



Photo Yves Béhar

DOSSIER MCA. 3

► Recourir aux MCA nécessite de *bien se connaître et de s'informer*

# thérapies alternatives : des conseils avant de se lancer

*Il est utile de mener une petite enquête avant de recourir à une MCA : une recherche sur internet se révèle utile pour trouver des informations, mais le dialogue avec votre médecin est un passage obligé, et vous devrez parfois le convaincre de l'intérêt des MCA dans le cadre de votre traitement.*

**1.** Vous pouvez tenir un journal dans lequel vous décrierez vos symptômes, leur sévérité et toute information liée à vos traitements. Ce journal fournira une information inestimable sur votre état de santé général aussi bien que sur l'efficacité des traitements. Demandez-vous ce que vous attendez d'une MCA.

**2.** Si vous êtes intéressé par une MCA, demandez à votre médecin ce qu'il en sait, c'est-à-dire, quelle est sa sécurité et son efficacité. Demandez à votre médecin qu'il vous aide à trouver un praticien qualifié en MCA - comment trouver un acupuncteur diplômé, par exemple.

**3.** Interrogez le spécialiste en MCA. Demandez-lui en quoi le traitement consistera et ce qu'il coûtera. Demandez-lui quand les résultats doivent apparaître et s'il y a des effets secondaires probables. Demandez s'il est conventionné, avec ou sans honoraires libres et si votre mutuelle, si vous en avez une, rembourse tout ou partie de la consultation.

**4.** Demandez si le praticien de MCA désire parler avec votre médecin traitant de recommandations de traitement, des effets secondaires, etc. et s'il accepte de lui expédier vos résultats.

**5.** Demandez-lui s'il vous est possible de parler à des patients qui ont été traités pour le même problème.

**6.** Avant de commencer une MCA, passez en revue votre traitement complet avec votre médecin traitant pour vous assurer qu'il n'y a pas potentiellement d'effets dangereux, comme

des interactions médicamenteuses.

**7.** Si vous souhaitez faire une "multithérapie de MCA", commencez les une par une. A la fin d'un traitement de MCA, (par exemple, un traitement d'acupuncture ou d'ostéopathie), passez en revue les effets avec votre médecin traitant pour évaluer l'efficacité du traitement.

## Comment évaluer les bénéfices ?

**1.** Cherchez des études publiées dans des journaux rigoureux. N'acceptez pas aveuglément l'affirmation venant de n'importe qui que de telles études existent. Recherchez les copies de ces études, ou au moins la référence pour votre propre recherche.

## " Avant de commencer un traitement, parlez avec des professionnels diplômés disposant de sources impartiales

Demandez l'aide d'un professionnel apte à interpréter des résultats. Par exemple, les études *in vitro* sont plus courantes que les études *in vivo*. L'étude *in vitro* évalue un traitement en conditions de laboratoire et ses résultats ne sont donc qu'indirectement transposables au corps humain.

**2.** Méfiez-vous de témoignages personnels et des annonces anecdotiques sur l'efficacité d'un traitement. Souvent, des personnes manipulent les déclarations des utilisateurs de leurs produits pour satisfaire le client.

**3.** Parlez avec des professionnels diplômés disposant de sources impartiales avant de commencer un traitement. Les médecins, les acupuncteurs diplômés, les nutritionnistes et les infirmières diplômées peuvent être sources d'information. "Des ingrédients secrets" sont inacceptables.

**4.** Méfiez-vous des "remèdes miracles". Demandez des preuves.

**5.** Méfiez-vous des traitements qui promettent de guérir des maladies multiples. Un type bien établi de fraude est l'affirmation qu'un traitement guérit cancer et sida. Beaucoup de personnes vendant des traitements médicaux frauduleux étaient "dans les affaires" avant le sida, quand ils profitaient de cancéreux désespérés.

**6.** Rejetez tout traitement qui exige, sauf avis de votre médecin traitant, la cessation d'autres traitements conventionnels.

**7.** Examinez soigneusement les résultats d'études pratiquées dans des pays en voie de développement, où les protocoles et procédures d'essais peuvent différer.

**Yves Béhar**

# MCA INFO +

<http://perso.club-internet.fr/phyto200/index.html>

Remarquable site de la société française de phyto-aromathérapie. Les livres sur la phytothérapie et l'aromathérapie du Dr Valnet (Livre de poche) sont des outils indispensables.

### Autre sources :

Vous pourrez aussi consulter avec profit le *Directory of Complementary and Alternative Therapies in HIV/AIDS*, du *National AIDS Manual* anglais [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com) et la page sur les effets secondaires *How To Manage Side Effects* sur

[www.thebody.com/Forums/AIDS/Wasting/index.html](http://www.thebody.com/Forums/AIDS/Wasting/index.html)

**La bible sur le stress oxydatif, on la doit au Pr Montagnier et aux Drs Olivier et Pasquier :** *Oxidative stress in cancer, aids and neurodegenerative diseases*. 560 pages. Marcel Dekker inc, new york, 1998.

Le Dr Serge Rafal vient de créer une consultation orientée sur les médecines douces, à l'hôpital Tenon, Paris 20<sup>e</sup> et il publie deux livres passionnants : **L'alimentation antioxydante** (éditions Marabout, 2000) et **le livre de bord des médecines douces** (éditions Marabout, 1999).

Les bibliothèques publiques regorgent de livres, de journaux et de revues qui sont de bonnes sources d'information générale sur les MCA. Les grandes librairies sont aussi bien fournies. Enfin, nous avons publié dans *Info-Traitements* plusieurs articles de synthèse sur l'intérêt de la DHEA, de la glutamine, de la carnitine et de l'acide alpha-lipoïque. Nous vous les enverrons sur simple demande.