



Association pour l'Alternative en Médecine

« Pour une information sur les médecines alternatives et complémentaires en faveur de leur reconnaissance et leur intégration dans les secteurs de la médecine libérale et hospitalière »

Numéro 11 - octobre 2006

EDITO

L'Association Pour l'Alternative en Médecine organise le **samedi 21 octobre 2006 de 15 h à 18 h**, à la salle des fêtes de Montgeron, une conférence – débat sur le thème :

« **MEDECINES COMPLEMENTAIRES,
MEDECINES ECOLOGIQUES ?
SOIGNER AUTREMENT** »

A cet événement ont aimablement accepté de participer - et je les en remercie par avance - Monsieur le maire de Montgeron Gérard Hérault et Monsieur le député - maire de Draveil Georges Tron, ainsi que les spécialistes de différentes médecines complémentaires dont l'association soutient la promotion.

Le but de ce Forum est de lancer une réflexion en profondeur, dont la mesure pour l'avenir de nos sociétés - voire de toute société humaine - n'a pas encore été prise.

En effet, si on ne considère que les deux problèmes majeurs que sont le déficit des budgets sociaux d'une part et la pollution de la planète d'autre part, doit-on se contenter du débat sur la limitation des arrêts de travail délivrés par les médecins et/ou sur la réduction de la consommation des énergies fossiles productrices de gaz à effet de serre ?

Ne doit-on pas considérer que ce genre de débat, pour utile qu'il soit, n'est qu'une « goutte d'eau dans la mer » au regard des enjeux, qui justifieraient que soient mises en œuvre, dès aujourd'hui, des politiques tendant à modifier en profondeur l'état d'esprit de nos contemporains.

Et dans cette perspective, le choix des médecines complémentaires n'est-il alors que le fruit d'une démarche personnelle, centrée sur l'individu, ou engage-t-il le patient-citoyen dans une prise de conscience plus globale, celle d'une responsabilisation qui le conduit au respect de soi, des autres et de l'environnement ?

Cette prise de conscience étant elle-même la seule garantie d'efficacité dans la recherche de solutions pérennes aux problèmes budgétaires et écologiques qui pèsent comme une menace sur l'avenir de nos petits-enfants.

Dr Pierre Popowski

Notre bulletin arbore un nouveau logo, moderne et ravivé d'une touche de couleur. Nous le devons à Nadia Berz, jeune étudiante en art graphique qui a imaginé et dessiné notre nouvelle identité visuelle. Nous remercions vivement Nadia qui a également réalisé l'affiche pour le forum que l'association organise le 21 octobre prochain.

INTRODUCTION A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ou PODOREFLEXOLOGIE

Le pied est un des lieux privilégiés de projection de toutes les parties du corps (que l'on appelle "somatotopie"). Utilisée depuis des millénaires en Chine et en Egypte, la Podoreflexologie a été redécouverte par William Fitzgerald (ORL homéopathe) puis approfondie et développée par Eunice Ingham. La Podoreflexologie est particulièrement efficace dans tous les désordres fonctionnels, les conséquences du stress, les troubles digestifs et certaines pathologies douloureuses et chroniques... dans le but de rétablir l'"HOMEOSTASIE" (rééquilibrage de et dans tout l'organisme).

Rémi Grundey

LE STRESS

Aujourd'hui, selon une étude américaine, 75 à 90 % des consultations médicales sont consécutives à des états de tensions psychologiques prolongés. Souvent dû à des problèmes professionnels ou familiaux, des difficultés relationnelles, ou simplement par manque de temps, la vie moderne, au cours d'une journée, nous donne de multiples occasions de ressentir et d'exprimer un sentiment de stress. Il fait partie de notre quotidien. sans connaître réellement le mécanisme interne à l'origine de ces sensations de mal-être. Comment se déclenche-t-il en nous ? Quelles sont les répercussions organiques et les conséquences physiques et mentales que peut générer le stress à plus ou moins long terme. Enfin, quels moyens avons-nous (en dehors des traitements médicamenteux) pour préserver notre santé des effets du stress.

Le mot « stress » est souvent assimilé à « agression ». En fait ce que nous éprouvons correspond à la réponse de notre corps, notre cerveau, à une stimulation précise : celle-ci pouvant être de nature positive (exemple : joie intense) ou négative. (ex : peur, traumatisme corporel ou psychique). Il est avant tout important de bien distinguer, le stress qui correspond aux manifestations organiques que nous éprouvons, de l'agent stressant qui, lui, déclenche le stress. Hans SELYE ¹, chercheur canadien, fut, dans les années 1930, le premier à décrire « La réponse non spécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite » ce qu'il a appelé : « Le syndrome général d'adaptation ». Ce « syndrome d'adaptation » fait partie intégrante de l'être humain. En effet, depuis ces origines, l'homme a toujours été, face à une agression, obligé de choisir entre combattre ou fuir. L'objectif étant, si l'on se reporte, par exemple, aux temps préhistoriques, de permettre sa survie puis, par la suite, d'écourter le plus possible la situation génératrice de stress. Aujourd'hui, nous sommes fréquemment confrontés à des situations face auxquelles nous n'avons ni la possibilité de fuir, ni celle de combattre d'où une multiplication d'états de stress. Dans son ouvrage « L'Eloge de la fuite », Henri LABORIT ², chercheur français décrit de manière détaillée les études faites à ce sujet, et les conséquences du stress sur le comportement animal et humain.

Pour les scientifiques, le stress est l'ensemble des processus physiologiques qui permettent de stabiliser les fonctions vitales de notre corps. C'est un système de réponses et d'adaptations parfaitement codifié dont le but est de rééquilibrer notre organisme lorsqu'il subit une déstabilisation, maintenant ainsi ce qu'on appelle « l'homéostasie ». L'origine de cette déstabilisation peut être d'ordre physique (un coup, une brûlure...), chimique (absorption ou inhalation de produit toxique, mauvaise hygiène alimentaire...) bactériologique, virale (grippe), mentale (joie, tristesse...) sensorielle (flash lumineux, bruit...) ou encore psycho émotionnel (problème familial, difficulté professionnelle...)

Le stress défini par Hans SELYE comporte deux réactions concomitantes au niveau de notre organisme. La première nerveuse : on observe une stimulation du système sympathique qui va déclencher une sécrétion d'adrénaline (l'« hormone de l'urgence »). La seconde hormonale : la glande hypophyse³ est stimulée par l'hypothalamus⁴ ce qui entraîne une sécrétion de cortisol. Cette réponse de nature biologique est non

spécifique : elle s'observe chez tout individu soumis à un élément stressant quel qu'il soit.

Si nous approfondissons l'étude de la réponse nerveuse, nous constatons que la stimulation du système sympathique aura les conséquences suivantes :

- Une sécrétion d'adrénaline au niveau de la glande médullosurrénale⁵ qui entraînera une accélération du rythme cardiaque, une amplification de la fréquence respiratoire, une diminution du calibre des vaisseaux sanguins de la périphérie et une redistribution du sang en priorité vers les muscles, la diminution de la sécrétion salivaire et une augmentation de la température. Toute l'énergie sera concentrée afin que l'ensemble des muscles puisse réagir ou se contracter en vue de « la fuite » ou « du combat ». La sécrétion d'adrénaline s'effectue pendant 30 à 60 minutes puis c'est la réponse hormonale qui prend le relais.
- Celle-ci met en jeu d'abord l'hypothalamus puis l'hypophyse qui va déclencher au niveau de la glande corticosurrénale⁶ la sécrétion de cortisol et de DHEA ⁷. Là aussi le cortisol va générer une série de réactions métaboliques dont la finalité sera de fournir à l'organisme suffisamment d'énergie pour lutter contre l'élément stressant.

Hans SELYE distingue les événements stressants rapidement résolus (enstress) des situations stressantes chroniques (distress) qui mettent notre résistance à l'épreuve et qui finissent par nous affaiblir, nous épuiser, jusqu'à la maladie. En effet, l'état de stress chronique amène notre organisme à réagir en permanence à l'agent stressant (ceci correspond à la phase dite de réaction de résistance) et dans ce cas de figure, les quantités d'adrénaline et de cortisol sécrétés dans l'organisme sont anormalement élevées. On observe, alors, une désorganisation significative au niveau du fonctionnement des systèmes cardio-vasculaire et immunitaire. De plus, la quantité de DHEA produite par la corticosurrénale est insuffisante pour réguler la sécrétion excessive de cortisol ce qui a pour conséquence une diminution de la régénération cellulaire au niveau de la peau, des os, et de l'ensemble du tissu conjonctif. D'autre part, une étude faite sur les rats a permis d'observer un phénomène d'asphyxie des cellules du cerveau entraînant des troubles de la mémoire. L'état de stress est apparu aussi comme facteur d'inhibition des cellules NK (**Natural Killer**) dont le rôle est de renforcer l'immunité de l'organisme face aux cellules

¹ SELYE Hans : Médecin canadien d'origine Autrichienne (1907-1982)

² LABORIT Henri : médecin biologiste, pharmacologue français (1914 -)

³ HYPOPHYSE : glande située sous l'encéphale sécrétant de nombreuses hormones.

⁴ HYPOTHALAMUS : partie du diencephale situé à la base du cerveau jouant un rôle de régulateur.

⁵ Partie centrale de la glande surrénale située au-dessus du rein.

⁶ Partie externe de la glande surrénale située au-dessus de rein.

⁷ Hormone **surrénalienne** qui renforce l'action des autres hormones.

infectieuses et cancéreuses. Par ailleurs, l'excès de cortisol entraîne une diminution du taux de progestérone dans le sang produisant des dérèglements du cycle chez la femme.

En ce qui concerne l'augmentation de la sécrétion d'adrénaline : il est observé un stockage important du « mauvais cholestérol » (LDL) et une diminution du « bon cholestérol » (HDL) dans le sang, ce qui tend à mettre en péril le système artériel. Ainsi, des dépôts de « mauvais cholestérol » se forment sur les parois des artères coronaires qui irriguent le cœur entraînant une fatigue excessive de celui-ci. S'ajoute à cela l'élévation du taux sanguin de triglycérides.

Les scientifiques ont aussi remarqué que la vitesse de sédimentation du sang augmentait sans cause normale (infectieuse ou inflammatoire) et que les plaquettes devenaient plus adhérentes pouvant ainsi favoriser un risque de thrombose vasculaire.

Après la phase de résistance, nous arrivons à la phase d'épuisement. Elle se caractérise par des glandes surrénales épuisées, et donc inefficaces. Il s'en suit une baisse du taux de cortisol dans le sang accompagné d'un état de grande fatigue et l'apparition de maladies multiples liées à la faiblesse du système immunitaire et à la diminution des hormones anti-inflammatoires. En 1965, des chercheurs de l'Université de Stanford (U.S.A) ont mis en évidence la corrélation entre certaines maladies articulaires inflammatoires et le déséquilibre des hormones anti-inflammatoires et pro-inflammatoires déclenchées par le stress. Enfin, le dérèglement de la sécrétion d'adrénaline et de cortisol lié au stress peut, à long terme, provoquer l'arrêt du fonctionnement de certains organes et être à l'origine entre autres de diabète ou d'hyperthyroïdie.

Toutefois, il faut noter que nous ne sommes pas tous égaux face aux conséquences néfastes du stress sur notre organisme. En effet, chaque individu présente un patrimoine génétique qui lui confère certaines faiblesses organiques : zones de fragilité où vont se manifester en priorité les effets du stress. Pour certain cela peut être le système digestif ou cardio-vasculaire, pour d'autres la sphère ORL ou le système articulaire.

Nous voyons donc que notre organisme est « hyper-réactif » à tout ce qui peut le stimuler et que ces réactions peuvent à long terme, avoir à notre insu de graves conséquences sur notre santé. Il est donc important d'être vigilant et d'apprendre à reconnaître tous les signes qui peuvent nous alerter, nous faire prendre conscience que nous « maltraitons » notre organisme en le soumettant de manière répétée aux effets du stress. Ainsi notre attention peut être attirée par :

- La fatigue non réparée par le repos, les troubles du sommeil.
- L'anxiété, l'irritabilité.

- Les troubles de la mémoire.
- Les troubles sexuels (perte de la libido...)
- Les troubles digestifs (perturbations fonctionnelles variées : excitation ou ralentissement de la motricité ou des sécrétions digestives pouvant générer des poussées ulcéreuses au niveau de l'estomac, colopathies fonctionnelles...)
- Troubles cutanés (poussées d'herpes, démangeaisons sans cause, chute brutale des cheveux...)
- Perturbation du cycle menstruel.
- Troubles cardio-vasculaires (extrasystoles, douleurs dans la région du cœur, poussées de tension artérielle passagères...)
- Contractures musculaires (la tension psychologique s'accompagne plus ou moins rapidement de tensions physiques pouvant entraîner l'installation de contractures musculaires douloureuses.)
- Enfin des syndromes dépressifs réactionnels peuvent être générés par notre inadaptation à une situation pénible, difficile, ou traumatisante.

Cette liste est bien sûr incomplète, mais il ne faut toutefois pas oublier que nous sommes tous différents et ne réagissons donc pas tous de la même manière face aux éléments stressants. Notre tempérament, notre vécu tout ce qui fait notre personnalité va influencer sur les répercussions organiques du stress : deux individus pourront réagir de manière identique à des facteurs de stress différents ou éprouver des répercussions différentes s'ils sont soumis au même agent stressant.

Nous voyons donc que le stress fait partie intégrante de notre vie : il est naturel, physiologique et c'est un mécanisme indispensable à l'équilibre de notre milieu intérieur. Nous expérimentons quotidiennement cette formidable unité Corps-Esprit. Nous sommes soumis au stress, à cette réaction d'adaptation tout au long de notre vie. Il agit avant même notre naissance (ce qui a été démontré par des études faites aux Pays-Bas sur le développement de bébés dont les mères avaient été stressées durant leur grossesse) et cela jusqu'à notre mort.

Comme nous l'avons vu, cette étonnante capacité de notre organisme a cependant ses limites dans le cas d'une agression trop violente, répétitive ou prolongée dans le temps. À la longue, ce système d'adaptation peut s'avérer insuffisant, voir inefficace pouvant alors mettre en danger la santé de l'individu. De quels moyens disposons-nous pour faire face à ces risques potentiels ? D'une manière générale, nous subissons le stress sans savoir réellement ce que c'est et lorsque nous commençons à éprouver un certain mal-être inhérent à l'état de tension permanente, nous nous orientons vers des compensations qui peuvent être, par

exemple, le tabac, l'alcool, les excès alimentaires, ou encore le travail. Puis, souvent, nous finissons par consulter un médecin à la recherche d'une potion magique (et de son éventuel cortège d'effets secondaires). Toutes ces solutions ne sont en réalité que des « cache-misère ». Il existe des moyens sains et simples qui peuvent, dans un premier temps, nous protéger physiquement et mentalement. C'est pourquoi, il est d'abord important de connaître ce mécanisme physiologique propre à notre organisme, d'être conscient de son fonctionnement et surtout apprendre à repérer en nous la moindre manifestation liée à la mise en route de ce système d'adaptation. Puis, savoir qu'il est avant tout un système d'équilibre, et qu'il ne devient néfaste qu'à partir du moment où il se prolonge dans le temps. Ceci peut nous inciter à nous investir dans un travail de prévention destiné à préserver notre santé. Il n'y a pas de remède universel contre les effets du stress. C'est à chacun d'entre nous d'élaborer sa propre « stratégie de protection ». Au préalable, il est nécessaire de se poser trois questions :

1. Quels sont pour nous les facteurs de stress ?
À partir de ce constat, essayer d'éliminer les causes de stress inutiles, en particulier celles qui dépendent directement de nous.
2. Quelles sont les sensations, les éprouvés qui nous signalent que nous sommes en état de stress ? (maux de tête, de ventre, tensions musculaires...) Apprendre à repérer les manifestations des premiers signes de stress afin de réagir le plus rapidement possible.
3. Et enfin, que pouvons-nous faire pour diminuer la fréquence, et l'intensité de ces états ? D'abord, prendre le temps d'être à l'écoute de soi pour identifier ce qui, chez nous, est stressant et ce qui ne l'est pas. S'interroger aussi sur les raisons pour lesquelles nous sommes sensibles à tel ou tel type d'agent stressant. Analyser la situation stressante afin d'adapter le mieux possible notre comportement à celle-ci et minimiser ses effets dans la mesure du possible. Décompresser, évacuer les tensions physiques et mentales par l'apprentissage de la relaxation, l'utilisation consciente et dirigée de la respiration, ou encore, la pratique d'activités appropriées (sport, passe-temps..) correspondants à nos goûts, à ce que nous sommes. L'essentiel étant de trouver tous les moyens qui nous permettent d'apaiser notre esprit et par là même notre corps afin de préserver notre santé. À ceci nous pourrions associer une hygiène alimentaire en diminuant en particulier notre apport de sucres raffinés, de gluten et de laitages.

.La liste des moyens n'est pas exhaustive, car pour conclure, il revient à chacun de connaître ses limites, et de mener sa vie selon ses moyens biologiques. Mieux se connaître pour progressivement changer sa manière d'être, de faire, de réagir. L'important étant de savoir relativiser l'agression et de revenir à ce qui est essentiel pour nous. Le stress ne doit pas être considéré uniquement comme générateur de mal-être, mais avant tout comme un magnifique processus de Vie.

Dominique BRUNET
Sophrologue diplômée de la fondation Alphonso
ACEYDO (branche clinique)

Bibliographie

Abrégés de sémiologie médicale
M.BARIETY, R.BONNIOT, J.BARIETY, J.MOLINE,
éditions MASSON
Anatomie topographique descriptive et fonctionnelle :
Le système nerveux central la face, la tête et les
organes des sens
A.BOUCHET et CUILLERET, éditions SIMEP
Cahiers d'anatomie : système nerveux centrale
L.PERLEMUTER, J WALIGORA, M DJIDJIAN,
éditions MASSON
Éloge de la fuite
Henri LABORIT, édition FOLIO essais
La solution intérieure : Vers une nouvelle médecine du
corps et de l'esprit
Thierry JANSSEN, éditions FAYARD
Le stress c'est la vie !
Docteur Soly BENSABAT, éditions FRANCE
LOISIRS
Principaux syndromes neurologiques
Jean de RECONDO, édition ROUSSEL

Pour tout renseignement :

Association Pour l'Alternative en Médecine
75, boulevard du Général de Gaulle
91210 Draveil

e mail : associationapam@yahoo.fr

site : http://monsie.wanadoo.fr/asso_altermed

Association loi 1901 déclarée en sous-préfecture d'Evry le 8 juin
2000 sous le n° 0912011656

Déclarée à la CNIL n°870146

Document imprimé par nos soins

L'homéopathie contre les infections ORL

10 février 2006 - Un traitement homéopathique individualisé serait bénéfique aux enfants souffrant d'infections récurrentes des voies respiratoires supérieures. Des chercheurs norvégiens viennent en effet d'ajouter une pierre à l'ensemble des données qui indiquent que l'homéopathie pourrait contribuer à la prévention et au traitement des infections ORL (oreilles, nez et gorge).

Grâce à un financement de l'État norvégien, les chercheurs ont mené un essai auprès de 142 enfants de moins de 10 ans, tous sujets aux infections récurrentes des voies respiratoires supérieures, incluant l'otite, la sinusite et l'amygdalite. Sur une période de 12 semaines, 68 d'entre eux ont été dirigés vers un homéopathe qui leur a prescrit un traitement homéopathique individualisé, tandis que les autres étaient inscrits sur une liste d'attente. Tous les sujets devaient tenir un registre de leurs symptômes.

Les résultats indiquent que, chez les enfants traités en homéopathie, le nombre de jours avec symptômes a diminué de 30 % par rapport à l'autre groupe. De plus, l'intensité de leurs symptômes était moindre.

Les chercheurs admettent qu'en l'absence d'un traitement placebo, ces résultats n'apportent pas la preuve définitive de l'efficacité des remèdes homéopathiques, mais ils soulignent que l'efficacité du traitement était bien réelle.

En tout, 22 remèdes homéopathiques différents ont été prescrits durant cet essai. Les homéopathes participants avaient pour instruction d'administrer un traitement individualisé fondé sur les principes de l'homéopathie classique. Chaque sujet recevait donc un traitement spécifiquement adapté à sa constitution. Chaque enfant traité a vu l'homéopathe d'une à quatre fois durant la période de 12 semaines et le traitement pouvait varier d'une visite à l'autre. La durée de la première consultation était d'environ 50 minutes tandis que les visites subséquentes duraient en moyenne 24 minutes.

Pierre Lefrançois - PasseportSanté.net

1.Steinsbekk A, Fonnebo V, Lewith G, Bentzen N. Homeopathic care for the prevention of upper respiratory tract infections in children: a pragmatic, randomised, controlled trial comparing individualised homeopathic care and waiting-list controls, Complement Ther Med, 2005 Dec;13(4):231-8. Epub 2005 Oct 18.

Prière secrète d'un enfant à son père et à sa mère

*Maman, Papa,
Je vous en supplie,
Ne me laissez pas croire
Que mes désirs sont tout puissants.
Maman, Papa,
Je vous en prie,
Prenez le risque de me frustrer
Et de me faire de la peine
En me refusant certaines de mes demandes.
Maman, Papa,
C'est important,
Pour moi, que vous sachiez dire non,
Que vous ne me laissiez pas croire
Que vous pouvez être tout pour moi
Que je peux être tout pour vous.
Maman, Papa,
Surtout, entendez mes désirs
Mais n'y répondez pas tout de suite.
En les satisfaisant trop vite... vous risquez de les assassiner.
Confirmez-moi que j'en ai, qu'ils sont recevables
Ou irrecevables
Mais ne les prenez pas en charge à ma place.
Maman, Papa,
S'il vous plaît,
Ne revenez pas trop souvent sur un refus,
Ne vous déjugez pas.
Pour que je puisse ainsi découvrir
Mes limites et avoir des repaires clairs.
Maman, Papa,
Même si je réagis, si je pleure,
Si je te dis à toi Maman « méchante et sans cœur »
Reste ferme et stable
Cela me rassure et me construit.
Si je t'accuse toi Papa « de ne rien comprendre »
Ne m'enferme pas dans mes réactions.
Maman, Papa,
Par pitié
Même si je tente de vous séduire, résistez ;
Même si je vous inquiète, ne vous soumettez pas.
Même si je vous agresse parfois, ne me rejetez pas.
C'est comme cela que je pourrai grandir.
Maman, Papa,
Vous dire aussi à chacun
Que je ne suis que votre fils, votre fille.*

Jacques SALOMÉ - Printemps 92