

La Médecine Intégrative aujourd'hui

La notion de Médecine Alternative regroupe les formes de thérapie les plus diverses: le jeûne thérapeutique, l'hydrothérapie, la phytothérapie, la sophrologie et certaines pratiques de Médecine Traditionnelle Européenne, comme par ex. l'ostéopathie ou l'homéopathie.

A cela se rajoutent diverses formes de Médecines, comme par ex. la Médecine chinoise et l'acupuncture.

Si ces méthodes provoquent parfois, au sein des médecins conventionnels, des réactions critiques, cela est principalement dû à deux raisons:

- Le fréquent manque de preuves d'efficacité, selon les critères exigés pour les médicaments.
- La méconnaissance de ces méthodes, trop peu enseignées aux étudiants en médecine, et des ouvrages qui s'y rapportent.

L'importance sociale de la dite Médecine Alternative grandit pourtant.

En France 40% de la population utilise régulièrement des produits homéopathiques et en Allemagne, 22.000 de ces produits sont autorisés à la vente, en comparaison à 34.400 médicaments officiels.

En Allemagne, il existe six chaires universitaires de Médecines Naturelles et de Médecine Intégrative.

L'Institut National de la Santé aux Etats-Unis a initié, il y a quelques années, un programme destiné à l'étude de ces méthodes.

En Espagne, quelques Universités, dont celle de Grenade, dispensent régulièrement des cours, des mastères et des doctorats consacrés à l'acupuncture, la naturopathie, le jeûne thérapeutique.

Les procédés, en Médecine Alternative, sont moins invasifs, ils présentent moins d'effets secondaires mortels et autres, ils sont souvent plus efficaces pour le traitement des maladies chroniques (par ex. problèmes au niveau des os et des articulations, du métabolisme, des dysfonctionnements dégénératifs et neuromusculaires).

Les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux et toutes les formes d'artériosclérose, qui sont principalement à l'origine de la morbidité et de la mortalité dans le monde occidental, méritent d'être mentionnés.

La prévention et la thérapie de ces pathologies consistent à combattre les facteurs de risque: tabac, hypertension, obésité, dyslipidémie, manque de mouvement.

Dans ces domaines, certaines méthodes considérées à tort comme alternatives jouent un rôle capital : thérapie nutritionnelle, apport de micro-nutriments tels que vitamines, minéraux (par ex. le zinc et le magnésium), acides gras

polyinsaturés (Oméga 3 et 6 dans la bonne proportion), activités sportives, perte de poids, abandon du tabac.

Le traitement médicamenteux de ces maladies coûte très cher, les éviter est bien moins onéreux.

Néanmoins et malheureusement, c'est justement cela que nous ne faisons pas. Ainsi le nombre de personnes présentant un haut risque de développer une maladie vasculaire ou cardiovasculaire ou une démence, s'accroît.

A ce stade, les deux types de médecine— l'officielle et l'alternative —doivent continuer à se rapprocher et à se côtoyer avec compréhension, car elles partagent des racines historiques et l'idéologie des pères de la médecine (Esculape, Hippocrate, Galien, etc.).

D'un autre côté, la Médecine Alternative doit entreprendre de faire de gros efforts afin de se libérer autant que possible de l'empirisme.

Blas Gil Extremera

Blas Gil Extremera

Le Professeur Blas Gil Extremera est médecin chef du département de Médecine Interne et vice-doyen de la Faculté de Médecine de l'Université de Grenade.

Il est l'auteur de nombreux livres, entre autres sur le thème du foie et de l'hypertension artérielle et a organisé en 2004 le congrès mondial de Médecine Interne.

Il encadre le master de Médecines Naturelles et Complémentaires pour médecins avec au final, un diplôme de l'Université de Grenade. Le cours «Nutrition et jeûne» y est, enseigné par notre Médecin chef, le Dr José- Manuel García Verdugo. Le Professeur Gil Extremera jeûne lui-même régulièrement à la clinique Buchinger de Marbella. Un bel exemple de médecine intégrative!

Source « News Clinique Buchinger » www.buchinger.com

Publié Hiver 2008/2009