

bien-être dans le cerveau, notamment la sérotonine et les endorphines. Elle pourrait par ailleurs désactiver des zones cérébrales chargées de la perception de la douleur.

Nos propres observations sur de jeunes patients souffrant de douleurs réfractaires aux traitements habituels concluent à une amélioration du sommeil et du bien-être après seulement six séances hebdomadaires. Je recommande l'acupuncture sans réserve — sauf évidemment en cas d'hypersensibilité aux piqûres d'aiguille. »

Validation scientifique: les résultats des recherches restent ambigus. L'Institut américain de médecine cite des études révélant que l'insertion d'aiguilles en dehors des méridiens d'acupuncture fonctionne tout aussi bien que sur ces zones traditionnelles... et

la douleur semble s'atténuer dans les deux cas!

Autres applications possibles: les symptômes du stress post-traumatique (SPT); l'acupuncture pourrait également augmenter les chances de grossesse après fécondation in vitro.

La visualisation pour accélérer la convalescence postchirurgicale

D^r Gulshan K. Sethi
Chirurgien cardiothoracique et professeur à la faculté de médecine de l'université de l'Arizona.

Usages et mode d'emploi: « J'ai souvent croisé Andrew Weil, le grand spécialiste de la médecine intégrative

« L'une de mes patientes, migraineuse, refusait de prendre des médicaments. Or le yoga préconise certaines postures pour soulager les maux de tête courants — mais pas les migraines. Toutefois, ma patiente n'en démordait pas: plus elle souffrait, plus elle arquait le dos. Quand elle a eu aussi mal aux vertèbres qu'à la tête, elle s'est enfin résolue à prendre des médicaments... »

D^r Loren Fishman, spécialiste de la rééducation et de la réadaptation fonctionnelles, à New York

« Une fillette de 12 ans est arrivée aux urgences avec une jambe paralysée. Elle avait la polio, une maladie devenue extrêmement rare. Ses parents avaient refusé tous les vaccins quand elle était

bébé. Maintenant, son père pleurait, hurlait... Quand je pense qu'il aurait pu facilement éviter ce calvaire à sa fille! »

D^r David Kimberlin, spécialiste des maladies infectieuses pédiatriques, à l'université de l'Alabama de Birmingham

« Plusieurs de mes patients ont subi des accidents cérébraux vasculaires après un traitement chiropratique cervical. De fait, ces manipulations peuvent provoquer une dissection de l'artère vertébrale — une rupture de la principale artère menant à l'arrière du cerveau. Je ne déconseille pas la chiropraxie, à condition d'éviter la nuque. »

D^r Peter Lipson, spécialiste de médecine interne à Southfield, dans le Michigan >>

dans les couloirs de mon hôpital, mais je ne l'avais jamais pris au sérieux... jusqu'au jour où mon épouse a développé une maladie cutanée auto-immune grave: son corps semblait brûlé au deuxième degré. La médecine conventionnelle ne pouvait rien pour elle, et c'est finalement le D^r Weil qui l'a guérie grâce à la phytothérapie, à la rétroaction biologique (ou biofeedback, procédé qui permet à un individu d'apprendre à modifier son activité physiologique dans le but d'améliorer sa santé et ses performances) et à l'hypnose. J'ai alors commencé à m'intéresser aux techniques corps-esprit, notamment la visualisation dirigée. À l'aide d'un scénario ou de consignes préenregistrées, le patient imagine une scène bénéfique pour lui, par exemple ses

cellules immunitaires attaquant une tumeur. Plusieurs études établissent les avantages de cette méthode avant une opération du cœur. Le fait de s'imaginer sur pied induit des effets physiques bien concrets tels que le ralentissement du rythme cardiaque et l'accélération du processus de guérison. La plupart de mes patients acceptent de tenter l'expérience. Ma blouse blanche contribue sans doute à les convaincre... »

Validation scientifique: Les résultats des quelques recherches sur la question se révèlent prometteurs: les patients opérés qui pratiquent la visualisation dirigée quittent l'hôpital plus rapidement et prennent moins d'analgésiques.

Autres applications: Les pathologies aggravées par le stress, comme l'asthme ou la migraine.

>> « Dans une pharmacie, une cliente se plaignait que sa mutuelle lui imposait maintenant un surcoût de 35 dollars (27 euros) pour son médicament — une molécule dont les tests d'innocuité et d'efficacité avaient probablement nécessité des millions d'investissement et douze ans de recherches intensives. Mais cette même patiente achetait par ailleurs pour 60 à 70 dollars (entre 46 et 54 euros) de plantes n'ayant fait l'objet d'aucun essai clinique... »

David Kroll, chercheur sur le cancer à Durham, en Caroline du Nord

« Des patients me demandent souvent mon avis sur l'irrigation du côlon. Cette technique censée nettoyer l'intestin n'a rien de naturel! Les bactéries sont essentielles

à la santé, et ce n'est pas en les anéantissant en provoquant un raz-de-marée qu'on retrouve la forme. Quand j'entends des gens dire qu'ils ont reçu un lavement au café, je me demande si je dois rire ou pleurer... »

D^r Patricia Raymond, gastro-entérologue à Virginia Beach, en Virginie

« Pendant mon internat, j'ai participé à une intervention chirurgicale sur un homme... orange. Depuis un an, il tentait de guérir son cancer du rectum par des doses massives de jus de carotte! En plus de lui donner un drôle de teint, son régime a failli lui coûter la vie: en un an, la tumeur avait progressé à un tel point qu'il a fallu enlever le rectum et poser une poche pour colostomie. »

D^r David Gorski, chirurgien à l'Institut sur le cancer Barbara-Ann-Karmanos, de Detroit

Reader's Digest mars 2012