



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 20--Avril 2009

EDITORIAL

Dans ce Bulletin, nous poursuivons la publication écrite des actes du Forum de l'APAM qui a eu lieu le **31 janvier 2009 à Montgeron**, consacré à l'exploration du champ d'application des Médecines Alternatives et Complémentaires dans le domaine de **l'équilibre immunitaire**.

Vous pourrez y trouver le texte de trois interventions :

- Celle du Dr Udo Giavarini, consacré à l'Acupuncture et à l'Homéopathie.
- Celle de Pierre Rémy sur l'approche ostéopathique de l'immunité ;
- Enfin, celle de Dominique Brunet intitulée : « Sophrologie et immunité ».

En cette période Pascale, je vous souhaite une bonne lecture et un élargissement culturel qui permette à chacun la mise en œuvre des conditions morales et matérielles qui président à la réalisation de cet équilibre qu'on appelle la santé, trésor aujourd'hui bien plus précieux qu'un œuf de Fabergé.

Pour terminer je tiens, au nom de tous les membres de l'association, à remercier l'imprimerie des Eaux-Clares à Echirolles qui ont accepté de réimprimer gracieusement notre plaquette pour notre Forum.

Pierre Popowski
Président de l'APAM

IMMUNITÉ – HOMEOPATHIE – ACUPUNCTURE

Définition d'une médecine naturelle

Il existe une force formatrice universelle, commune à tous les êtres vivants, et qui les relie tous. D'où les notions de solidarité

entre les pierres, les plantes, les animaux et les humains, et de respect de l'individu.

Cette force maintient la cohésion entre les trois corps qui nous constituent : Physique - Emotionnel - Mental

Cela sous-tend 4 lois essentielles de cette médecine :

- Alimentation++ .
- Elimination : par les émonctoires primaires (urines, selles, transpiration, leucorrhées, peau), ou secondaires = inflammation localisée ou généralisée (fièvre).
- Equilibre psychique : pulsions, émotions, intellect (= action).
- Terrain : « ensemble des caractéristiques morphologiques, physiologiques, métaboliques et psychologiques d'un individu conditionnant ses réactions normales et pathologiques. Une part en est codée génétiquement. L'autre est acquise, modulée par les contraintes d'un monde extérieur, depuis la fécondation. Ces stimuli peuvent être des stress physiques, des agressions bactériennes et virales, des stress psychiques ». C'est la structure de fond, l'hérédité.

La force formatrice universelle induit les processus de régulation et d'auto-guérison. Notre organisme possède des capacités de réaction qui entraînent la guérison. Celles-ci s'appuient sur des capacités internes et générales.

Sur le plan interne, l'homme dispose de 6 « entrailles curieuses », empruntées à la

médecine chinoise, qui sont des thermostats endogènes destinés à régler les fonctions corporelles par rapport au système cosmique :

- L'os : destiné à régler les électrolytes et la filtration transmembranaire des cellules, à partir de quoi l'homme va se constituer.
- La bile : c'est l'ensemble des systèmes enzymatiques qui se constituent jusqu'à l'âge de 4 ans. C'est la maturation hépatique, le sujet peut fabriquer ses propres immunoglobulines.
- La moelle : se constitue à l'âge de 7 ans, pour fabriquer notre futur système immunitaire.
- L'utérus : qui régit le monde hormonal. Il se fait jusqu'à l'âge de 12 ans.
- Les vaisseaux : ce sont les vaisseaux lymphatiques, veineux, artériels, et énergétiques (méridiens d'acupuncture), qui s'achèvent à l'âge de 15-16 ans. Ils ont un rôle d'information du corps.
- Le cerveau : inconscient (systèmes sympathique-parasympathique) et conscient (pulsions, émotions, intellect).

Sur le plan de la régulation globale, l'organisme est un tout unifié, dont tous les fonctionnements sont interdépendants et coordonnés. La première compréhension de cette globalité remonte à HIPPOCRATE, le « père » de la médecine occidentale, qui nous a légué les notions de constitution, de tempérament, et, plus récemment, de diathèse, avec l'inventeur de la médecine homéopathique, HAHNEMANN.

On décrit ainsi 4 constitutions :

- Carbonique : corps carré et rond, hypolaxe
- Phosphorique : élancé, d'aspect harmonieux, normolaxe
- Fluorique : asymétrique, bancal, hyperlaxe
- Silicique : gros crâne, menton et thorax étroits, gros ventre, membres grêles (type rachitique).

A côté de cela, Hippocrate avait décrit « ses » 4 tempéraments :

- Les Sanguins : trapus, gras, rubiconds, chauds à peau humide. Prédisposés aux

accidents cardiaques, métaboliques, aux « coups de sang ».

- Les Bilioux : maigres, secs, chauds, ombrageux, hépatiques, jaunâtres, colériques, de mauvais caractère, se faisant « de la bile ».
- Les Lymphatiques ou Phlégmatiques : gras, mous, pâles, froids, humides, apathique, sujets aux maladies lentes, chroniques.
- Les Nerveux : minces, précipités, froids, secs, anxieux, angoissés, mélancoliques, hypocondriaques. Fragilité des intestins et de l'estomac.

Enfin, Hahnemann a ajouté la notion de « diathèse », chère aux homéopathes :

- La Psore : chronicité, périodicité, alternance. Affections cutanées, éliminations centrifuges.
- La Sycose : système génito-urinaire, tumeurs (vessie → cancer), écoulements, infiltrations, infections génitales récurrentes.
- La Luèse : instabilité nerveuse, atteintes osseuses, cardiovasculaires, neurologiques.
- Le Tuberculisme : fragilité rhinopharyngée, pulmonaire, déminéralisation, infections urinaires à répétition.

Toute maladie est donc biologiquement utile et même nécessaire ! Elle remet l'individu dans des conditions de physiologie normale. Les traitements alternatifs visent à favoriser une résolution de la maladie en la facilitant.

La phytothérapie agit selon la loi des contraires : l'opposition entre un symptôme et l'action de la plante. Cette loi sera celle de l'allopathie.

L'homéopathie répond à la loi similitude : toute substance capable de provoquer à dose pondérable des symptômes pathologiques chez un sujet sain, peut, à dose infinitésimale, guérir des symptômes semblables chez un sujet malade.

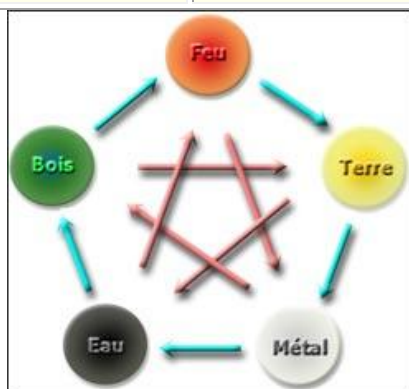
L'aromathérapie établit une jonction entre les deux et participe des deux lois à la fois. L'acupuncture, issue de la médecine chinoise, est une médecine énergétique millénaire reliant entre elles toutes les

fonctions de l'homme d'une part, et ces fonctions aux lois de l'univers (saisons, climats, alimentation...). Elle repose sur deux grandes lois universelles : le Yin et le Yang d'une part, et la loi des 5 éléments d'autre part.



YANG (+)	YIN (-)
SOLEIL	NUAGE
LUMIÈRE	NUIT
CHALEUR	FROID
SÉCHERESSE	HUMIDITÉ (Eau, Sang)
EXTERNE	INTERNE
MOUVEMENT	REPOS
DÉFENSE	FÉCONDATION

EXCÈS DE YANG	EXCÈS DE YIN
<i>Crainte du chaud</i>	<i>Crainte du froid</i>
<i>Thermophilie</i>	<i>Frilosité</i>
<i>Diurèse insuffisante</i>	<i>Diurèse importante</i>
<i>Règles insuffisantes</i>	<i>Règles abondantes</i>
<i>Aménorrhée</i>	<i>Règles longues</i>
<i>Crampes</i>	<i>Relâchement musculaire</i>
<i>Extériorisation</i>	<i>Intériorisation</i>
<i>Mouvement</i>	<i>Inertie</i>
<i>Excitation</i>	<i>Lymphatisme (Indolence)</i>
<i>Nervosité externe</i>	<i>Nervosité interne</i>
<i>Insomnie</i>	<i>Somnolence</i>
<i>Brûlure</i>	<i>Fonction ralentie</i>
<i>Inflammation</i>	<i>Insensibilité</i>



L'immunité intervient dans la plupart des maladies : les infections, les inflammations aiguës ou chroniques, les allergies, les maladies auto-immunes, le cancer. Une place particulière est à accorder aux maladies auto-immunes, puisque près de 80% des maladies modernes sont en relation avec elles. Dans ce cas précis, le système immunitaire présente un dysfonctionnement sous la forme d'une mauvaise reconnaissance de l'élément à rejeter. Cela est dû à une double origine : d'une part une origine génétique de la structure du système HLA, et d'autre part une analogie de structure de certains germes avec des tissus de l'organisme, donc un mimétisme, dont la conséquence sera la reconnaissance en tant que élément étranger de certains tissus du corps. Ce défaut de reconnaissance semble en grande partie lié aux nuisances extérieures toxiques et aux déséquilibres internes évoqués dans l'exposé précédent.

Les thérapeutiques alternatives ont donc pour but de réharmoniser toutes les fonctions internes de l'individu entre elles, et de les accorder aux énergies externes, liées aux rythmes des saisons, des climats, de l'alimentation et de toutes les nuisances agressives que nous subissons. Il s'agit d'une médecine de l'homme total, donc individualisée et adaptée à chacun. Médecine du passé, c'est aussi la médecine de l'avenir, surtout à une époque où les êtres sont éloignés d'eux-mêmes et désynchronisés d'un monde auquel ils sont profondément liés. La prise de conscience de cette unité est fondamentale pour la qualité de survie de notre planète et de ses habitants.

« La nature n'admet pas la plaisanterie, elle est toujours vraie, toujours sérieuse, toujours sévère, elle a toujours raison. Les fautes et les erreurs viennent toujours de l'homme. » Goethe



Mouvement	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Orientation	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Saison	Printemps	Été	Intersaison	Automne	Hiver
Climat	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Saveur	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
Entraîles	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
Tissu	Muscles	Vaisseaux	Chairs	Peau et poils	Os
Sens	Vue	Toucher	Goût	Odorat	Ouïe
Ouverture sensorielle	Yeux	Langue (parole)	Bouche	Nez	Oreilles
Sécrétion	Larmes	Sueur	Salive	Mucus	Crachats
Entité psychoviscérale	Âme psychique Hun	Conscience Shén	Idéation Yi	Âme corporelle Po	Volonté Zhi
Émotion	Colère	Joie	Soucis	Tristesse	Peur

APPROCHE OSTÉOPATHIQUE DE L'IMMUNITÉ

Il n'est pas classique d'associer l'ostéopathie aux médecines pouvant intervenir sur le système immunitaire. Pourtant un nombre important d'études cliniques, menées sur les effets de l'ostéopathie sur le Thymus (organe lymphoïde primaire situé en arrière du sternum à la base du cou), et sur certains organes lymphoïdes secondaires comme la rate, les ganglions où les gros vaisseaux lymphatiques ont montré toute l'efficacité de notre thérapie.

Pour mieux comprendre les modes d'actions et les limites de cette médecine manuelle nous reviendrons quelques instants sur sa définition, puis nous exposerons ce que peut faire un ostéopathe lorsque le système immunitaire est en difficulté.

Indication et contre-indication

L'ostéopathie est une pratique médicale exclusivement manuelle qui traite les troubles fonctionnels d'une personne, c'est-à-dire les perturbations du fonctionnement d'un organe quel qu'il soit. Pour exemple, un ostéopathe aide les articulations à retrouver leur mobilité, un colon à améliorer sa fonction digestive, un rein à filtrer le sang...

Mais l'ostéopathie trouve ses limites dès que la structure des organes est atteinte car, dans ce cas, il sera très difficile de redonner un fonctionnement normal sans « réparer » l'élément anatomique atteint. C'est le cas des fractures, luxations, cancer, maladies dégénératives...

Ainsi l'ostéopathe ne pourra pas intervenir lorsque le système immunitaire est fragilisé dans sa « structure » comme dans les maladies virales (VIH), maladies auto-immunes (thyroïdite d'Hashimoto, Sclérose en plaque, recto colite hémorragique...) cancer, chirurgie.

Modes d'action

On déterminera trois modes d'action possible sur le système immunitaire.

1. Faciliter le fonctionnement
2. Drainer
3. Stimuler

1. Faciliter le fonctionnement.

L'ostéopathe pourra aider le fonctionnement de certains organes du système immunitaire en leur redonnant de la mobilité lorsqu'ils sont soumis à des tensions tissulaires importantes, ainsi qu'en améliorant leur vascularisation et pour certains organes leur innervation.

Cette action se fera sur :

- Les organes lymphoïdes primaires :
Notamment le Thymus
- Les organes lymphoïdes secondaires :
ganglions lymphatiques gros vaisseaux lymphatiques et réseau lymphatique sous-cutané, rate
- Certains organes impliqués dans le système immunitaire : poumon (en agissant sur les tissus sous-muqueux) le gros intestin, rein et les surrénales.

2. Faciliter le drainage

Ceci se fera en utilisant des techniques dont le but sera de libérer de toutes tensions tissulaires les ganglions et les gros vaisseaux lymphatiques. On y associera des techniques fasciales sur l'ensemble du corps pour aider le réseau lymphatique superficiel.

3. Stimuler le système immunitaire

Il s'agit de techniques appliquées essentiellement au niveau du rachis cervical et lombaire qui ont pour but de stimuler les ganglions sympathiques situés le long du dos et qui innervent certains organes lymphatiques primaires ou secondaires. Ce sont des techniques dites « articulaires » pendant lesquelles l'ostéopathe mobilise rapidement par des petits mouvements les articulations des vertèbres. Elles permettent d'envoyer un influx nerveux dans les nerfs sympathiques qui vont stimuler le fonctionnement des organes.

Conclusion

L'ostéopathie peut devenir une véritable aide pour les patients présentant des signes de faiblesse du système immunitaire, sans que celui-ci soit atteint trop sévèrement. Cette approche thérapeutique peut s'avérer tout à fait complémentaire d'autres médecines, mais elle ne serait en aucun cas se substituer ou devenir une alternative isolée aux déficiences du système immunitaire.

SOPHROLOGIE ET IMMUNITÉ

Nous définirons d'abord le stress, et ses effets délétères sur notre immunité. Nous verrons ensuite qu'en nous donnant les moyens de gérer notre stress, la sophrologie peut avoir une action positive sur notre système immunitaire.

Le stress

En 1935 le chercheur canadien Hans SELYE définit le stress, comme la réponse non spécifique de notre organisme à toute stimulation qui lui est faite. Il s'agit d'une réponse d'adaptation propre à rétablir un équilibre interne après la déstabilisation occasionnée par un agent stressant. Elle va faire intervenir d'abord le cerveau, puis le système nerveux autonome (comprenant les deux systèmes sympathique et parasympathique, complémentaires, qui équilibrent notre organisme) ainsi que le système hormonal : l'axe hypothalamo-hypophysaire.

L'agent stressant, déclencheur de cette réponse d'adaptation, peut être de nature psycho émotionnelle, (peur, chagrin, colère...) , physique (traumatisme...) ou encore biochimique

(abus d'alcool, de médicaments, drogue, ...). Il faut toutefois insister sur le rôle important de la pensée, en effet elle nous permet d'entretenir l'état de stress et de prolonger dans le temps les impacts nocifs de celui-ci sur notre organisme.

Mécanisme

Notre cerveau va d'abord recueillir les

émotions qu'il gèrera différemment selon qu'elles seront positives ou négatives. Les agents stressants négatifs seront analysés au niveau de la partie frontale droit de notre cerveau s'en suivra la mise en action du système sympathique avec les répercussions suivantes : augmentation du rythme cardiaque, du volume inspiratoire, de la tension artérielle, du tonus musculaire...L'ensemble de notre corps sera mis sous tension. Il est à noter que ce mécanisme s'accompagne d'une sécrétion de cortisol.

Or, le cortisol, en quantité normale dans notre sang,, peut avoir une action bénéfique anti-inflammatoire sur notre organisme, mais son excès peut entraîner l'atrophie des organes lymphoïdes acteurs de notre immunité. C'est là une conséquence majeure d'un stress trop important ou prolongé dans le temps.

A l'inverse, une émotion positive sera gérée au niveau de notre cerveau frontal gauche et c'est le système parasympathique qui sera alors activé. Nous pourrions observer : une diminution du rythme cardiaque, de ampliation thoracique ,une baisse de la tension artérielle etc ...le système parasympathique agira dans le sens du relâchement tout en ayant une action activatrice sur les cellules lymphocytes T (en particulier les « Natural Killers ») de notre système immunitaire.

Nous allons voir que la sophrologie va nous permettre d'agir d'une part sur le système sympathique en évitant une surproduction de cortisol, d'autre part sur le système parasympathique en activant les cellules « Natural Killers ».

La sophrologie

Assimilée à une méthode de relaxation, la sophrologie a été créée en 1960. Pour cela le Pr. A. CAYCEDO , neuro-psychiatre espagnol, s'est inspiré de techniques de relaxation, du yoga et de la méditation Zen qu'il a étudiés. Accessible à tous ,la sophrologie propose des exercices simples, statiques ou dynamiques utilisant notre capacité à nous détendre, la respiration et la concentration. L'objectif majeur étant

d'accéder à un état de mieux être physique et mental. Ses champs d'applications sont divers : elle pourra par exemple être associée à une technique médicale ou paramédicale, elle interviendra lors de la préparation des sportifs aux compétitions, ainsi qu'en obstétrique pour la préparation à la maternité. Mais d'une manière plus générale c'est dans la gestion du stress qu'elle sera le plus utilisée.

Mode d'action

Les exercices de relaxation et de respiration, nous permettront d'effectuer un recentrage sur notre corps et de découvrir les sensations liées à la détente corporelle. Il nous sera alors plus facile de détecter les premiers signes d'installation du stress pour les juguler. La répétition de ces exercices et leur intégration dans notre quotidien nous aideront à limiter les effets du stress et du système sympathique. Nous éviterons ainsi une surproduction de cortisol néfaste pour notre immunité.

Les exercices destinés à développer notre concentration, nous aideront à maîtriser nos pensées. Nous pourrions ainsi éviter de nous focaliser sur des affects négatifs propres à entretenir un état de tensions mentales et physiques. La sollicitation du système sympathique pourra là aussi être réduite.

Les exercices dans lesquels nous orienterons notre concentration de manière positive activeront notre système parasympathique. Il en sera de même des sensations de détentes liées à la relaxation. Nous agissons ici dans le sens d'un renforcement de notre immunité.

Il faut toutefois préciser que l'efficacité de la sophrologie est soumise à une condition essentielle qui est la répétition des exercices. Les études de l'américain BENSON, en 1975, ont montré qu'il suffisait de 2x10' de relaxation par jour pour renforcer notre immunité.

Les exercices proposés par le sophrologue sont « des outils » pour accéder à un mieux-être. C'est au patient de les intégrer dans son quotidien et de les utiliser régulièrement afin qu'ils s'inscrivent dans

un automatisme propre à préserver un équilibre physique et mental.

Conclusion

A l'encontre du stress et de ses effets délétères sur notre immunité, la détente corporelle, l'apaisement émotionnel et la multiplication de ressentis positifs, stimulent notre système immunitaire en activant les capacités réparatrices du système parasympathique.

C'est en nous donnant les moyens d'agir dans ce sens qu'une méthode alternative comme la sophrologie peut jouer un rôle important dans la protection de notre organisme et la préservation de notre santé.

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

