



# Médecines alternatives : ce qu'il faut savoir avant de consulter

Comment et pour quoi utiliser « médecines douces » ? Les journalistes scientifiques Alexandra Delbot et Florian Gouthière passent au crible 28 pratiques dans un livre qui vient de sortir. L'occasion de quelques conseils.

PAR DOMINIQUE SALOMEZ  
 dsalomez@lavoixdunord.fr

## SANTÉ/BIEN ÊTRE.

### ÊTES-VOUS ADEPTE DES MAC ?

Des quoi ? MAC, pour médecines alternatives et complémentaires. Naturopathie, ostéopathie, acupuncture, phytothérapie, hypnose, jeûne, sophrologie... Pas moins de 400 soins non conventionnels sont recensés par l'Organisation mondiale de la Santé. Mais qui dit « recensés », ne veut pas dire « reconnus ». C'est là toute la difficulté pour les 44 % de Français qui y ont recours : faire le tri parmi ces pratiques.

### UN LIVRE

Deux journalistes scientifiques – Alexandra Delbot sur *France Culture* et Florian Gouthière passé par *Libération* et le *Magazine de la santé* – se sont penchés sur la question. Ils ont passé au crible 28 pratiques. Leur enquête vient de sortir aux éditions Les Arènes sous le titre *Médecines alternatives et complémentaires, qu'est-ce qui marche ?* (22 €). Les auteurs s'intéressent aux origines, aux sources scientifiques et à l'efficacité estimée de chaque pratique. Objectif : avoir recours aux médecines alternatives en toute connaissance de cause.

### NOTRE DOSSIER

*La Voix du Nord* s'est aussi intéressée à ce sujet dans un dossier spécial. Médecins, chercheurs, spécialistes nous ont aidés à faire le point et à poser les garde-fous



L'ostéopathie fait partie de pratiques les plus courues. PHOTO FLORENT MOREAU

pour des consultations en toute sécurité. Gardez en tête que le recours à ces pratiques – quand elles ne sont pas encadrées par un médecin – peut se faire pour du mieux-être ou répondre à des symptômes d'ordre fonctionnel, problèmes de sommeil, de digestion, colopathie fonctionnelle, atténuation de la douleur, du stress. Les pathologies plus graves doivent faire l'objet d'une consultation chez un médecin. Ayez bien en tête le cadre et les limites de la pratique dans laquelle vous vous engagez. N'hésitez pas à vous référer aux syndicats de professionnels pour trouver un

patricien, à demander à votre médecin, à faire marcher le bouche-à-oreille. Privilégiez une personne issue du monde médical ou paramédical. Ou une personne avec une formation longue et un volume horaire important. ■ Retrouvez l'intégralité de notre dossier en scannant le QR Code ci-dessous.

