

PRÉSENTATION DE DISPOSITIF

MEDECINES DOUCES

Les médecines douces, tout le monde en a entendu parler, mais qu'est ce exactement et quels bienfaits peuvent-ils nous apporter ?

Définition

A la médecine dite allopathique, scientifiquement vérifiable, on oppose généralement les médecines homéopathiques qu'on appelle aussi médecines douces, médecines traditionnelles, médecines non conventionnelles.

Les médecines douces sont celles qui n'utilisent pas des médicaments et des molécules chimiques pour soigner les patients. Il existe un très grand nombre de médecines douces qui s'appuient chacune sur une philosophie particulière.

Deux caractéristiques essentielles rassemblent ces méthodes et les distinguent de la médecine occidentale fondée sur une validation scientifique par des essais cliniques et/ou un consensus de la communauté professionnelle. D'une part, le patient ne consulte pas nécessairement un praticien diplômé de médecine et, d'autre part, les soins reposent non pas sur la prescription de médicaments, mais sur des manipulations, la prise ou l'application de produits "non chimique".

Les médecines douces bénéficient à la fois d'un certain succès et d'une certaine méfiance dans la mesure où elles ne sont pas toujours légalement encadrées et peuvent donner lieu à des dérives plus ou moins dangereuses.

Prise en charge

La condition principale au remboursement des médecines douces réside dans le choix du praticien, selon qu'il est médecin conventionné ou pas. Le remboursement des médecines douces se fera alors sur la base du tarif du médecin généraliste. A l'inverse, si le praticien n'est pas médecin, ni sa consultation ni les traitements prescrits ne seront pris en charge.

Toutes les thérapies ne sont pas logées à la même enseigne: si l'acupuncture et l'homéopathie sont prises en charge par la Sécurité sociale, la chiropraxie et l'ostéopathie ne sont pas officiellement reconnues par l'Assurance Maladie. Toutefois, si un médecin conventionné prescrit un traitement médicamenteux ou homéopathique à son patient, celui-ci pourra être remboursé.

Concernant l'ostéopathie, les règles varient selon les actes. Ainsi, certaines manipulations sont prises en charge et entre normalement dans le cadre du remboursement des frais médicaux alors que d'autres non.

Les autres médecines dites douces sont exclues du remboursement des frais médicaux de la Sécurité sociale, mais certaines garanties d'assurance santé (mutuelles) proposent leur prise en charge.

Site de la CPAM pour trouver un médecin conventionné : <http://ameli-direct.ameli.fr/>

Spécialités

Homéopathie

Méthode thérapeutique consistant à soigner les malades en employant à dose infinitésimale certains médicaments susceptibles de provoquer chez un sujet sain des symptômes analogues à ceux de la maladie que l'on veut traiter.

Ostéopathie

L'ostéopathie est une technique de soins non conventionnelle, qui repose sur la manipulation manuelle (os, muscles, articulations), en vue de prévenir ou traiter différents troubles musculo-squelettiques et fonctionnels, et leurs douleurs associées.

Chiropractie

Également appelée chiropraxie ou chiropratique, la chiropractie est une pratique médicale qui utilise les mains pour soulager les patients. Elle est basée sur la manipulation des différentes parties du corps humain et plus particulièrement de la colonne vertébrale.

Etiopathie

L'étiopathie consiste pour le praticien à n'utiliser que les mains pour soigner son patient. Elle est fondamentalement très proche de l'ostéopathie mais s'en distingue en cherchant à soigner les symptômes sur un plus long terme, et ce, en diagnostiquant ses causes profondes. Contrairement à l'ostéopathie, l'étiopathie n'est par ailleurs pas réglementée, bien qu'il existe un registre national des praticiens étiopathes.

Mésothérapie

Le principe de la mésothérapie est d'injecter des produits localement, à proximité de la zone à traiter, afin d'éviter la circulation de ces produits dans l'organisme et de diminuer les doses utilisées.

Acupuncture

Basée sur l'implantation et la manipulation de fines aiguilles en divers points du corps à des fins thérapeutiques. Sa pratique permet le soulagement naturel, d'avoir un effet sédatif et un aspect calmant et relaxant, rétablir un équilibre naturel du corps et peut agir sur le système immunitaire.

Auriculothérapie

L'auriculothérapie est une médecine traditionnelle reconnue comme telle par l'Organisation Mondiale de la Santé depuis quelques années. Dérivée de l'acupuncture, elle considère que l'oreille, qui a une forme de fœtus inversé, représente la totalité du corps humain. Les 200 points de réflexe qui ont été déterminés permettent donc d'agir sur un dysfonctionnement organique. Cette médecine traditionnelle soulage les maladies fonctionnelles, le stress, les allergies, les douleurs chroniques, différents types de dépendances... Elle est notamment utilisée comme méthode de sevrage tabagique.

Shiatsu :

Dérivé manuel de l'acupuncture puisqu'il consiste en plusieurs pressions avec les doigts le long des points d'énergie pour rééquilibrer l'harmonie corporelle. Ses bienfaits sont multiples : amélioration la souplesse des tissus musculaires, stimulation de la circulation du sang et de la lymphe, réduction du stress, de la fatigue, de la nervosité et des troubles du sommeil mais encore meilleure régularisation de la fonction cardiaque ou diminution des soucis digestifs.

Oligothérapie

Apport d'oligo-éléments indispensables fonctionnement de l'organisme dont les apports alimentaires sont insuffisants ou mal assimilables pour bien jouer leur rôles.

Hypnose

Méthode thérapeutique qui fait uniquement appel à des moyens de l'inconscient afin de traiter les troubles psychiques ou somatiques.

Kinesiologie

La kinésiologie est une pratique destinée à favoriser un état d'équilibre et de bien-être physique, mental, émotionnel et social. Sa principale caractéristique est l'utilisation de tests musculaires manuels pour déceler les déséquilibres de l'organisme. Les bienfaits peuvent être préventifs ou curatifs.

Naturopathie :

Ensemble de pratiques visant à aider l'organisme à guérir de lui-même, par des moyens exclusivement naturels. La naturopathie repose sur une théorie selon laquelle la force vitale de l'organisme permet à celui-ci de défendre et de guérir spontanément. Elle consiste donc à renforcer les réactions de défense de l'organisme par diverses mesures d'hygiène (diététique, jeûne, musculation, relaxation, massages, thermalisme, thalassothérapie, etc.) aidées par les seuls agents naturels (plantes, eaux, soleil, air pur, etc.).

Phyto-aromathérapie

L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques. On les utilise en diffusion atmosphérique, en massage topique ou en usage interne. Les molécules aromatiques peuvent être ainsi captées par les fosses nasales et décryptées par les neurorécepteurs olfactifs, ou entrer en interaction avec le métabolisme via le système circulatoire.

Réflexologie

Les pieds et les mains comportent des zones réflexes qui correspondent à chacun des organes et à chacune des parties du corps. Sur les pieds et les mains se projette la représentation miniaturisée de l'ensemble du corps. La réflexologie plantaire est une science qui stimule ces zones réflexes par des pressions manuelles, procurant une détente importante.

Sophrologie

La sophrologie est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Elle est souvent utilisée pour combattre notamment le stress, l'anxiété. Elle peut être utilisée pour préparer un accouchement ou pour combattre certaines addictions. Il s'agit d'une technique de relaxation qui plonge le sujet dans un état de semi-conscience. Il peut alors se concentrer sur un besoin bien spécifique.

Cette liste n'est pas exhaustive

Pour trouver un thérapeute près de chez vous

ANNUAIRE THERAPEUTE les référence par lieu et par spécialités.

<http://www.annuaire-therapeutes.com/>

Pour vous faire une opinion sur les médecines douces ou alternatives, vous pouvez réécouter l'émission de France culture du 2 janvier 2015 : Les médecines alternatives sont elles efficaces ?

<http://www.franceculture.fr/emission-science-publique-les-medecines-alternatives-sont-elles-efficaces-2015-01-02>

Sources

<http://www.lefigaro.fr/assurance/2012/06/05/05005-20120605ARTFIG00548-se-faire-rembourser-les-medecines-douces.php>

<http://www.hopital.fr/Vos-dossiers-sante/Pathologies/Medecines-alternatives-et-complementaires>

http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Depliant_Mesotherapie.pdf