

# la SOURCE

REVUE 2007 no.2 de l'ANPQ / ANQ / RMQ



**ENSEMBLE...  
NATURELLEMENT**

# ÉDITORIAL



Entreprendre une nouvelle année professionnelle représente toujours un défi de planification, de ré-organisation, d'affirmation de soi face à une société en pleine mutation.

Notre soutien consistera donc dans une tentative de vous décrire le bouleversement du système de santé publique — lui aussi en pleine mutation depuis au moins vingt ans.

«VERS UN NOUVEAU MARCHÉ DE LA SANTÉ» analyse une évolution qui confirme l'action et les convictions des thérapeutes alternatifs : offrir aux patients, un soutien, afin qu'ils puissent se former leur propre jugement et s'assumer toujours davantsge.

ENSEMBLE... NATURELLEMENT !... signifie également que les médecines complémentaires et la médecine conventionnelle devraient coopérer et ce, grâce aux efforts et à l'ouverture du plus grand nombre. Nous tenons à remercier tous ceux et celles qui continueront à faire route avec nous en s'engageant plus avant en faveur de thérapies à dimension humaine. Merci également à l'ensemble des membres pour leur éthique personnelle et professionnelle !

A chacun-e de vous, nous souhaitons un automne fertile en événements et haut en couleurs !

Conception, recherche, rédaction,  
montage et réalisation:  
YVES DUSSAULT N.D., H.D.

## **ANPQ / ANQ / RMQ**

27, Béliveau, Laval, H7B 1A7

Tél. : 450 720-0560

Télécopieur : 450 315-0720

Site internet : [www.anpq.qc.ca](http://www.anpq.qc.ca)

Courriel : [anm.anpq@videotron.ca](mailto:anm.anpq@videotron.ca)





# VERS UN NOUVEAU MARCHÉ DE LA SANTÉ...

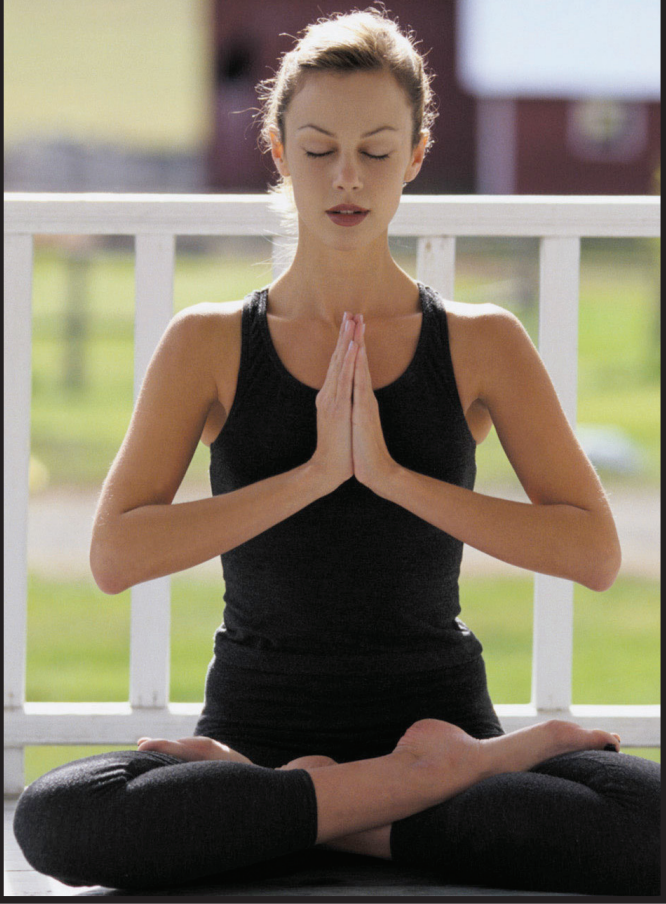
Depuis une bonne vingtaine d'années, le marché de la santé se trouve en plein bouleversement : de nouveaux facteurs viennent modifier l'existant. A preuve: le débat très présent et intense dans tous les médias, à propos de tous les sujets possibles ayant trait à la santé ou encore l'intérêt décuplé que manifestent les gens pour les sujets médicaux, le rapport à la maladie, à la santé, à la forme physique, au bien-être et à une alimentation saine. Autre signe de cette mutation : l'offre quasi illimitée de produits et prestations au service de la santé.

Le marché de la santé évolue certes lentement mais sa mutation provoque une immense onde de choc qui touche tous les acteurs, qu'ils le veuillent ou non: l'industrie pharmaceutique, les médecins et pharmaciens, les institutions, les pouvoirs publics et les associations, les clients et le secteur publicitaire. Les participants sont conscients que les choses bougent, qu'elles ne peuvent pas rester comme par le passé. Mais la mutation ayant des causes strictement culturelles, les stratégies des différents acteurs sont encore loin d'être établies.

Notamment dans le secteur médico-pharmaceutique, nous sommes habitués aux mutations générées par des causes exclusivement technologiques. Mais une mutation culturelle est quelque chose de totalement différent qui provoque plutôt des réactions d'embarras et de surprise. Dans le contexte culturel, au lieu de formules et de faits, il est question d'émotions, de tendances et de contradictions. On traite de sujets «délicats», de questions en suspens et par principe, impossibles à résoudre. Ce n'est pas seulement avec des hypothèses de recherche et des modèles de calcul standardisés que l'on peut comprendre de quoi il retourne ! Souvent même, ce sont les mots qui manquent pour décrire, ne serait-ce qu'approximativement, ce qu'est un changement culturel et à fortiori pour se prononcer sur le cours qu'il suivra.

## RÉTROSPECTIVE

Qu'est-ce qui a changé par rapport à la situation antérieure ? Un regard sur le passé apporte toujours un éclairage intéressant permettant de comprendre la mutation. Contrairement à l'ancien marché de la santé, le nouveau est plus aisément reconnaissable. Nous nous trouvons actuellement dans une phase de transition. D'où venons-nous ? Où nous conduit le voyage ?



L'ancien marché de la santé ressemblait à une corporation médiévale, entourée de barrières d'accès particulièrement élevées. Cette confrérie est restée longtemps «entre soi». Les relations avec le client étaient organisées en une stricte hiérarchie. Le client avait le rôle d'un enfant mineur qui a besoin d'être guidé. La corporation des professionnels de santé pouvait faire valoir son immense avance en matière de «savoir» et face au client, apparaître comme détentrice de «la vérité suprême.» Le langage de la corporation était incompréhensible pour les non-initiés, ses erreurs étaient gommées par le jeu des protections réciproques, la voie du progrès technico-scientifique dominait le devenir du marché. Il y avait des médicaments toujours meilleurs, les limites de la vieillesse étaient sans cesse repoussées, le progrès semblait sans limite.

Mais surtout, le progrès semble-t-il, ne connaissait qu'une seule direction. Les voies divergentes par rapport au paradigme technico-scientifique, telles que l'acupuncture, l'homéopathie ou la naturopathie par exemple, passaient pour des charlataneries. Certes, il en est encore ainsi aujourd'hui — et effectivement il existe aussi des charlataneries — mais les professionnels de la santé s'ouvrent lentement à une autre manière de penser. Un esprit d'ouverture et de communication, absolument indispensable au nouveau marché de la santé, aidera la corporation à relever les défis auxquels elle est confrontée.

## Les professionnels de la santé doivent faire face à trois changements majeurs :

- 1 — une nouvelle façon de penser le corps.
- 2 — un scepticisme général à l'égard de la suprématie du paradigme technico-scientifique.
- 3 — une démocratisation croissante du savoir.

En deux décennies seulement, ces trois facteurs ont relativisé la position de force de l'ancienne confrérie. A l'avenir, il s'agira pour elle d'engager un débat public dans un esprit de partenariat, ce qui, il faut se rendre à l'évidence, était depuis longtemps nécessaire.





## REPENSER LE CORPS

Longtemps ignoré de cette corporation, une nouvelle façon de penser le corps s'est développée au cours des deux dernières décennies. Une comparaison permettra de mieux comprendre la nouvelle approche : dans l'ancienne conception, le corps était un mal nécessaire, un moyen pour une fin, une enveloppe mortelle dont la vie charnelle perturbait la paix avec Dieu. Le corps était vêtu, enveloppé, ficelé selon des règles strictes. Il importait peu de savoir comment il se sentait, l'essentiel étant qu'il fonctionne et reste, tant bien que mal, intact.

Cette ancienne manière d'appréhender le corps se caractérisait par une notion de santé purement physiologique. Lorsqu'on était malade, on s'en remettait tout simplement à son médecin et au traitement. Le traitement était basé sur les derniers progrès réalisés dans le domaine technico-scientifique. Le malade espérait qu'on puisse réparer les dégâts et guérir sa maladie. Mais la guérison

n'était pas de son ressort. Elle dépendait de Dieu, du médecin, du diagnostic et du traitement choisi.

Dans la nouvelle manière d'appréhender le corps, celui-ci est devenu l'essentiel. Le corps est l'instrument d'une vie heureuse. Il ne suffit pas à l'être humain d'être «simplement» en bonne santé — au sens de «pas malade»... il veut se sentir vraiment bien dans son corps dans tous les sens du terme. Il ne s'agit plus pour lui d'éviter les problèmes... de la santé de son corps dépend le sens de sa vie.



Dans le même temps, on observe une responsabilisation grandissante des humains vis-à-vis de leur corps. Prévention et prévoyance prennent une importance croissante. L'idée que le mode de vie et la santé sont étroitement liés n'est certes pas neuve... mais pendant longtemps on ne s'en est pas préoccupé. Désormais, l'idée s'est imposée et il en sera ainsi pendant un certain temps. L'un des thèmes est le maintien de la santé du corps par la prévention, c'est-à-dire en évitant la maladie. Sont avant tout concernées, les maladies dites de

civilisation, que l'on peut soit totalement éviter ou au moins contrôler, en ayant un mode de vie raisonnable.

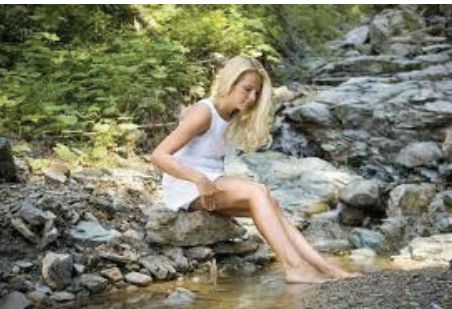
En outre, l'idée s'est répandue que de nombreuses maladies ne pouvaient pas être soignées mais simplement être traitées du point de vue symptomatique. En espérant pouvoir sans cesse réparer le corps par des thérapies médicamenteuses ou des interventions chirurgicales, les gens ont ignoré le fait que l'art médical a des limites. Il est des douleurs chroniques qu'un mode vie raisonnable permet de mieux soulager qu'un traitement symptomatique. Un nombre croissant de gens cherche à savoir comment ils peuvent influencer sur l'évolution d'une maladie par un changement de comportement et par leur propre initiative.

Cette nouvelle façon d'envisager le corps s'accompagne d'une prise en compte toujours plus accentuée du paradigme «psychosomatique.» Les Grecs avaient



déjà réfléchi au rapport existant entre la psyché et le corps mais ce n'est qu'au XXI<sup>ème</sup> siècle que le paradigme psychomatique a pris autant d'importance. Les multiples retentissements du psychisme sur la santé physique sont encore largement inconnus et ne serait-ce que par leur nature, ils échappent au processus scientifique de connaissance.

En dépit de ces aspects encore non éclaircis, la notion physiologique de santé qui caractérisait l'ancienne conception du corps se voit complétée et même de plus en plus envahie par une connotation émotionnelle-esthétique. Les acteurs du marché sont unanimes à déclarer que la santé et la maladie ont une composante psychique. En dernier ressort, on fait même souvent appel au paradigme psychosomatique lorsque les maladies ne peuvent plus s'expliquer par le seul paradigme scientifique.



# LA NOUVELLE LIBERTÉ : UNE AUTONOMIE FORCÉE

L'importance grandissante accordée au corps dans l'actualité, la divulgation des erreurs, contradictions et incertitudes, l'accessibilité d'informations de qualité diverse sur internet, la multiplication vertigineuse des brochures-conseil et des émissions de vulgarisation à la télévision et à la radio, ont largement contribué à généraliser le savoir dans le domaine médical. Même si beaucoup de données induisent encore en erreur, un nombre croissant de personnes acquièrent une certaine expertise à propos de leur corps. De plus en plus de patients acquièrent cette expertise en ce qui concerne leur maladie. Parallèlement, le médecin a du mal à se tenir au courant des connaissances les plus récentes dans son domaine, tant elles sont nombreuses et le temps lui manque pour assimiler plus qu'une fraction des nouveautés, sans parler d'un intérêt parfois très mitigé pour la formation continue dans sa spécialité.

L'accroissement des compétences des profanes va de pair avec une augmentation rapide des offres «alternatives» de maintien ou de rétablissement de la santé. La naturopathie, la médecine empirique, l'homéopathie, le yoga, les centres de fitness et de remise en forme guident la réflexion à propos du corps humain dans des directions extrêmement différentes. L'engouement pour ces offres alternatives, fondées sur une médecine empirique ou motivées par des arguments esthétiques psycho-émotionnels est l'expression d'un scepticisme profond à l'égard de la corporation des professionnels de la santé et du paradigme technico-scientifique, unique fondement du progrès dans les pays industrialisés.



# «UN NOMBRE CROISSANT DE PERSONNES DEVIENNENT DES EXPERTS DE LEUR CORPS, ET DE PATIENTS, DES EXPERTS DE LEUR MALADIE»

Il y a bien longtemps que les partenaires «exotiques» du marché de la santé ne sont plus les seuls à alimenter une demande en pleine mutation. De nombreux médecins établis proposent aussi des procédés thérapeutiques qui ne répondent plus au paradigme technico-scientifique mais se réfèrent au modèle psychosomatique. L'offre croissante de méthodes dites «marginales» montre que la corporation traditionnelle s'adapte progressivement au changement du marché de la santé.

Les nouveaux modèles de pensée et d'action, la démocratisation du savoir et le débat permanent à propos des questions de santé les plus variées font du citoyen, jusqu'ici sous tutelle, le manager de son corps et de sa santé. Il ne



peut même plus échapper à son autonomie, même si elle lui pèse. Face au nombre toujours grandissant de possibilités d'action concernant le corps, aux offres des fournisseurs qui se livrent entre eux à la surenchère et au dénigrement, face à la pléthore d'informations contradictoires, aux suggestions insidieuses venues de toutes parts — autant d'impulsions auxquelles il se voit exposé — l'individu est

contraint de choisir. Et cela signifie : réfléchir, comparer, évaluer, élaborer des principes, devenir méfiant vis-à-vis de l'expertise affichée et considérer que la confiance accordée peut à tout moment être reprise.

Voilà le changement culturel en voie de transformer l'économie et la science autant que la vie quotidienne et la politique.



## LES REMÈDES À L'ANXIÉTÉ...

Frank Meyer, médecin.

Suite à cet exposé «vers un nouveau marché de la santé» et sur la mutation culturelle qu'il comporte, il va de soi que soucis, anxiété et crainte sont des manifestations inhérentes à des changements aussi profonds.

Albert Einstein (1879-1955), physicien et humaniste célèbre, remarquait un jour qu'un problème ne se résout pas au niveau de la pensée qui l'a engendré. Je me suis souvenu des paroles de ce savant lorsqu'une femme, professionnellement active et élevant seule ses enfants, me raconta comment elle gérait sa vie difficile et souvent stressante. Elle me parla de son travail dans lequel elle s'investissait avec succès, de ses enfants qui se développaient sans problème grâce



à son soutien, de son indépendance financière péniblement acquise, du nouvel appartement tout juste emménagé et du fait qu'elle avait toutes les raisons d'être heureuse et satisfaite du résultat atteint. Certes !

Sauf qu'elle avait des douleurs dans le dos, une perte auditive, des troubles du sommeil, des grincements de dents, un engourdissement récurrent de son bras droit, en activité incessante et d'autres troubles qui s'ajoutaient à ce tableau de souffrances. Les muscles de son cou étaient tendus à l'extrême. Les injections de l'orthopédiste, les antidépresseurs du neurologue, les remèdes pour l'irrigation sanguine de l'oreille, la gouttière antibruxiste du dentiste, différents analgésiques ne l'avaient guère soulagée sur son chemin de souffrance.

Après tous ces essais non concluants, qui n'avaient pas pris le problème à la racine, elle avait finalement reconnu la cause de ses troubles : «Vous savez, je génère mon propre stress, mais j'arriverai bien à le maîtriser, lui aussi.» Mais comment ? A sa manière habituelle, tenace et dynamique, elle avait essayé toutes sortes de moyens pour vaincre son stress : elle avait pris des vitamines, s'était épuisée dans un entraînement musculaire intensif, avait changé plusieurs fois son lit de place et s'était inscrite pour un séjour actif dans un club de vacances.

Avec son enthousiasme admirable, une chose lui avait toutefois échappé : le fait qu'elle ne faisait que s'enfoncer davantage dans le piège de son stress et de son inquiétude. Comme le dit Einstein, elle avait tenté de résoudre son problème au niveau de la pensée, elle-même à l'origine du problème. Elle ne savait pas qu'il existait une méthode beaucoup plus efficace pour résoudre ses difficultés, que de maîtriser les problèmes : LÂCHER PRISE !!!

Dans notre société moderne axée sur la performance et la rentabilité, où nous sommes habitués à atteindre des objectifs, en nous battant et en nous serrant les dents, nous ne savons plus ce que signifie : LE LÂCHER PRISE. A l'extrême, nous arrivons à ne plus pouvoir LÂCHER PRISE même lorsque les forces nous manquent pour nous accrocher. Le soir par exemple, lorsqu'après le travail nous n'avons plus envie de faire quoi que ce soit mais ne pouvons pas non plus décompresser, nous ouvrons l'ordinateur ou le téléviseur — ou bien lorsque nous nous couchons, notre sommeil est perturbé et la nuit n'est pas réparatrice. Tenir bon et lâcher prise, activité et passivité, labeur et oisiveté sont des polarités incontournables dans la vie, qui tendent en permanence vers un état d'équilibre. Comme pour le rythme du jour et de la nuit, de l'inspiration et de l'expiration, de la systole et de la diastole du coeur, il s'agit de parvenir à une situation d'équilibre, au «juste dosage des deux états.»

Pour trouver le juste équilibre, il peut être utile de se référer à la citation d'Einstein et de renouveler le rapport à soi-même à un autre niveau que celui où nous avons créé les problèmes. Pour déceler à temps les phénomènes de stress et de fatigue, nous pouvons accorder davantage d'attention à notre corps, qui

accomplit tant de prouesses et dispose de remarquables facultés de régénération et d'autoguérison.

Un nouveau dialogue plus attentif avec notre corps nous permet de découvrir ses rythmes internes dont nous n'avions pas idée. Il existe ce qu'on appelle un rythme basal «repos-activité», découvert par les chercheurs sur le sommeil et le rêve, qui met en évidence au cours de la journée, la succession de phases de 90 minutes de performance élevée, suivies de phases de 20 minutes d'intenses facultés de régénération pendant lesquelles nous pouvons particulièrement bien nous reposer. Si nous prêtons attention aux périodes de la journée où se manifeste un besoin accru de récupération à cause de symptômes de stress, nous pouvons essayer d'aménager de brefs intervalles de repos. Même si nous ne pouvons pas tout «laisser en plan» à notre poste de travail, nous pouvons effectuer pendant cette période, les tâches de routine qui ne nous demandent pas autant d'énergie et de concentration.

Une forme efficace de récupération peut être d'opter pour «un petit somme» en milieu de journée pendant cette pause de 20 minutes. Dans bien des cas, vivre en plein accord avec ses rythmes internes, reste un lointain idéal. Mais en s'essayant dans cette direction, on peut constater rapidement que notre organisme dispose de possibilités d'autorégulation beaucoup plus efficace que nous ne le pensions.

Un exercice existant depuis des millénaires, à la fois très simple et efficace, à pratiquer à tout moment et en tout lieu, consiste à faire attention à son propre souffle. Si nous nous asseyons tranquillement près d'une fenêtre ouverte par exemple et que nous expirons et inspirons calmement et en conscience, que nous nous abandonnons au rythme de la respiration, sans vouloir le modifier, nous finirons par trouver par nous-mêmes le calme et la paix. Inspirer... expirer... en nous intégrant à ce courant, nous coïncidons avec nous-mêmes, aux sources de notre énergie, sans rien faire, en «lâchant prise»... tout simplement.

Même lorsque nous sommes prêts à «lâcher prise», il se peut que des pensées et des images de problèmes refoulés ou non résolus s'imposent à la conscience. Parfois nous emportons ces images dans notre sommeil, ce qui perturbe notre vie onirique et la fréquence des phases de sommeil profond. Le lendemain matin nous ne sommes pas reposés et nous retrouvons les questions non résolues avec les mêmes pensées et sentiments que la veille au soir, au moment du coucher.

Les possibilités d'autorégulation de notre organisme sont tellement refoulées et étouffées par les pensées et émotions accablantes, qu'il faut parfois l'aide de remèdes naturels, en usage interne ou applications externes — des produits contenant des huiles essentielles relaxantes et propices au sommeil... la lavande par exemple. Dans ces situations déprimantes, nous pouvons éviter inquiétude et stress par des méthodes de méditation ou des pratiques similaires. Mais il est essentiel de veiller à ce que les exercices ne conduisent pas à ruminer avec

désespoir les problèmes à l'origine du stress.

Il est beaucoup plus sensé de chercher à trouver la paix intérieure en tournant le regard vers l'extérieur. L'ouverture aimante vers les formes et phénomènes de la nature, l'observation sans prétention ni préjugé, d'une plante ou d'un cristal, peuvent nous aider à nous détacher des pensées et des sentiments sans cesse ressassés, à renouer avec la réalité et ce faisant, avec nous-mêmes. Dans cette interaction, il est plus facile de saisir que : «L'homme a besoin de la nature... mais la nature a aussi besoin de l'homme.

