation de satiété. » Le sport ? Trente minutes par jour pour prévenir les risques cardiovasculaires, certains cancers et la maladie d'Alzheimer. On peut se contenter de prendre l'escalier : grimper et descendre 21 étages chaque

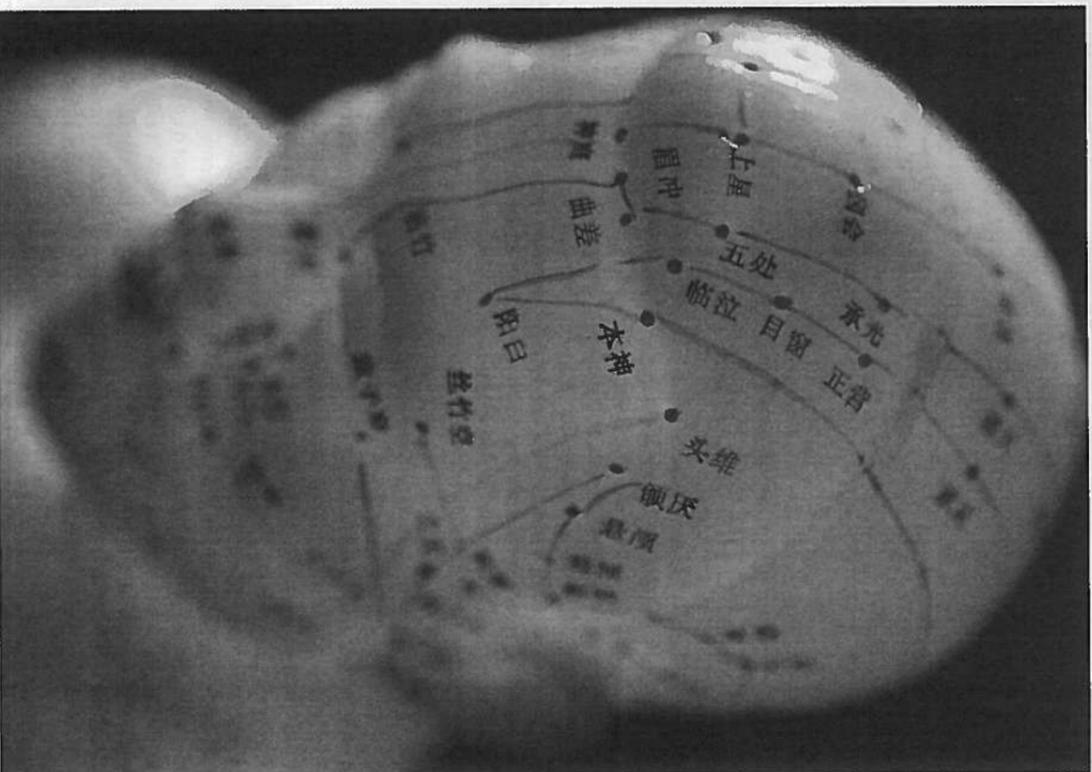
jour remplit le même office ! On apprend que le jus de cerise et le kiwi améliorent le sommeil, que les pistaches entretiennent l'érection, et, dans un chapitre qui fera date, que la constipation se soigne sans laxatifs simplement en changeant de position sur le trône. « Il faut s'accroupir pour aller à la selle, seule condition pour ouvrir l'angle ano-rectal », détaille le Dr Saldmann. Une position qui, sur la lunette des WC, demande un sens de l'équilibre hors normes, mais que l'on peut obtenir en plaçant un tabouret bas sous ses pieds. « On gagne une heure par semaine avec cette méthode et en plus on garde un ventre plat », se réjouit le toubib.

Praticien
SALDMANN
Le meilleur
médicament,
c'est vous !

appel d'air avec deux doigts enfoncés dans la gorge. Pour venir à bout d'un hoquet récalcitrant, un doigt suffit, mais la décence nous interdit de vous indiquer où l'introduire. ■
CHRISTINE LAMBERT
* Albin Michel, 250 p., 18,90 €

Qui a peur des médecines traditionnelles ?

Ces pratiques parfois millénaires soignent des millions d'individus à travers le monde. Mais, en France, on continue à dénier à leurs praticiens le titre de médecin.



L'ACUPUNCTURE. VIEILLE COMME LA MÉDECINE CHINOISE. Des méridiens traversant le corps et sont actionnés par application d'aiguilles sur des points de réglage représentés ici.

64 | *Marianne* | 25 au 31 mai 2013

Des millions de personnes dans le monde n'ont jamais recouru à la médecine moderne allopathique. En Afrique, 80 % de la population se soigne grâce à des remèdes ancestraux. Il en va de même en Amérique latine, en Asie et notamment en Chine où la médecine traditionnelle représente toujours 40 % des soins administrés. En Inde ou en Chine, la médecine traditionnelle est même toujours enseignée, utilisée dans les hôpitaux qui sont parfois mixtes, et continue à faire l'objet de recherches. Très fortement imprégnées de leur culture d'origine, ces médecines sont dites « holistiques », c'est-à-dire qu'elles appréhendent à la fois la dimension physique, émotionnelle et spirituelle du patient. Elles trouvent aujourd'hui en France un écho de plus en plus fort, notamment la médecine traditionnelle chinoise et l'acupuncture, qui se sont fortement développées dans les années 70.

Si dans leur pays d'origine elles sont considérées comme des médecines globales, capables de s'attaquer à toutes les pathologies, elles n'existent chez nous que sous des versions édulcorées qui les cantonnent souvent au rôle de médecine « complémentaire ».

LA MÉDECINE CHINOISE La prévention avant tout

Plus de 500 millions de Chinois ont recouru à leur médecine traditionnelle qui, contrairement à ce qu'on croit, ne se résume pas à l'acupuncture (lire ci-contre). Cette discipline n'est en réalité qu'un élément dans son arsenal thérapeutique qui en compte quatre autres : la diététique, le massage (*tui-na*), la pharmacopée et les exercices énergétiques (*tai ji quan* et *qi gong*). En France, elle est essentiellement utilisée en préventif. La consultation, qui dure entre quarante-cinq minutes et une heure, commence toujours par un entretien poussé sur les habitudes de vie du patient, son moral, ses antécédents, ses symptômes, ses éventuels traitements en cours. Le médecin procède également à des palpations et à des observations (langue, couleur du visage, timbre de la voix) avant la prise des fameux « pouls chinois ». Plus complexe que celle que nous connaissons, elle se fait à trois endroits

garo / pharise

sur chaque poignet en effectuant des pressions plus ou moins intenses. Le praticien cherche à connaître la profondeur, la longueur, l'épaisseur et la vitesse de ces pouls. Des informations qui lui permettent d'évaluer où se situe le déséquilibre et quelle fonction possède trop ou peu d'énergie. Son obsession n'est pas de nommer la maladie, mais de pister la cause des symptômes et l'organe qui en est à l'origine pour rétablir son bon fonctionnement. Pour lui, le déséquilibre des propriétés chimiques du corps n'est pas la cause de la maladie, ce ne sont que ses effets. L'examen terminé, il puise dans son arsenal thérapeutique pour proposer le traitement adéquat qui va permettre de rééquilibrer les énergies et la circulation des fluides.

L'ACUPUNCTURE Les travaux d'aiguille qui soulagent

« A la ménopause, j'ai tout essayé pour calmer mes bouffées de chaleur, rien n'y faisait, alors j'ai décidé de tenter l'acupuncture, et en deux séances c'était réglé », raconte Valérie, 53 ans, qui depuis s'offre également deux séances annuelles au début de l'hiver pour calmer ses maux de dos. En France, l'acupuncture est la facette la plus connue de la médecine chinoise. Enseignée à la faculté, elle ne peut être pratiquée que par des médecins, car le fait de planter des aiguilles est considéré comme un acte chirurgical.

Le principe de l'acupuncture est aussi simple qu'inexplicite : « Le corps est traversé par des énergies qui circulent sur les trajets des méridiens. Sur ces méridiens, il existe des points de réglage de circulation de l'énergie. Lorsque l'on pique un de ces points, on déclenche une ordonnance interne qui agit comme une restauration d'ordinateur. Ce n'est pas de la magie, et tous les jours je constate que ça marche », assure Catherine Vermès, médecin acupuncteur*. Ne soyez pas surpris si on vous pique l'orteil droit alors que c'est l'épaule gauche qui vous lance. Ces méridiens ne sont pas en lien avec un support physique – d'ailleurs, on ne pique jamais sur l'endroit douloureux.

* Auteur de *Soigner l'infertilité*
par les médecines douces, éd. Granel.



laurent villeret / dolce vita / picturetank

L'AYURVEDA La médecine indienne

Née en Inde il y a plusieurs millénaires, la médecine ayurvédique est l'une des plus anciennes au monde encore pratiquées. Couramment enseignée et utilisée en Inde, elle reste très méconnue en France. En sanskrit, *ayur* signifie « la vie » et *veda*, « la connaissance » ; le principe de cette médecine est donc avant tout de mieux se connaître, pour mieux se gérer, vivre en harmonie avec son environnement.

Toute séance commence par un bilan complet qui permet de mieux cerner et définir le *dosha* dominant du patient, autrement dit son profil, son tempérament : *vata* (« air »), *pitta* (« feu ») ou *kapha* (« eau »). A chacun de ces types (qui sont parfois doubles, *pitta-vata* ou *kapha-pitta*, voire triples) correspondent un régime alimentaire et une hygiène de vie particulière que le professionnel adapte à chacun. Quelqu'un de type *pitta* devra par exemple ➤

LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE
EN HARMONIE AVEC LA NATURE
Le processus du shirodhara consiste en une application sur le front d'une huile mélangée à des plantes.

25 au 31 mai 2013 | *Marianne* | 65



xavier testelin / cit'images

LA PHYTOTHÉRAPIE OU LA VERTU DES PLANTES Efficace, cette vieille médecine traditionnelle n'est cependant pas anodine. Meux veut se faire conseiller par un spécialiste.

➤ éviter de consommer une nourriture pimentée ou acide pour ne pas « nourrir » son *doshu*. Piller de la médecine ayurvédique, la diététique en est le principal outil. S'y ajoute une routine quotidienne, déterminée elle aussi par le *doshu* : heures de lever et de coucher régulières, exercices ou yoga, méditation, préparations à base de plantes, massages... En Inde, ces derniers sont délivrés sur ordonnance, au même titre que les antibiotiques chez nous.

LA NATUROPATHIE Une bonne hygiène de vie

Créée à la fin des années 20 aux États-Unis, dérivée de la médecine grecque ancienne, la naturopathie compte aujourd'hui 500 professionnels en France. C'est la médecine qui soigne les gens... en bonne santé ! L'art de rester en forme en privilégiant les moyens naturels : diététique, hygiène de vie, phytothérapie, exercice...

Lors de la première consultation, le praticien effectue un bilan vital, qui au contraire du dia-

gnostic évalue la partie saine et non la partie malade de l'individu. Au fil des questions et des observations (ongles, peau, cheveux...) complétées par la prise des pouls chinois (lire p. 64), il évalue la constitution et le niveau de vitalité de la personne. Puis établit un programme d'hygiène de vie comprenant des conseils diététiques, des exercices sportifs (yoga, danse, arts martiaux en fonction des affinités), des bains, du thermalisme, des méthodes de relaxation... L'objectif de la naturopathie est de pousser le patient à reprendre le contrôle de sa santé en lui donnant les clés de son fonctionnement afin de prévenir la maladie. Et, lorsqu'elle est déjà là, de réveiller les ressources pour faciliter l'autogénérisation.

LA PHYTOTHÉRAPIE Se soigner par les plantes

Véritable trait d'union entre les médecines traditionnelles qui l'utilisent toutes, la phytothérapie est l'art de soigner et de prévenir la maladie

par les plantes. Au menu : décoctions, tisanes, inhalations, infusions, cataplasmes, compresses. On consomme la plante entière ou en morceaux, ceux-ci ayant parfois des propriétés différentes, à l'exemple de l'ortie dont la racine facilite le confort urinaire masculin, tandis que la partie aérienne régule l'excès de sébum chez l'adolescent. Mais, attention, se soigner avec la phytothérapie n'est ni simple ni inoffensif. D'abord parce que les effets diffèrent d'un patient à l'autre – chez certains, c'est la valériane qui facilite le sommeil, chez d'autres c'est le pavot de Californie. Mais, surtout, parce que des plantes mal utilisées, mal mélangées ou prises en interaction avec des médicaments peuvent se révéler toxiques. Même si l'Europe vient de voter une directive exigeant que les plantes à usage traditionnel soient soumises à une autorisation de mise sur le marché, comme les médicaments, cela ne signifie pas que tout un chacun peut s'improviser phytothérapeute.

« Il ne suffit pas de prendre une plante qui possède telle ou telle propriété, il faut d'abord poser un diagnostic », avertit le Dr Jean-Claude Lapraz, clinicien spécialiste de la phytothérapie. Tout comme la naturopathie ou la médecine chinoise, la phytothérapie est une approche intégrative qui ne se borne pas à soigner les symptômes, mais cherche toujours la cause profonde. « Par exemple, dans un cas d'*eczéma*, on n'applique pas simplement une pommade, on se demande d'où ça vient. Cela peut être un problème lié à la thyroïde ou aux glandes surrénales », explique le Dr Lapraz, qui regrette qu'en France la phytothérapie soit « déréglée, déremboursée et bouclée par les médecins traditionnels ».

L'AROMATHÉRAPIE Les bienfaits des huiles essentielles

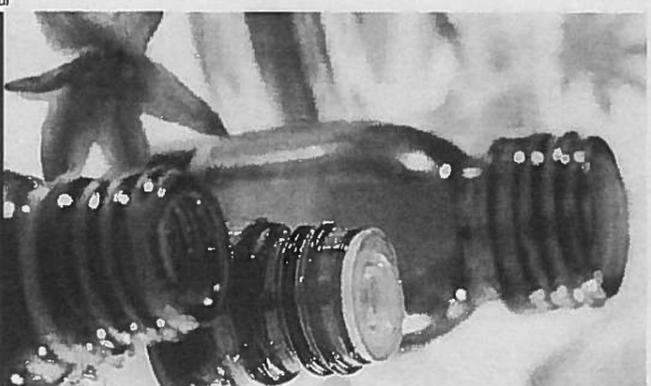
L'histoire de l'aromathérapie, utilisée par les civilisations chinoise, égyptienne ou indienne depuis des millénaires, se mêle à celle de la phytothérapie. Il s'agit pourtant d'une discipline distincte, qui ne concerne que les huiles essentielles, obtenues à partir des plantes aromatiques. Mal utilisées, ou prises en association avec certains médicaments, les huiles essentielles – comme les plantes – peuvent se révéler toxiques. Elles sont également déconseillées aux personnes allergiques, aux femmes enceintes et aux très jeunes enfants. Toutes ces précautions en font un produit difficile à utiliser en automédication. D'autant qu'il existe des centaines d'huiles essentielles, possédant chacune de multiples propriétés. Ainsi, le jasmin est à la fois analgésique, antidépresseur, anti-inflammatoire, antiseptique, antispasmodique, aphrodisiaque, sédatif, tonique... Meux vaut demander conseil à un professionnel qui connaît en outre la manière d'utiliser ces substances actives : en massage, diluées dans une huile végétale (jamais à même la peau !), en diffusion dans l'air, en compresse, en inhalation, dans un bain ou en respirant à même le flacon. Agissant à la fois sur le moral et sur le corps, les huiles essentielles peuvent être prescrites aussi bien en curatif qu'en préventif. En France, elles sont surtout utilisées pour la préparation à l'endormissement, les problèmes dermatologiques, la désinfection et la cicatrisation des plaies ou le traitement des brûlures. ■ A.S.M.

L'HOMÉOPATHIE, L'ART DE SOIGNER LE MAL PAR LE MAL

Traiter le mal par le mal : ainsi fonctionne l'homéopathie, médecine douce de plus en plus appréciée. En 2010, 53 % des Français y ont eu recours, contre 39 % en 2004. Un hiver rude ou des examens se préparent à grand renfort d'homéopathie. Les granules et potions sont utilisés pour traiter les affections hivernales comme le rhume ou la grippe (56 % des utilisations), les coups, bleus et bosses (52 %), le stress (41 %), les poussées dentaires (28 %) et les allergies

(26 %). Le principe est simple : une substance toxique à haute dose peut, à dose infinitésimale, soulager un malade. Absorber des granules d'abeille permet de soigner une piqûre de cet insecte, par exemple. Plus la préparation est diluée et secouée, plus son pouvoir thérapeutique augmente. Pour un simple coup, des granules d'*arnica* à 5 CH (« centésimale hahnemannienne ») suffisent. Si la sensation de mal est plus forte, comme pour des courbatures, on passe au 7 ou 9 CH. Les suites d'un

traumatisme seront traitées avec de l'*arnica* 15 à 30 CH. Pas de mauvaise surprise : au pire, ça ne fonctionne pas. C'est bien ce que ses détracteurs reprochent à l'homéopathie, l'accusant d'être un placebo, une approche empirique qui n'a pas fait la preuve scientifique de son efficacité. Depuis 2003, l'homéopathie n'est plus en charge par la Sécu qu'à hauteur de 35 %. Ce qui n'affaiblit pas l'engouement des Français pour cette médecine douce et bon marché (un tube ne coûte pas plus de 2 €). ■ C.C.



QUELLE HUILE POUR QUEL TRAITEMENT ?

Stress : bergamote, néroli, essence de rose.

Maux de tête : une compresse froide avec de la lavande et de la menthe poivrée sur le front.

Sinusite : inhalation de lavande, de thier, de thym, d'eucalyptus, de menthe poivrée ou de pin seul ou en mélange

Laryngite : inhalation de thym, de bois de rose, de santal ou de lavande et en plus un gargarisme avec une ou deux cuillères de thym dans une tasse d'eau chaude.

Nausée : humez de la menthe poivrée, de la lavande ou du gingembre directement du flacon ou sur un mouchoir aspergé de quelques gouttes.

Entorse : compresses froides de lavande ou de camomille allemande. ■

A lire : *Le Bible de l'aromathérapie et des huiles essentielles*, de Gill Farmer-Halls, Guy Trédaniel Editeur.

Les mains qui font du bien

L'OSTÉOPATHIE Une technique plébiscitée

« Je ne prends plus aucun médicament depuis dix ans », se félicite Germaine, très fière de « ne rien coudre à la Sécu ». Son secret ? Son ostéopathe. Avant de franchir la porte de son cabinet, elle ingurgitait des quantités d'anti-inflammatoires pour venir à bout de douleurs dans le dos. En désespoir de cause, elle l'a consulté. Une révélation ! Depuis, la présidente de l'association Aujourd'hui santé ostéopathe ne jure plus que par lui. Chaque année, 15 millions de consultations sont réalisées par les 14 000 ostéopathes. Près d'une mutuelle sur deux prend en charge les séances. On ne consulte plus seulement pour une douleur particulière, mais préventivement, pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête, affronter l'hiver, en finir avec les insomnies, otites à répétition, migraines. Les nourrissons – un tiers des consultations – y sont particulièrement sensibles. Les gestes sont toujours les mêmes : rapides et de faible amplitude, dirigés notamment sur les articulations lorsqu'il s'agit d'une manipulation ; lents, de plus grande amplitude et volontiers répétés sur les muscles, tendons, enveloppes des viscères lorsqu'il s'agit d'une mobilisation.

plaiinpictue

Les médecines manuelles gagnent en popularité auprès de Français soucieux de leur bien-être. Un mouvement favorisé par les mutuelles, qui les prennent de plus en plus souvent en charge.

De plus en plus reconnues, les thérapies manuelles occidentales soulagent bon nombre d'affections bénignes et de dysfonctions mécaniques réversibles. On peut y avoir recours librement, sans prescription médicale préalable, qui est nécessaire pour la kinésithérapie. Bien qu'aux yeux de ceux qui les pratiquent l'ostéopathe, la bioénergie, la chiropratique et l'étiopathie soient des techniques très différentes les unes des autres, les patients ont parfois du mal à les distinguer... et à choisir.

LA BIOKINERGIE Quand l'acupuncture rencontre l'ostéopathie

Encore confidentielle, la bioénergie a été mise au point en 1983 par Michel Lidoreau. Au carrefour de l'ostéopathie et de la médecine chinoise, elle offre un rééquilibrage énergétique global du corps, évacue les tensions à l'origine de douleurs. Les points d'acupuncture sont stimulés, les tissus libérés pour une plus grande mobilité. « L'ostéopathe ne s'intéresse qu'au physique. Le biokinergiste prend en compte la globalité de la personne et l'équilibre énergétique. Comme en médecine chinoise, on tient compte des interactions entre corps et psychisme », explique Michel Lidoreau. À l'aide de

ses mains, le praticien stimule les points tendus et les accompagne vers leur mouvement naturel. Le corps s'autocorrige alors. La bioénergie fait merveille sur les dos en vrac, les otites, les bronchites, le stress, les allergies ou même les problèmes cutanés.

LA CHIROPRACTIE Pour les douleurs localisées

Le chiropraticien traite essentiellement des patients qui ont une douleur bien ciblée. Avec ses mains et quelques instruments, il interagit sur la colonne vertébrale, les muscles et les articulations périphériques. Traite les affections mécaniques de l'appareil neuro-musculo-squelettique, en particulier du rachis, et leurs conséquences. S'attache à remonter à l'origine du problème, décrypte la chaîne de compensation qui transforme une entorse à la cheville en migraines à répétition ou un bassin déséquilibré en lombalgie. Et vous en débarrasse, théoriquement, *ad vitam aeternam*.

L'ÉTIOPATHIE L'héritage des rebouteux

Vous avez une angine ? Le problème ne vient certainement pas de votre gorge. Plutôt de votre troisième cervicale. Une séance d'étiopathie la remettra d'aplomb fissa. « La douleur à la gorge n'est qu'un symptôme, explique François Chéron, étiopathe à Paris. L'important, c'est la cause. » Une cause mécanique qui, une fois identifiée et traitée manuellement, par des manipulations articulaires, viscérales ou vertébrales, peut disparaître... pour toujours ! « Je trouve l'endroit qui dysfonctionne et je lui redonne sa mobilité. Sur les grands systèmes mécaniques, on retrouve souvent les mêmes symptômes », explique François Chéron. Ainsi de la gorge et de la fameuse troisième cervicale, qui amène le déficit de la vascularisation des tissus et permet le développement de l'infection. Une chaîne de dysfonctionnements va aider l'étiopathe à remonter le fil jusqu'à la cause du mal. Pour une cheville en vrac ou des otites à répétition, ça peut ne prendre que deux minutes. Ses mains, orientées par un interrogatoire préalable précis, soignent des douleurs vertébrales, viscérales, des pathologies ORL, des sinusites, des troubles gynécologiques... à condition d'avoir mal au moment où l'on consulte. ■ C.C.

Comme autrefois dans les campagnes

Magnétiseurs, coupeurs de feu ou rebouteux font de plus en plus d'adeptes.

Autrefois, on se rendait d'abord chez le magnétiseur et, si cela ne s'améliorait pas, on allait chez le médécin. Aujourd'hui, nous sommes le dernier recours, regrette Jean-Luc Bartoli, magnétiseur* à Saint-Brieuc. En vingt ans, il a vu défler dans son cabinet toutes sortes de pathologies : aérophagie, allergie, anxiété, asthme, brûlures, eczéma, migraines, difficultés à être enceinte, rhinites, ulcères, vertiges, zonars... « Je transfère de l'énergie aux gens pour leur permettre de s'autogérer », résume-t-il. Pour cela, il applique ses mains près de certaines parties du corps du malade. Il lui arrive de refuser de magnétiser, « quand la personne est atteinte d'un cancer avec des métastases, je ne fais rien. Lorsqu'on envoie de l'énergie, il faut être sûr que ce soit le malade et non la maladie qui la récupère ».

Le don des coupeurs de feu, aussi appelés barreaux ou souffleurs de feu, reste très mystérieux. Pour autant, des services d'urgence font appel à eux pour aider les grands brûlés. S'ils ne font pas disparaître la blessure et n'accélèrent pas la cicatrisation, ils ont le don inexplicable d'enlever la douleur. Chloé, 46 ans, était sceptique lorsque, sur les conseils de son généraliste, elle a emmené sa belle-mère, brûlée au deuxième degré, chez un barreau de feu du bocage normand : « Il a marmonné une vague prière et a soufflé sur les blessures pendant trois quarts d'heure. Il était en sueur, comme s'il absorbait la chaleur. Quand nous sommes rentrées, la douleur était partie. »

La technique des rebouteux, elle, a une explication très rationnelle. S'ils remettent une vertèbre coincée par un simple massage, c'est parce qu'ils relâchent le muscle froissé qui la retenait. Plus difficile à comprendre : ceux qui remettent les os bout à bout (d'où leur nom), Georges Bergez ne s'explique pas son don : « C'est instinctif, on met les mains, on bidouille... » Massages sur des points clés, crochelage (faire sauter un nerf), pressions... c'est ainsi qu'ils reparent entorses, fractures, luxations, rhumatismes ou sciatiques. Mais ils n'ont ni statut ni formation. Et l'assurance maladie ne prend évidemment pas en charge leurs séances. ■ A.-S.M.

* Se guérir entre les mains d'un magnétiseur, de François Perrin et Jean-Luc Bartoli, Le Courrier du livre



photopqr / le progrès / I. thévenot

LE MYSTÉRIEUX POUVOIR DES MAGNÉTISEURS Prudence, la séance n'est pas sans risque et peut déclencher des crises d'épilepsie ou de tétanie. (Ici, Georges Montagny à Villeurbanne, photo d'archives.)