

# ca

## M'INTÉRESSE



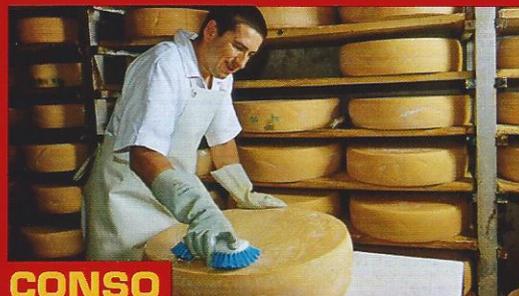
**NATURE**  
Des jardins complètement insensés

# ENQUÊTE

## Notre pays peut-il s'adapter au boom des seniors ?



**SOCIÉTÉ**  
L'école joue-t-elle encore son rôle d'ascenseur social ?



**CONSO**  
On le fabrique en Bretagne... vive notre emmental !



**CULTURE**  
Pourquoi Dracula fait-il autant d'émules ?

# Se soigner sans médecin

## Herboristes, rebouteux, chamans...

- Que peuvent-ils guérir ?
- D'où tiennent-ils leur savoir ?
- Pourquoi ça marche



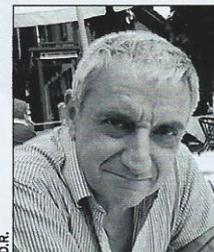
[www.caminteresse.fr](http://www.caminteresse.fr)


**GRUPE PRISMA MEDIA**  
 M 01237 - 391 - F: 3,50 € - RD  


BEL: 4,40€ - CH: 8CHF - CAN: 7,50 CAD - D: 5,50€ - ESP: 4,50€ - GR: 4,50€ - ITA: 4,50€ - LUX: 4,40€ - PORT.CONT.: 4,50€ - DOM: Avion: 5,80€; Surface: 4,30€ - MAY: 8,50€ - Maroc: 35 DH - Tunisie: 4,4 TND - Zone CFA Avion: 4200XAF; Bateau: 3500XAF - Zone CFP Avion: 1400XPF; Bateau: 700XPF.



## “Des techniques difficiles à évaluer”



D.R.

**Pr Alain Baumelou,** néphrologue, directeur du Centre intégré de médecine chinoise à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris.

ture internationale sur ces médecines, ils montrent souvent que le bénéfice sur la maladie et le symptôme est faible, mais que le bénéfice sur la qualité de vie, la sensation de bien-être est assez important. Nous travaillons en coordination avec nos homologues chinois sur ces évaluations, sachant

**Ça m'intéresse :**  
**Pourquoi la Pitié-Salpêtrière s'est-elle intéressée à la médecine chinoise ?**

**Alain Baumelou :**  
Nous observons une demande du grand public, même en milieu hospitalier. Notre médecine, très efficace, est sectorisée. Il nous faut prendre du recul et adopter une prise en charge plus globale pour avoir une médecine plus transversale.

**ÇM : Quelles sont les techniques les plus demandées ?**

**A. B. :** L'acupuncture, le tai-chi, le qi gong. Ces techniques sont utilisées surtout contre la douleur, l'obésité, en gynécologie obstétrique ou contre les effets secondaires des cancers. Nous effectuons des essais cliniques mais nous ne proposons pas de traitements. Il est pour l'instant beaucoup trop tôt pour les évaluer, et c'est complexe. Les patients sont contents, et lorsque vous regardez les grands essais de la litté-

que dans la médecine chinoise, les concepts de base (l'homme, la santé, la maladie) sont différents et qu'il est difficile de comparer.

**ÇM : Comment combinez-vous les deux médecines ?**

**A. B. :** Dans les hôpitaux chinois, la médecine traditionnelle est intégrée à la médecine occidentale. Nous utilisons la médecine chinoise pour traiter les symptômes ou les effets secondaires, pas pour des traitements de fond thérapeutiques comme le cancer ou l'immunologie, contrairement à la Chine. Pour nous, l'enjeu est de trouver comment intégrer des médecines complémentaires pour que les personnes aient une meilleure impression générale de santé. Le deuxième objectif est de créer un réseau entre l'hôpital et la ville qui permette de diriger nos patients sur les approches les plus efficaces et les moins coûteuses.

ditionnelle chinoise, auteur de *la Voie du calme* (éd. Le Courrier du livre). Quand elle rencontre une zone de tension, cette musique peut même devenir très agaçante, il faut respirer. » Tout comme la pose d'une aiguille d'acupuncture qui génère une sensation désagréable indique un blocage énergétique. L'écoute des bols favorise une détente profonde. Ici, il suffit simplement de s'ouvrir à l'écoute des sons et de se laisser aller.

### ► LA MÉDITATION, POUR LE SOMMEIL ET LA CONCENTRATION

« Les gens qui pratiquent régulièrement la méditation de pleine conscience développent des couches neuronales plus denses dans l'insula (une région du cerveau qui s'active quand vous vous mettez à l'écoute de votre corps et de vos sentiments) et dans certaines parties du cortex préfrontal (à l'avant du cerveau) qui contrôle l'attention », explique Rick Hanson, neuropsychologue, fondateur de l'Institut Wellspring pour les neurosciences contemplatives (*le Pouvoir des petits riens*, éd. Les Arènes). Pratique millénaire issue du bouddhisme, la méditation s'est laïcisée en Occident et fait l'objet de nombreuses recherches, surtout aux États-Unis. On sait qu'elle favorise la concentration, le sommeil, la compassion, réduit le stress, les risques d'accident cardiaque, la douleur, et même le vieillissement. Utilisée depuis 2003 contre les rechutes dépressives à l'hôpital Sainte-Anne à Paris par le Dr Christophe André, elle est aussi entrée

au service de rhumatologie du Dr Jean-Gérard Bloch, à Strasbourg, depuis trois ans. 750 hôpitaux l'utilisent dans le monde.

[www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)

### ► LE REIKI, POUR RÉGULER SES ÉMOTIONS

« Le reiki, c'est l'union de la relaxation et de la méditation, nous apprend Christian Mortier, président de la Fédération française de reiki traditionnel. Par l'état qu'il procure, il permet d'aller chercher en soi ses propres ressources pour répondre au problème que l'on souhaite résoudre. » Le consultant s'allonge, ferme les yeux, se relaxe, et le praticien pose légèrement ses mains sur 12 points, en pratiquant une méditation spécifique. C'est le moine japonais Mikao Usui qui, en 1922, a créé cette technique issue de sa pratique de la méditation. Il meurt quatre ans plus tard et sa méthode n'est transmise qu'oralement. Depuis, le reiki a été mis en pratique avec plus ou moins de sérieux. Ses applications : anti-stress, régulation émotionnelle, accompagnement de la douleur, développement personnel, etc. Quelques études américaines ont pu démontrer ses bienfaits en complément de soins hospitaliers, mais sur des effectifs réduits. Pourtant ses effets sur la douleur et l'anxiété ont été démontrés. Avant de consulter un praticien, il faut vérifier la solidité de sa formation : selon les écoles, elle varie entre deux heures, trois week-ends, trois ans...

[www.ffrt.fr](http://www.ffrt.fr)