

Vers une médecine populaire participative

par Léna Abi-Chaker, de la rédaction de Moins!

Lorsque nous devons prendre soin de notre corps (et parfois de notre esprit), il nous faut souvent choisir entre dépendance techno-médicale et automédication pas toujours fiable. Pourtant, pour notre santé comme pour la prévention, nous pouvons devenir plus actifs et nous libérer de la domination technique. C'est le cas par exemple pour la contraception qui offre des possibilités plus autonomes. En ce qui concerne la recherche scientifique low-tech, une des voies qui s'ouvre est la possibilité de réaliser des études participatives citoyennes pour valider scientifiquement des remèdes maison. Quand la rigueur remplace la technologie, nous reprenons un peu plus de notre pouvoir.

Pour justifier la croissance, le domaine de la santé est souvent mis en avant: grâce à la croissance, nous aurions une médecine de pointe qui nous soignerait, c'est-à-dire des thérapies hyper technologiques, avec tous les coûts sociaux, environnementaux et parfois éthiques que cela peut impliquer. Au-delà des cas extrêmes, même pour un simple rhume, les remèdes officiels sont le plus souvent validés, produits et vendus avec force moyens et peu d'autonomie pour les consommateurs. Sans parler du statut des médicaments non reconnus qui ne sont pas remboursés.

Pourtant, être «à la pointe» signifie également «être pointu», c'est-à-dire opportun et précis — user de petits moyens pour de grands effets — et toucher sa cible sans faire trop de dégâts, donc limiter les effets secondaires à court et à long terme.

Dans une société moins technologique, on peut se prendre à rêver d'une médecine «pointue» qui utiliserait à chaque fois le meilleur outil. Une médecine *low-tech* pourrait alors devenir l'alliée reconnue de notre système de santé. Pointue, elle limiterait les effets secondaires et aurait des impacts sociaux allant vers plus d'autonomie (énergétique, économique, personnelle) et vers plus de choix, plus de partage de connaissances et davantage de convivialité. Afin de réduire le besoin de traitements, la prévention serait également au cœur d'une médecine *low-tech*.

Selon Bertrand Graz, médecin spécialiste en santé publique à la fondation Antenna à Genève: «une santé "low-tech", c'est d'abord oser penser que nous sommes capables de résoudre par nous-mêmes et avec nos proches une bonne partie de nos problèmes de santé (pour les prévenir aussi bien que pour les guérir). Il y a beaucoup d'exemples dans ce sens». Citons l'étude réalisée sans budget auprès de 2'400 étudiantes et apprenties à Lausanne sur les douleurs menstruelles, concluant que la bouillotte, un traitement «maison» typique, était plus directement efficace que les pilules anti-douleurs¹. Nous pouvons également citer l'ouvrage publié par la *British Medical Association* qui rassemble un immense corpus de diagnostics maison validés et que l'on peut mettre en pratique chez soi². Il existe également de nombreuses plantes médicinales et remèdes maison récemment validés de manière très prudente et rigoureuse et offerts à l'attention du public sur internet et dans des livres³.

Soulignons qu'en automédication, il est important d'abord de bien établir le diagnostic, puis de trouver le traitement correct. Pour ce faire, il

existe des informations assez fiables, qui ont par exemple été rassemblées sur un site Internet⁴ où, en plus des diagnostics, Bertrand Graz et ses collaborateurs ont également indexé des traitements «maison» validés par des études cliniques.

Les médicaments officiels sont en général testés face à des placebos, on ne sait donc pas s'ils sont plus ou moins actifs que le traitement ancien

ainsi de rendre l'automédication plus sûre et la médecine plus accessible. «Une médecine publique populaire liant remèdes maison et recherche citoyenne n'existe pas encore dans nos régions, tout reste à faire». Le train démarre, si de l'intérêt public se manifeste, une prochaine étude (par enquête rétrospective «traitement-résultat») sur des remèdes populaires pourrait avoir lieu.

Les remèdes non brevetables n'ont pas trouvé de financement pour passer les tests scientifiques imposés aux médicaments commerciaux.

ou la plante dont ils sont issus. Parallèlement, l'efficacité réelle de nombreux remèdes maison reste à vérifier. En liant médecine officielle avec un esprit critique et médecine «maison», beaucoup de progrès pour notre santé sont possibles.

Les remèdes non brevetables n'ont pas trouvé de financement pour passer les tests scientifiques imposés aux médicaments commerciaux. Heureusement, pour valider des remèdes maison, il est possible de réaliser des tests avec un moindre coût. Par exemple, la méthode d'enquête rétrospective «traitement-résultat», menée sur un large panel d'individus, permet de repérer, parmi de nombreuses pratiques, laquelle est associée aux meilleurs résultats. Bertrand Graz rappelle que «ces résultats peuvent ensuite être vérifiés par une étude clinique qui, contrairement à ce que répètent les grandes firmes pharmaceutiques, peut être souvent réalisée avec des moyens très limités. Un étudiant en fin d'études dans le domaine de la santé peut la réaliser par exemple dans le cadre de son mémoire».

Bertrand Graz considère que ces études pourraient être plus fréquentes et permettre

«Un tel groupe pourrait aussi permettre de tester des idées thérapeutiques toutes simples. Par exemple, en cas de torticolis ou de lumbago banal, on rapporte que de tapoter un doigt posé sur la zone douloureuse aide à détendre la musculature, ce qui peut améliorer rapidement la situation. Grâce à un groupe d'étude participatif, on pourrait tester cette méthode puis la comparer aux soins classiques». Peut-être (re)trouverons-nous de bonnes façons de soigner nous-mêmes la migraine, le rhume des foins, la mycose ou la tendinite? Valider les remèdes de grand-mère par des méthodes reconnues pourrait certainement ouvrir une nouvelle ère dans notre rapport à la santé.

1 Mona Savoy et collègues: «Dysménorrhée: patience, pilules ou bouillotte?» Revue Médicale Suisse, 2014;10:2285-8

2 «Family doctor home adviser», 2001, disponible en PDF

3 Bertrand Graz et Jacques Falquet, *Les 33 plantes validées scientifiquement*, Favre, 2016

4 Diagnostic: symptômes les plus courants et remèdes naturels ou maison possibles: natural-self-care.org

Si vous êtes intéressés à participer à une médecine populaire participative, écrivez à: etudecitoyenne@gmail.com avec comme objet «Enquête» ou «Co-gérer» (ou les deux).

«**Enquête**»: pour démarrer la première enquête, nous vous invitons à proposer trois problèmes de santé pour lesquels vous trouveriez intéressant de valider un remède maison.
«**Co-gérer**»: vous êtes bienvenu pour participer en tant que bénévole pour co-gérer cette étude, voire pour créer une association qui mènerait plusieurs études de ce type.

Rencontre-débat: Comment organiser nos propres recherches pour mieux se soigner?

Mercredi 4 mars 2020 à 20h

au Local de *Moins!*, chez la librairie Basta!, chemin du Petit-Rocher 3, Lausanne
Avec une introduction par Bertrand Graz, médecin, qui a mené des enquêtes sur les traitements populaires.