

Des thérapies complémentaires ... à la loupe

Le principe de ces thérapies est commun : soigner les causes et le « terrain » d'une personne, c'est-à-dire ses prédispositions, au lieu de ne traiter que les symptômes. Ce sont donc des approches préventives. Toutes ont également des effets bénéfiques sur le système immunitaire, un allié précieux en période où les virus occupent le devant de la scène...



ACUPUNCTURE

L'acupuncture est une pratique issue de la tradition médicale chinoise qui repose sur le concept de flux d'énergie (le Qi) et sa bonne circulation. Elle vise à stimuler des points sur divers endroits du corps à l'aide d'aiguilles.

Applications : allergies, affections ORL, pathologies digestives, rhumatismes, stress.



AROMATHÉRAPIE

Le principe de cette approche est d'utiliser les huiles essentielles des plantes aromatiques à des fins thérapeutiques. On trouve facilement les produits en pharmacie et les pharmaciens reçoivent des formations spécifiques dans le domaine. En général, les huiles essentielles ne s'utilisent pas pures mais mélangées à une huile neutre comme l'huile d'olive douce. Elles peuvent également être diffusées dans l'air dans des appareils spéciaux.

Applications : troubles respiratoires, stress, stimulation du système immunitaire en période hivernale.



NATUROPATHIE

Cette discipline complète réunit plusieurs approches : la nutrition avec des préconisations diététiques, la phytothérapie, les huiles essentielles, les soins énergétiques comme le massage énergétique (le reiki japonais notamment) ou encore la réflexologie plantaire qui part du postulat qu'en stimulant certaines zones de la plante des pieds on agit sur les émotions et les organes.

Applications : défenses immunitaires, stress, problématiques de poids.

HOMÉOPATHIE



- La plus célèbre des thérapies complémentaires
- repose sur le principe de similitude (son nom vient du grec « homéo », « semblable » et « pathos », « souffrance »). Ce qui signifie que toute substance capable de provoquer des symptômes chez un sujet sain est en mesure de guérir des symptômes identiques chez un sujet malade. L'homéopathie a été découverte et expérimentée par Samuel Hahnemann, au XVIII^e siècle, en Allemagne. En France, tous les homéopathes sont au départ des médecins classiques qui se sont ensuite formés à l'homéopathie.

Applications : maux chroniques, anxiété, rhumatismes, cystite, maladies ORL saisonnières (rhume, angines, etc.), troubles digestifs.

PHYTOTHÉRAPIE



Cette pratique utilise des produits à base de plantes ou de substances d'origine végétale pour prévenir et à traiter certains troubles fonctionnels ou états pathologiques. Les produits de phytothérapie, sous forme de solution liquide ou de gélules, sont nombreux en pharmacie.

Applications : stress, nervosité, troubles du sommeil, système immunitaire affaibli, rhumatismes.

OLIGOTHÉRAPIE



Cette médecine ancestrale consiste à rééquilibrer l'organisme en utilisant des oligo-éléments : zinc, iode, cuivre, or, argent, etc. Elle a été redécouverte en 1930 par le Dr Jacques Ménétrier, père de notre oligothérapie moderne. Certains homéopathes, naturopathes prescrivent des oligoéléments.

Applications : meilleure défense immunitaire, affections ORL, stress.