



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 17-juillet 2008

EDITO

A l'aube de la présidence française de l'Union Européenne et dans la dynamique du Grenelle de l'environnement, notre pays s'est fixé des objectifs définis dans le cadre de la politique européenne pour l'environnement :

- Stabiliser les émissions de gaz à effet de serre sur la période 2008-2012 par rapport au niveau de 1990 ;
- Faire progresser la part des énergies renouvelables dans la consommation intérieure brute d'électricité à 21 % d'ici 2010 ;
- Enrayer la perte de la biodiversité à l'horizon 2010 ;
- Limiter la pollution de l'air ;
- Prévenir la production de déchets et promouvoir leur valorisation ;
- Parvenir à un taux de recyclage des emballages compris entre 55 et 80 % à l'horizon 2008.

Ces mesures sont – elles suffisantes, ou ne représentent – elles qu'un prétexte pour donner bonne conscience aux pays industrialisés.

A chacun de se faire une opinion...

Pierre Popowski
Président de l'APAM

Fausse et vraies idées sur la fièvre

La fièvre est une élévation anormale de la température corporelle. Elle constitue une réaction à un envahissement de l'organisme par des micro-organismes, en particulier des virus ou des bactéries.

Il existe dans le cerveau une zone appelée hypothalamus, dont une des fonctions est de

maintenir la température corporelle à 37°C environ. Certaines substances chimiques dénommées pyrogènes sont capables d'augmenter cette température. Elles sont sécrétées par des lymphocytes ou des macrophages, qui sont des cellules sanguines appartenant à la lignée des globules blancs.

Si tout le monde sait qu'une forte fièvre peut être dangereuse pour l'organisme, en désactivant certains enzymes nécessaires au bon fonctionnement du corps, cette mauvaise presse s'étend malheureusement à la notion plus générale de fièvre, quel qu'en soit le degré. D'où ce réflexe encore bien répandu de vouloir faire baisser cette fièvre en utilisant des antipyrétiques, voire des antibiotiques, plus pour une fausse tranquillité d'esprit que dans un dessin réellement justifiable.

Cette baisse de température est généralement considérée dans le monde médical comme un acquis majeur de la médecine moderne, évitant des complications graves comme les convulsions fébriles (pouvant entraîner des séquelles neurologiques parfois définitives), ou un syndrome d'hyperthermie majeure pouvant entraîner une déshydratation aigüe.

Les vieilles idées ont la vie longue. Si au temps des grandes épidémies d'autrefois, comme la peste, le choléra ou autre typhus, la forte fièvre participait à faire d'innombrables victimes, les fléaux d'aujourd'hui se développent sans fièvre (cancer, maladies cardio-vasculaires, maladies neurologiques). Mais la peur de la fièvre est restée incrustée dans l'imaginaire collectif. Peu de mamans résistent au réflexe de se précipiter sur un suppositoire ou un sachet de Paracétamol en attendant le médecin.

Cette fièvre n'est donc pas une maladie en soi, mais le témoin plus ou moins bruyant d'une maladie. Et celle-ci est la réaction développée par un organisme agressé pour rétablir un équilibre physiologique compromis. C'est donc un élément curatif de la maladie qu'elle accompagne, voire même une prévention contre les scléroses et les

dégénérescences tissulaires.

En effet, la fièvre est considérée sur un plan général comme un processus analogue à une inflammation sur un plan local : chaleur, douleur, tumeur et rougeur. Les anthroposophes rapportent ces quatre éléments à la « quadripartition humaine », à savoir dans cet ordre : le « Je, le corps astral, le corps éthérique et le corps physique », chacun se référant à son tour au monde du Je, propre à l'homme, et qui contient les éléments des mondes animal, végétal et minéral.

Cette inflammation se manifeste donc chaque fois qu'un corps ou un élément étrangers se manifestent dans l'organisme. Cela peut aller de la simple écharde aux conséquences d'un déséquilibre psychique, en passant par les suites d'un traumatisme physique, un froid ou une chaleur excessives. L'inflammation vise à éliminer une substance ou un processus étrangers. Et cette réaction nécessite d'être respectée. Le but de cette inflammation est donc de restituer un organe ou une fonction dans le cadre d'un fonctionnement physiologique normal. La cicatrisation est plus ou moins parfaite. Mais la substance étrangère peut constituer une nourriture de choix pour les micro-organismes, qui s'installent et prolifèrent. L'infection est donc toujours un processus secondaire, et dans ce cas, les défenses immunitaires sont sollicitées de façon bien plus intense que dans l'inflammation locale. La chaleur devient alors fièvre. Le germe est le témoin d'une infection, et non sa cause, et la fièvre la lutte que mène l'organisme pour sa défense.

L'enfant, dont l'organisme est mou et malléable, sera le sujet idéal pour les inflammations ou la fièvre, et cela l'aidera à se construire. Peu à peu, les structures vont se durcir, et les inflammations laisseront progressivement la place à la sclérose : c'est le vieillissement. On comprendra dès lors qu'**empêcher** l'inflammation et la fièvre d'une manière intempestive accélèrera la sclérose tissulaire. Ainsi, l'usage abusif des anti-inflammatoires, des antipyrétique et des antibiotiques ira dans ce sens, alors qu'un accompagnement autorisant le déroulement du processus permettra une restauration fonctionnelle et tissulaire optimales.

On peut donc définir plusieurs fonctions à la fièvre.

- Une fonction thermique. On peut considérer que 38,5°C cultive les bactéries ; 39°C est bactériostatique (maintien du nombre de bactéries) ;

plus de 39,5°C est bactériolytique (cela tue les germes) ; plus de 40°C est cytolytique (entraîne la mort de certaines cellules).

- Elle augmente le métabolisme basal (rôle de la thyroïde), en augmentant l'anabolisme (construction) et le catabolisme (destruction) cellulaire. Une toxine ne peut être éliminée que si elle est totalement catabolisée.
- Elle augmente le courant circulatoire dans l'organisme. Ainsi, les toxines passent plus vite dans le foie et le rein, car le débit de filtration est augmenté, et sont donc mieux éliminées.
- Elle augmente la synthèse protéique, et en particulier celle des immunoglobulines, et donc des anticorps.

Les traitements alternatifs offrent un large panel de possibilités thérapeutiques pour lutter contre la plupart des **affections** fébriles. Ils permettent de ne pas nuire à l'organisme par des effets secondaires parfois pires que le mal que l'on traite, ou en sélectionnant des germes de plus en plus résistants aux traitements classiques. Les guérisons sont la plupart du temps rapides et totales. N'oublions pas les moyens physiques simples et efficaces en attendant un traitement spécifique, comme aérer la pièce dans laquelle se trouve le malade fébrile, ne pas trop le couvrir, donner un bain à 2°C sous la température corporelle, hydrater abondamment, manger peu, léger ou pas du tout, et, surtout, ne pas paniquer !

Dans ces conditions, on constatera la plupart du temps que la maladie fébrile a été bénéfique, en particulier chez les enfants, auprès desquels on observe souvent un changement, une maturation une fois la guérison établie.

Dr. Udo Giavarini

Médecines complémentaires, Santé et Environnement

En santé publique, l'environnement représente l'ensemble des facteurs physiques, chimiques et microbiologiques qui agissent sur notre santé.

L'environnement et la santé

« *L'environnement est la clé d'une meilleure santé* ». Cette déclaration de L'Organisation Mondiale de la Santé à la conférence ministérielle « santé et environnement » à Londres en juin 1999 en dit long sur l'inquiétante actualité de cette problématique, d'autant plus que le terme « Environnement » intègre des paramètres physiques liés aux milieux (pollution de l'atmosphère, de l'eau, impact des déchets...) et à l'ensemble des activités humaines (air ambiant, accidents domestiques, violences urbaines...). L'environnement est donc devenu source de danger pour les citoyens, entre autres par le biais de phénomènes naturels, d'activités économiques (énergie, industrie...) et de lieux d'activité humaine (habitations, lieux de travail...). Les vecteurs entre l'environnement et l'homme sont les « fluides » au sens large : les eaux, l'alimentation, l'air ambiant extérieur et intérieur, les rayonnements, les ondes, les médias (désinformation...), etc. Le rôle de l'environnement dans l'apparition ou le déclenchement de certaines maladies se confirme. La médecine, en particulier la médecine de ville, cherche de plus en plus à prendre en compte les facteurs environnementaux dans ses diagnostics et ses recherches, ce qui est nouveau.

Hippocrate

Mais en fait, ces notions sont – elles bien nouvelles ? Hippocrate (v. 460 - 377 av. J.-C.) ne jugeait pas d'une partie du corps sans connaître le tout, lui-même indissociable de son milieu : « *Pour approfondir la médecine, il faut considérer d'abord les saisons, connaître la qualité des eaux, des vents, étudier les divers états du sol et le genre de vie des habitants* ».

A l'époque romaine, l'hygiène s'intègre dans l'urbanisme (égouts, aqueducs, thermes...),

alors qu'on meurt de saturnisme à cause de la composition du réseau d'adduction d'eau.

Mais pendant que les savants musulmans du Moyen Age (Avicenne, 980-1037) apportent d'importantes contributions à l'hygiène personnelle et collective, l'Europe déverse ses immondices dans les rues et les rivières... dont elle boit l'eau.

L'hygiène.

Le mot apparaît au 16^{ème} siècle, consistant en « *l'ensemble des principes ou pratiques tendant à préserver ou améliorer la santé.* » Elle est au carrefour de l'individu et de la société, mais aussi de la médecine, de la biologie, de l'écologie et des sciences humaines, faisant intervenir des facteurs socio-économiques, culturels, environnementaux et médicaux.

Au 18^{ème} siècle, Lavoisier se penche sur l'hygiène du travail, l'hygiène hospitalière, mais toujours pas de bains ! En ce temps là, la notion d'hygiène était déjà au premier plan des préoccupations des homéopathes, comme en témoigne, par exemple, le §77 de l'Organon de l'Art de guérir de S. Hahnemann : « *C'est fort improprement qu'on donne l'épithète de chroniques aux maladies dont souffrent ceux qui s'exposent constamment, par faute d'hygiène, à des influences pathogènes évitables.* »

Au 19^{ème} siècle, les hygiénistes anglais s'attaquent les premiers à la « saleté » de la cité : alimentation en eau potable, tout-à-l'égout.

Enfin, l'hygiène sociale, qui prend en compte l'être humain dans ses comportements et traite des infections soumises à l'influence du milieu social, se développe après 1900. L'hygiène d'aujourd'hui est une synthèse de ces différentes étapes et concerne aussi bien le milieu physico-chimique du cadre de vie que le mode de vie.

L'apparition de la notion de « santé environnementale »

Au 19^{ème} siècle, Pasteur et la microbiologie ont révolutionné le domaine des maladies infectieuses, obligeant à tenir compte des milieux dans lesquels évoluent les

« microbes ». Conséquences logiques de ces travaux, les mesures d'assainissement, d'immunisation et de lutte anti-infectieuse ont abaissé grandement les taux de mortalité. Grâce aux progrès de l'éco-toxicologie et des sciences environnementales (analyses des milieux, études d'impact, etc.), un pas a été franchi dans les années 80 avec l'apparition d'un nouveau concept, celui de santé environnementale et de ses corollaires : médecine environnementale, risque sanitaire environnemental, santé publique, etc. Cette discipline met l'accent sur les causes « externes » dans le développement de nouvelles pathologies. Son outil est la statistique, dont le progrès considérable a permis l'éclosion de cette science moderne qu'est

l'épidémiologie.

On sait aujourd'hui que les causes des maladies sont toujours multifactorielles. Elles peuvent provenir :

- De « l'intérieur » : causes héréditaires, congénitales, fonctionnelles, lésionnelles, psychosomatiques ou immunitaires,
- De « l'extérieur » : facteurs physiques (radiations ionisantes), facteurs chimiques (toxiques) et facteurs vivants (germes, microbes, parasites).
- Ou avoir des liens avec des comportements personnels ou culturels (violence, tabagisme, alcoolisme...)

Le concept de santé environnementale résulte donc d'une convergence entre les dégradations de l'environnement, la conscience et les peurs qu'en ont les populations, les connaissances établies sur les liens entre la santé et l'environnement grâce à l'épidémiologie, et les progrès de la recherche dans ce domaine.

Les « faibles doses »

La pollution parasitaire ou bactériologique de l'eau demeure le principal problème des pays du Sud. Mais dans les pays développés, on est passé d'une pollution bactériologique à une pollution industrielle, et aujourd'hui, à une pollution physico-chimique. Cette dernière pose de nouveaux défis aux professions sanitaires, car elle est difficile à évaluer et à

prévoir, et les quantités de polluants (pesticides, substances chimiques diverses, ondes, rayonnements...) sont **infimes** mais touchent un nombre d'individus considérable en raison de l'urbanisation et de l'industrialisation.

Lier santé et environnement est une évidence pour l'opinion, évidence encore accrue par la peur, mais c'est encore un défi pour ceux qui recherchent des informations fiables et précises.

La santé environnementale repose donc en partie sur l'évaluation et la gestion d'un risque. D'où l'émergence du **principe de précaution** que l'on cherche désormais à introduire en plus de la protection et de la prévention sanitaires, la **prévention** reposant avant tout sur la démonstration de l'influence de facteurs de risque et sur les connaissances épidémiologiques qui permettent l'accès à des **données validées**, source de toute action en santé publique.

Conclusion

Les progrès en matière de Santé – Environnement passent par une meilleure information environnementale des professions de santé, par l'éducation à la santé et à l'environnement du public et par l'enseignement des bases des médecines complémentaires dans les cursus universitaires classiques.

Dr. Pierre Popowski

Pour tout renseignement :

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

e mail : associationapam@yahoo.fr

site : http://monsieur.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



Association pour l'Alternative en Médecine

Draveil, le 15 juillet 2008

Chère adhérente, cher adhérent,

Nous tenons à remercier les nombreux adhérents qui ont d'ores et déjà renouvelé leur adhésion pour l'année 2008 et ce, souvent généreusement.

Nous invitons ceux qui n'ont pas encore procédé au renouvellement de leur adhésion et qui désirent continuer à soutenir notre action et à recevoir notre bulletin, à nous retourner le bulletin ci-dessous accompagné du règlement.

Très cordialement

*Pierre Popowski
Président*

Association pour l'Alternative en Médecine

Bulletin de renouvellement d'adhésion 2008

Nom.....Prénom.....Age.....

Adresse.....

Téléphone.....email.....

Membre bienfaiteur au delà de 20 €

Membre actif 10 €

Je, soussigné(e), déclare avoir pris connaissance des statuts de l'association*
et joins un chèque de€ à l'ordre de « l'association pour l'Alternative en Médecine,
75 boulevard du Général de Gaulle, 91210 Draveil ».

Fait le à Signature.....