

Edition : 21 mars 2024 P.28
 Famille du média : Médias d'information
 générale (hors PQN)
 Périodicité : Hebdomadaire
 Audience : 1727000



Journaliste : -
 Nombre de mots : 249

LE POINT DE LA SEMAINE SANTÉ

GUIDE

Médecines alternatives et complémentaires, ce qui marche ou ne marche pas

Homéopathie, EMDR (une thérapie reposant sur le mouvement des yeux), coupeurs de feu... L'OMS recense plus de 400 pratiques dites « non conventionnelles », médecines douces ou complémentaires, dans le monde. Une offre pléthorique faite d'allégations trop souvent fantaisistes. Dans cette jungle du bien-être et de la santé, l'ouvrage d'Alexandra Delbot et Florian

Gouthière, journalistes scientifiques*, s'impose comme un guide indispensable. Il passe en revue près d'une trentaine de pratiques parmi les plus appréciées des Français. Chacune est passée au crible de la médecine fondée sur les preuves. Ainsi, l'EMDR montre une réelle efficacité dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique. « Les

mécanismes ne sont pas encore compris, mais cela fonctionne aussi bien que les thérapies cognitives comportementales », assure Alexandra Delbot. Le cas de l'ostéopathie est plus nuancé. Cette thérapie manuelle montre une efficacité comparable à celle de la kinésithérapie uniquement sur les troubles musculo-squelettiques. Pour le reste, comme le bon fonctionnement des organes

grâce à la palpation, cela n'a aucun fondement. Enfin, impossible de faire l'impasse sur la naturopathie. Le danger, ce sont certains naturopathes comme Thierry Casasnovas et Irène Grosjean, à l'origine de dérives sectaires et thérapeutiques.

* Médecines alternatives et complémentaires. *Qu'est-ce qui marche ?*, d'A. Delbot et F. Gouthière (Les Arènes, 256 p., 22 €, à paraître le 28 mars).



SHUTTERSTOCK - CLARA BASTIAN - SHUTTERSTOCK/JACOB LUND
 SHUTTERSTOCK - LES ARENES/SP - SHUTTERSTOCK/CLARA BASTIAN - SHUTTERSTOCK/JACOB LUND