

BULLE - INFO POUR EN SAVOIR PLUS



MEDECINES DOUCES & ALTERNATIVES (MAC)

Hippocrate intimait dans son enseignement de la médecine de ne pas nuire « *Primum non nocere* ». Les médecines non conventionnelles sont une alternative complémentaire (MAC) aux médecines classiques et officielles, elles sont dites douces par les moyens thérapeutiques employés, peu agressifs et de faibles effets secondaires. Les médecines douces rencontrent du succès parce qu'elles apportent satisfaction à un nombre croissant de personnes. Elles sont un complément à la médecine classique, elles sont appréciées aussi parce qu'elles soignent le patient plus que la maladie. Les « [MAC](#) » entrent petit à petit dans les hôpitaux, prescrites en complément des soins réalisés quand la médecine classique n'apporte pas de réponse suffisante.

On parlera également de « médecine naturelle » par l'origine des moyens employés mais aussi par la nature de l'individu qui s'y intéresse dans sa recherche d'équilibre harmonieux avec lui-même, ses proches et son environnement.

L'Assurance maladie ne reconnaît aujourd'hui que 4 disciplines qui sont remboursées si elles sont pratiquées par un médecin ou un professionnel de santé conventionné (une sage-femme pour l'acupuncture) : **l'acupuncture, l'homéopathie, la mésothérapie et l'ostéopathie.**

Les médecines douces visent notamment à soulager certaines douleurs (musculaires, osseuses, etc.) et à améliorer le confort des patients par des moyens naturels.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recense plus de 400 pratiques thérapeutiques assimilées à de la médecine douce.

Un secteur qui s'organise

Si certaines pratiques de [médecines non-conventionnelles](#) sont reconnues, d'autres suscitent un doute sur leur efficacité parce qu'elles n'ont pas fait l'objet de tests protocolaires en démontrant les résultats obtenus. Elles soulèvent également la reconnaissance et l'encadrement de la discipline, le sérieux et la formation de leurs thérapeutes. Certaines thérapies sont organisées autour d'associations nationales ou de fédérations parmi lesquelles :

La [FMA](#) - Fédération des médecines alternatives

La [FFPMM](#) - Fédération française des médecines alternatives et des massages.

Trouver un thérapeute sérieux près de chez vous

En plus du bouche à oreille, vous pouvez également rechercher un thérapeute via des annuaires qui prennent en compte la qualité et la formation des praticiens. Ces sites apportent des conseils et vous permettent une mise en contact. En voici 4 fréquemment cités : [annuaire-thérapeutes.com](#), [thérapeutes.com](#), [médoucine.com](#) et [mamédecine.fr](#).

THERAPIES SOUTENUES PAR LES GARANTIES ACSORE

Acupuncture

Art taoïste de tradition millénaire chinoise, l'[acupuncture](#) agit sur les flux d'énergie qui circulent dans le corps au travers de 12 méridiens et qui assurent équilibre et santé à notre corps. Elle soulage et soigne les douleurs musculaires, les allergies, certaines affections de la peau comme l'acné, réduit les maux de tête, traite l'insomnie, soulage l'anxiété, le stress et la dépression, elle agit sur certains troubles digestifs, etc. De nombreux médecins pratiquent cette médecine reconnue et plébiscitée.

Aromathérapie

Connue et utilisée depuis des millénaires, l'[aromathérapie](#) repose sur l'utilisation spécifique d'essences de plantes distillées à la vapeur nommées aujourd'hui huiles essentielles. Elles indiquées dans de nombreuses situations pour participer à l'amélioration de son état de santé : infections, rhume, anxiété, etc. Cependant, elle doit être utilisée avec une grande précaution notamment chez les enfants et les personnes fragiles car les huiles essentielles sont des concentrés de [combinaisons chimiques](#) qui peuvent présenter certains risques, aussi est-il prudent d'être accompagné par un professionnel de santé pour leur utilisation.

Chiropraxie

La chiropraxie ou [chiropratique](#) est une thérapie manuelle de prévention, de diagnostic et de traitement de troubles locomoteur, des membres inférieurs et supérieurs. Fondée sur une compréhension globale du fonctionnement de l'organisme en relation avec la colonne vertébrale et le système nerveux. Elle apporte une réponse non médicamenteuse ni chirurgicale à des troubles fréquents et considère les facultés de récupération du corps humain.

Ergothérapie

Inscrite dans le champ paramédical, l'[ergothérapie](#) met en place des techniques de rééducation et de réadaptation pour pallier des difficultés causées par une blessure, une maladie ou une déficience. Elle vise à soutenir dans leurs gestes quotidiens des personnes ayant une incapacité cognitive ou physique : s'habiller, se déplacer, manger, etc. Elle concerne de nombreux patients notamment pour les pathologies chroniques, les AVC, les cancers, les troubles moteurs du vieillissement, etc.

Feng Shui

Le [feng shui](#) qui signifie « le vent et l'eau » est un art millénaire taoïste chinois dont le but est d'harmoniser et d'équilibrer l'énergie de l'espace qui vous entoure afin de favoriser le bien-être et la santé des individus qui l'occupent. Chez soi ou sur le lieu de travail, cet art a pour bienfaits de prévenir de maux divers et d'apporter de la sérénité en visant à éliminer les blocages ou obstacles à une libre circulation des énergies.

Homéopathie

Fondée au début du XVIIIe l'[homéopathie](#) repose sur le principe de similitude mis en avant par Hippocrate. Il consiste à soigner des malades par la connaissance des symptômes de leur maladie à traiter, par l'administration infinitésimale de produits responsables de ces symptômes. Près de 72% des français la plébiscitent alors que pour ses détracteurs son efficacité scientifique n'est pas prouvée.

Hypnothérapie

Cette thérapie utilise l'hypnose, un état modifié de conscience au cours duquel l'individu est entre l'état de veille et de sommeil. C'est un état naturel expérimenté au quotidien lorsqu'il nous arrive de perdre temporairement la notion du temps comme à la lecture d'un bon livre, l'écoute d'une musique ou autre. L'hypnothérapie cherche des ressources dans le cerveau permettant d'activer ses pouvoirs d'auto-guérison par des suggestions faites pendant cet état modifié de la conscience. L'hypnose est utilisée aujourd'hui dans les hôpitaux en anesthésie.

Kinésiologie

La [kinésiologie](#) agit par tests sur la tonicité des muscles afin de détecter les muscles faibles et d'en dénouer les blocages. Thérapie récente non reconnue encore par l'OMS, elle s'intéresse à la fonction neuromusculaire dans sa relation avec les mécanismes régulateurs physiologiques structurels, chimiques et émotionnels. La fédération française de kinésiologie en donne cette définition : c'est « une pratique professionnelle destinée à favoriser un état d'équilibre et de bien-être physique, mental et social. Elle regroupe un ensemble de techniques de gestion du stress et des émotions. »

MTC (médecine traditionnelle chinoise)

La [médecine traditionnelle chinoise](#) est un ensemble de théories et de pratiques qui visent à l'équilibre et à l'harmonie du corps et de l'esprit autour de 5 disciplines principales : l'acupuncture, les exercices énergétiques (Qi Gong et Tai-chi), le massage Tui Na, les herbes médicinales et la diététique chinoise. Nous disposons d'un flux énergétique continu (Qi - prononcé *tchi*) qui circule dans tout le corps au moyen d'un réseau de méridiens. Ce flux jamais statique doit être équilibré entre le Yin et le Yang (symbole du Tao), les deux forces opposées, complémentaires et interdépendantes. Cette médecine traditionnelle contribue à mieux se connaître pour trouver cette harmonie nécessaire au bien vivre.

Naturopathie-Nutrithérapie

Synthèse de différentes médecines naturelles, la [naturopathie](#) veille à la gestion de l'équilibre de 4 éléments indissociables que sont l'équilibre alimentaire, l'activité physique, le sommeil et le stress. Le naturopathe aide les personnes à mieux connaître et comprendre leur corps pour rester en bonne santé et les orientera vers les thérapies les plus adaptées. La [nutrithérapie](#) permet d'utiliser les principes actifs de l'alimentation pour pallier et prévenir les maux du quotidien. Elle permet d'identifier les aliments et produits qui conviennent le mieux pour améliorer l'état de santé.

Pédicure

La pédicurie permet de soigner les affections épidermiques des couches cornées du pied telles que cors et durillons, de traiter les affections de l'ongle (pathologies unguéales) et d'intervenir sur l'hygiène des pieds et des ongles. Cette thérapie est pratiquée par un(e) pédicure-podologue diplômé(e) d'État (DE). Les praticiens doivent être inscrits au tableau de l'Ordre des pédicures-podologues.

Phytothérapie

Pour soigner, la [phytothérapie](#) utilise certaines plantes aux propriétés médicinales à des fins thérapeutiques tant préventives que curatives. Qu'elles soient utilisées telle que trouvées dans la nature ou préparées et assemblées, ces plantes sont utilisées en mode interne (infusions, décoctions, gélules...) ou externe (huile, crème, baume, pommade...). Les bienfaits procurés par la phytothérapie sont nombreux, il faut cependant être bien conseillé.

Ostéopathie-Etiopathie

Ces deux pratiques manuelles et holistiques car elles considèrent le corps dans sa globalité sont très proches. Elles sont basées sur des manipulations osseuses ou musculaires qui lève les blocages articulaires du corps pour lui permettre de mieux fonctionner. En allant au-delà des seuls symptômes, elles ont pour objectif commun de trouver les causes de dysfonctionnement et de les soigner. L'ostéopathie revendique une approche plus scientifique alors que l'étiopathie est plus mécaniste mais la technique ne diffère que très peu. Depuis 2002 l'ostéopathie et la chiropratique ont été officialisées. Nombreux étiopathes formés sont devenus ostéopathes.

Réflexologie

La [réflexologie](#) est une technique thérapeutique millénaire issue de la médecine traditionnelle chinoise. C'est une méthode naturelle et manuelle d'autorégulation du corps humain qui stimule des zones réflexes pour soulager. Le pied est une représentation miniature de l'ensemble du corps, des glandes et des organes. Des pressions précises sur la peau viennent stimuler le système nerveux en apportant des réponses physiologiques. Les zones réflexes se trouvent également dans les mains et sur le visage. La réflexologie vient diminuer certains effets secondaires induits par des traitements comme la chimiothérapie et permet aussi de réduire les tensions nerveuses. Elle apporte une réelle sensation de bien-être.

Reiki

Cette pratique de médecine japonaise ancestrale permet la circulation de l'énergie dans le corps par apposition des mains et transfert, libérant des blocages et des tensions physiques ou psychiques. Cet art se transmettait dans les familles à travers le temps. C'est aujourd'hui une thérapie complémentaire qui facilite le traitement de certaines maladies : blocage du plexus, douleurs intestinales, mobilité difficile, anxiété... En outre le [Reiki](#) permet de mieux gérer la capital énergétique possédé en chacun.

Shiatsu

Massage ancestral japonais devenu médecine. Grâce à des pressions des pouces et des doigts sur le long des méridiens d'où circule l'énergie, le [shiatsu](#) stimule les points d'acupuncture qui manifestent un manque d'énergie et libère ceux qui en ont trop accumulé. Il permet de soulager les douleurs du corps comme de l'âme, notamment ceux issus de maladies lourdes comme le cancer, le sida ou la maladie d'Alzheimer. En s'attaquant aux causes et non aux symptômes, ses bénéfices ne sont pas toujours immédiats.

Sophrologie

La [sophrologie](#), fondée sur l'observation et l'étude de la conscience, permet d'activer harmonieusement le corps et l'esprit en évacuant les peurs, stress, angoisses et tensions. Elle est la synthèse de techniques orientales et de relaxation occidentale avec prise de conscience de ses effets sur l'individu. Elle a donc de valeurs d'accompagnement thérapeutiques et peut également aider au développement personnel. Elle contribue à l'amélioration de la qualité de vie.