



Les MAC (médecines alternatives et complémentaires) font de plus en plus d'adeptes, y compris chez les médecins traditionnels. Attention toutefois : toutes ne se valent pas et ne dispensent pas d'aller consulter son médecin.

Les 4 MAC reconnues par la médecine

- ✓ Parmi les médecines douces, **4 sont reconnues et autorisées** par le conseil national de l'ordre des médecins. Elles seraient pratiquées par **24 000 médecins, soit 1 sur 4**.
- ✓ L'Académie de Médecine prévient dans son rapport publié le 5 mars 2013 qu'elles ne doivent "jamais être choisies par le patient comme une solution de premier recours".

L'acupuncture

- Branche de la médecine traditionnelle chinoise - approche **énergétique et holistique**
- Basée sur l'implantation et la manipulation de fines aiguilles en divers points du corps
- Aiguilles très fines, indolores. Le praticien en utilise jusqu'à une quinzaine
- ✓ Elle agit sur le Qi (énergie vitale) qui circule dans le corps par la voie des méridiens afin de **réguler les fonctions physiologiques, organiques et psychiques** bien ciblées.
- ✓ Il existe une cartographie détaillée des points d'acupuncture et des méridiens ainsi que de leurs rôles pour rétablir la santé et l'équilibre du patient.
- ✓ Joue un rôle **préventif**. Précaunisée contre les nausées et les vomissements inhérents aux interventions chirurgicales et aux traitements de chimiothérapie mais aussi à liés à la grossesse.

Utilisée pour soulager les douleurs faisant suite à une chirurgie dentaire ou migraines.

En 2002, l'OMS a établi une liste des affections pour lesquelles l'acupuncture est " probablement efficace "

Douleurs aux genoux, dos, cou, douleurs faciales, entorse, tendinite, syndrome du canal carpien, tennis elbow, sciatique, périarthrite de l'épaule, arthrose, dysménorrhée, douleurs pelviennes, dépression, anxiété, attaque de panique, céphalée, vertige, accouchement, séquelles d'accident vasculaire cérébral, hypertension artérielle et hypotension, troubles digestifs etc.



La médecine manuelle - ostéopathie et chiropraxie

Le praticien **ostéopathe** palpe le corps pour déceler tensions ou déséquilibres causant maux ou maladies. Il procède ensuite à des manipulations pour rétablir l'équilibre

- ✓ Pour l'ostéopathe, tous les maux, physiques aussi bien que psychologiques, ont des résonances partout dans le corps.

Il rétablit l'**harmonie - mobilité et motilité** - dans le système musculosquelettique et dans chacun des autres systèmes : os, muscles, nerfs, ligaments, tendons, fascias, liquides, etc.

La **chiropraxie ou chiropratique** utilise des techniques de massage pour corriger des **troubles vertébraux ou articulaires**. Très populaire aux Etats-Unis, peu connue en France

- Considère l'humain en **3 parties** : âme ou psyché / corps / système nerveux.
- Se fonde sur l'existence de **subluxations vertébrales** i.e des mouvements inappropriés liés à des tensions au niveau du système nerveux ou un mauvais alignement.

L'hypnose

Si l'hypnose est utilisée depuis des millénaires dans les traditions des guérisseurs ou chamans, elle a été "redécouverte" au 18ème par le médecin autrichien Anton Mesmer

En France, on doit ses avancées aux neurologues Hyppolite Bernheim et Jean Charcot

- C'est une modification de la conscience qui permet d'être déconnecté du présent sans être en état de sommeil. On parle d'**EMC** (Etat Modifié de Conscience)

- ✓ Depuis les années 1950, c'est l'hypnose ericksonienne du nom du médecin américain Milton Erickson) qui est beaucoup utilisée. Elle fait appel à l'inconscient (qui en sait beaucoup plus que le conscient) pour activer nos capacités d'autoguérison

- ✓ Les applications de l'hypnose sont diverses et interviennent à plusieurs niveaux :

- **corporel** - gestion de la douleur, douleurs chroniques, traumatismes physiques, acouphènes, problèmes de peau (verruques; eczéma; psoriasis; rougeurs; ...), accompagnement de la femme enceinte, énurésie, asthme, etc.

- **émotionnel** - confiance / estime de soi, gestion des émotions, timidité, phobies, troubles alimentaires, sevrage tabagique, angoisses, dépresses, souvenirs traumatisants, deuil, etc.

Développement personnel – créativité, concentration, mémoire, performances intellectuelles et sportives, préparation aux examens / concours, etc.

- ✓ **Hypnose médicale** : pour soulager les patients de leurs douleurs. De plus en plus utilisée en bloc opératoire à la place de l'**anesthésie** conventionnelle : **hypno-sédation**

L'hypnose est pratiquée dans certains établissements pendant l'**accouchement**



Tai chi chuan et Qi Gong

Tai chi chuan signifie littéralement « **boîte du faite suprême** » ; d'ailleurs, sa pratique évoque un combat au ralenti.

- ✓ Art martial interne c'est-à-dire reposant sur le travail de l'énergie vitale,

- ✓ Permet de fortifier son organisme et de se maintenir en bonne santé.

Tous les mouvements partent du centre du corps, siège de l'énergie et le corps est sans arrêt tiré vers le haut. Il s'agit d'une forme de méditation active, qui permet d'atteindre un état de tranquillité intérieure.

Le **Qi Gong** (à prononcer Tchi Koung) est composé de 2 idéogrammes chinois :

- Qi = énergie vitale et Gong = travail, maîtrise et but recherché.

- ✓ On pourrait donc traduire Qi Gong comme la « maîtrise de l'énergie vitale »

Gymnastique douce d'origine chinoise qui mêle techniques de respiration, mouvements lents, méditation et recherche de concentration.

Est fondée sur la maîtrise du « Qi » : le renforcer, l'équilibrer et le faire circuler de façon harmonieuse.

✗ Selon l'Académie de médecine, l'usage du Tai Chi et du Qi Gong doit être proscrit en l'absence d'un diagnostic médical. Ces techniques ne doivent être préconisées que dans les cas où leur utilité est plausible, et au terme d'une démarche médicale.