

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

Les appellations se multiplient et il n'est pas toujours simple de savoir ce qu'elles impliquent. **Médecine douce**, médecine naturelle, médecine complémentaire, médecine alternative, médecine parallèle, médecine traditionnelle, médecine holistique, ... toutes ces expressions évoquent la même chose, mais que signifient ces termes ?

Les médecines douces regroupent toutes les approches thérapeutiques qui diffèrent de la médecine conventionnelle, officiellement reconnue par les autorités de santé publiques, c'est-à-dire l'allopathie ou médecine allopathique. Elles excluent donc l'utilisation de tout produit pharmaceutique (principe de base de l'allopathie) et reposent sur l'utilisation uniquement de moyens naturels, pour prévenir ou soulager différents problèmes de santé.

Concrètement, l'expression « médecine alternative » ne devrait pas être utilisée, car les médecines douces ne représentent pas des alternatives à la médecine conventionnelle, mais des approches complémentaires de la médecine allopathique.

Certaines **médecines douces** bénéficient d'une certaine reconnaissance par les autorités de santé publique, sans pour autant être qualifiées de spécialités médicales :

L'[acupuncture](#)

L'[homéopathie](#)

La kinésithérapie ;

L'[ostéopathie](#)

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://annuaresante.ameli.fr/>

Spécialités

Difficile de dresser une liste exhaustive des **médecines douces**, puisqu'environ 400 disciplines sont actuellement répertoriées dans cette catégorie. Elles forment un groupe très hétérogène d'approches thérapeutiques, puisque chacune est basée sur une philosophie différente. Parmi les médecines douces les plus fréquemment recherchées par les Français, se retrouvent :

Les thérapies manuelles et les pratiques énergétiques :

L'acupuncture ;
La [réflexologie](#) ;
La kinésithérapie ;
Le Reiki ;
Le Shiatsu ;
L'ostéopathie ;
La chiropractie ;
La kinésiologie ;
L'[étiopathie](#) ;

Les approches corps-esprit :

L'[hypnose](#) ;
La [sophrologie](#) ;
L'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) ;
La [phytothérapie](#) ;
L'[aromathérapie](#) ;
La [florithérapie](#) ;
L'[oligothérapie](#) ;
La [nutrithérapie](#) ;
La [naturopathie](#) ;
L'iridologie ;
L'art-thérapie et la musicothérapie.

Si certaines **médecines douces** actuelles sont le fruit de pratiques séculaires, d'autres se sont développées beaucoup plus récemment. Les médecines douces les plus plébiscitées par les Français actuellement sont l'acupuncture et l'ostéopathie

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/>

Des médecines qui doivent rester complémentaires

Si le succès des **médecines douces** ne cesse de progresser au fil des années, il est essentiel de ne pas oublier qu'elles restent des approches thérapeutiques complémentaires. En parallèle de la médecine conventionnelle, elles apportent trois valeurs ajoutées intéressantes :

- Concourir à la prévention des problèmes de santé ;
- Favoriser un meilleur état de santé général pour un bien-être physique et mental optimal ;

- Soulager certaines conséquences des maladies ou certains effets secondaires des traitements classiques.

En aucun cas, les médecines douces ne peuvent se substituer à un diagnostic médical ou à un traitement médical. Cette notion est capitale pour prévenir tout risque de dérive, à la fois de la part des praticiens et de la part des patients.

Médecine douce et médecine conventionnelle ne sont pas antinomiques. Pour preuve, certaines parviennent à faire leur entrée dans les cabinets médicaux, mais aussi à l'hôpital, comme l'acupuncture, l'hypnose médicale ou la sophrologie. De plus en plus de médecins se forment par exemple à l'hypnose, qui est désormais utilisée en complément ou en remplacement des protocoles classiques d'anesthésie.

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

<https://www.sante-sur-le-net.com/medecines-douces/>

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/qualite-des-soins-et-pratiques/securite/article/les-pratiques-de-soins-non-conventionnelles>