

Les pratiques alternatives. Et toi, tu y crois ?

Chers lecteurs, chères lectrices,

Depuis peu, l'essor des médecines alternatives n'a cessé de croître. Ces pratiques venant des quatre coins du globe se répandent rapidement dans le monde occidental et sont de plus en plus appréciées, voire préférées à d'autres thérapies conventionnelles issues de la pharmacopée traditionnelle.

Dans certaines contrées lointaines, où la médecine ne dispose pas des mêmes ressources, les peuples cherchent à soigner leurs maux avec ce dont ils disposent matériellement ou spirituellement. Parfois, ce sont des rites qui dirigent leur traitement, d'autres des modes de vie ou encore ce sont les traditions qui priment. La définition de la médecine alternative ou médecine traditionnelle selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) est décrite comme étant « *les connaissances, compétences et pratiques des cultures, autochtones et différentes utilisées au fil du temps pour préserver la santé et prévenir, diagnostiquer et traiter les maladies physiques et mentales* »¹.

Certains utilisent les fameux « remèdes de grand-mère » pour atténuer leurs maux, d'autres préfèrent se fier à la phytothérapie, alors que certains ne jurent que par leurs compléments alimentaires. Et si cet essor était fondé sur des bases solides ?

Dans cette nouvelle série sur les médecines alternatives, nous allons aborder différentes pratiques, quelques peu singulières et d'autres plutôt courantes. Certaines sont réglementées, d'autres moins, voire pas du tout. Selon l'OMS, près de 80 % de la popu-

lation mondiale, utilise des médecines traditionnelles² et des millions de personnes les favorisent en premier lieu pour le traitement de nombreuses maladies¹. De ce fait, l'OMS a décidé d'évaluer leur efficacité et les preuves scientifiques qui soutiennent leur usage. Le sujet est d'actualité : le 17 août 2023, le sommet mondial de la médecine traditionnelle, organisé par l'OMS s'est tenu en Inde avec les Ministres de la Santé.

Par ailleurs, 40 % des produits actuels proviennent de substances naturelles¹. La découverte de l'aspirine issue du saule ou encore la pervenche de Madagascar comme chimiothérapie en sont la preuve. En oncologie, l'utilisation en complément de substances provenant des médecines chinoise, arabe ou ayurvédique est fréquente, dans le but d'améliorer le contrôle de la symptomatologie douloureuse ou d'atténuer les effets secondaires des chimiothérapies.

Alors, ces médecines alternatives sont-elles réellement efficaces ? Dans quels domaines les utilise-t-on ? Doit-on considérer un effet placebo ? Que peut-on dire de leurs bases scientifiques, fondées ou non sur les preuves ?... autant de questions auxquelles nous tâcherons de répondre dans cette série d'articles.

Comme le dit si bien ce proverbe français « Aux grands maux, les grands remèdes ». Et si c'était plutôt « Aux grands maux, les simples remèdes » ?

Emma BUTTICE

Etudiante en Master, Faculté de Médecine,
Université libre de Bruxelles (ULB)

BIBLIOGRAPHIE

1. L'OMS crée le Centre mondial de médecine traditionnelle en Inde [Internet]. [cité 15 oct 2023]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news/item/25-03-2022-who-establishes-the-global-centre-for-traditional-medicine-in-india>
2. OMS. Bureau régional pour l'Afrique [Internet]. 2023 [cité 2 sept 2023]. L'OMS soutient une médecine traditionnelle reposant sur des éléments scientifiques probants. Disponible sur: <https://www.afro.who.int/fr/news/loms-soutient-une-medicine-traditionnelle-reposant-sur-des-elements-scientifiques-probants>