

L'homéopathie fonctionne Mais je prescris plutôt la natation

Écrit par Alain Vadeboncoeur

Lundi, 30 Septembre 2013 15:56 -

3480 McTavish, 9h50, vendredi. J'étais tombé sur cette note dans mon agenda. Mais c'était quoi, l'adresse? Aucun souvenir, peut-être un congrès à McGill? La semaine plutôt intense ayant déboulé, j'avais omis de vérifier. Ce qui m'a permis, tenez-vous bien, de comprendre que l'homéopathie fonctionnait. Rien de moins.

Il faut dire que n [otre pétition canon](#) [Mini-Miss](#) m'avait tenu fort occupé. Lancée en vitesse mardi vers 15h00, quand nous avons vu le Journal de Montréal mettre en ligne notre lettre ouverte (« Mini-Miss au Québec? Non merci! »), elle avait recueilli jusque là 40 000 signatures... en 53 heures! Et entraîné son lot d'activités médiatiques. (N'oubliez pas de la signer, je dis ça de même.)

Mais 3480 McTavish... Un truc de cardiologie? Un congrès sur système de santé?

Le courriel reçu la veille d'une des organisatrices m'a rapidement remis les yeux en face des trous:

« La conférence est demain, j'espère que vous sentez en forme! Alexandra Fletcher. »

Gentil de me faire un rappel, mais pourquoi devrais-je être en forme?

« S'il y a de quoi demain matin, vous pouvez m'appeler au 514-000-0000. »

Du service : prendre la peine de laisser un numéro en cas de pépin. La suite était plus inquiétante :

« On a eu un changement hier: Dr XXXXX a du annuler à la dernière minute, alors sentez-vous libre de présenter pendant plus de temps (jusqu'au 20 minutes) si vous voulez, on a moins de restrictions sur le temps. »

L'homéopathie fonctionne Mais je prescris plutôt la natation

Écrit par Alain Vadeboncoeur

Lundi, 30 Septembre 2013 15:56 -

Sueurs froides.

Je suis retourné à mes courriels. Jusqu'à dénicher le bon : je n'allais pas assister à cette conférence – j'y étais conférencier! Ce qui, on en conviendra, est fort différent.

Et même avec plus de temps de glace, puisque nous n'étions plus que deux sur scène : moi et l'intéressant directeur du Département de médecine familiale à McGill, le docteur Howard Bergman.

Le thème? « The Future of Family Medicine: A new model of care for better health outcomes » rien de moins. Dans le cadre de la « 4e journée annuelle du Dialogue sciences et politique ».

On allait parler des Groupes de médecine familiale (GMF) et de la première ligne, sur lesquels j'avais déjà réfléchi, tout de même, ça ne serait pas trop difficile à préparer.

Mais il fallait s'y mettre. Ce qui m'a conduit jusqu'à 3h30 du matin. Et à neuf, je me relevais pour aller présenter. Nuit un peu courte. Ce qui fut providentiel.

Au fait, la conférence s'est plutôt bien déroulée. Le docteur Bergman a proposé sa vision nuancée de la première ligne, où il faut « animer le changement » plutôt que « l'imposer ». Et moi la mienne, évidemment un peu iconoclaste.

Ma question principale : « Bigger or better practice? » Parce que les GMF font certainement partie de la solution, comme on dit, mais il ne faut pas y répéter à plus large échelle nos faiblesses actuelles.

J'ai commencé: « Je suis un partisan de cette nouvelle manière d'offrir des soins, appuyée par le système public, interdisciplinaire, globale, centrée sur le patient et intégrée, permettant d'offrir un meilleur accès et des soins de santé mieux coordonnés... Ce que je ne concluais pas : les CLSC. »

L'homéopathie fonctionne Mais je prescris plutôt la natation

Écrit par Alain Vadeboncoeur

Lundi, 30 Septembre 2013 15:56 -

Je blaguais. Mais c'est bien ce qui était visé avec les CLSC, créés par le ministre Claude Castonguay au début des années 1970.

Au fait, le modèle du CLSC ressemble à celui des GMF, proposé 30 ans plus tard à la commission Clair, notamment par le docteur Bergman lui-même, alors membre de la commission – la propriété publique en moins.

Les médecins étaient alors restés méfiants. Ce qui devait être *la* porte d'entrée du système de santé ne l'est jamais devenu. Bien que les CLSC ont ensuite développé une excellente offre de services de proximité et de soutien à domicile. Mais on n'a jamais passé beaucoup pas là pour accéder aux soins courants.

J'ai aussi mentionné qu'on pourrait faire mieux avec les GMF, mais également, si on ne fait pas attention, plus de ce que nous faisons actuellement mal : par exemple, offrir un accès rapide modulé sur les besoins des patients, mieux coordonner les soins et viser un impact réel sur la santé des patients.

Parmi les « soins » que j'ai remis en question, question de faire jaser, il y a ces « check-ups » annuels. Pour les personnes en bonne santé, ça ne change pas grand-chose à leur état, sauf pour certains dépistages précis et plutôt limités.

Il y a même un petit risque : tests inutiles et donc effets secondaires conséquents. Ce n'est pas moi qui le dis, c'est une [vaste analyse du groupe Cochrane](#), référence béton.

Nous sommes ensuite passés à la discussion, fort animée. Puis, je suis rentré, plutôt fatigué, mais heureux, comme toujours après une rencontre avec un public intéressé.

La perte du cellulaire

Jusqu'à ce que je réalise que je n'avais pas mon cellulaire. Fatigue aidant, je l'avais perdu.

L'homéopathie fonctionne Mais je prescris plutôt la natation

Écrit par Alain Vadeboncoeur

Lundi, 30 Septembre 2013 15:56 -

J'ai paniqué un peu, mais comme j'avais suivi mon chemin avec mon GPS, il devait être resté à la conférence.

J'y suis retourné au pas de course. Où nous l'avons finalement localisé : sur la table, près du projecteur.

Tout allait bien. Je devais attendre la fin de la conférence actuelle.

Qui était, je m'en suis vite rendu compte, fort intéressante: avec Joe Schwarcz, PhD, professeur au département de chimie et directeur de l'organisation pour la science et la société de McGill. Il y allait d'une critique rigoureuse de l'homéopathie.

Il expliquait notamment *pourquoi* l'homéopathie ne fonctionne pas et ne peut fonctionner, qu'il n'y avait pas de démonstration crédible de son efficacité et que le niveau de dilution proposé impliquait une absence complète de molécules du produit original.

Je me souvenais en parallèle des nombreuses [analyses Cochrane sur la question](#) , montrant que le placebo agit autant que le médicament homéopathique pour une variété de problèmes.

La réponse habituelle des promoteurs de l'homéopathie? La science « traditionnelle » ne peut rien démontrer quant à l'efficacité de l'homéopathie, parce qu'une telle pratique individualisée ne peut se « réduire » à des études scientifiques « standards ».

Le principe fondateur de l'homéopathie, cette fameuse « mémoire de l'eau », était aussi mis à mal par le docteur Schwarcz. Comme si des molécules contenaient une image fantôme de toutes les substances côtoyées.

Bref, une arnaque – ou pour parler plus poliment : des prétentions pas à la hauteur.

L'homéopathie fonctionne Mais je prescris plutôt la natation

Écrit par Alain Vadeboncoeur

Lundi, 30 Septembre 2013 15:56 -

L'épiphanie

C'est là que j'ai compris la vérité : l'homéopathie fonctionne.

L'épiphanie. Que je n'aurais pas vécue si je n'avais oublié mon cellulaire, ce qui ne serait pas arrivé si je ne m'étais pas couché tard.

C'était pourtant une évidence : l'homéopathie fonctionne tout autant que le placebo, toutes les études le montrent. Ce n'est pas rien. Parce que l'effet placebo est un traitement puissant.

Mais je comprenais du coup que je ne pourrais jamais en prescrire. Parce que ce serait *mentir*.

L'homéopathie fonctionne, ce qui ne veut pas dire que les médicaments homéopathiques ont le moindre effet biologique. Ce n'est d'ailleurs pas nécessaire.

Quand on donne un placebo à un patient en migraine, son efficacité du placebo atteint souvent 30 ou même 40% (alors que les différents médicaments testés ont une efficacité de l'ordre de 60-70-80-90 % selon le cas). C'est vrai pour plusieurs problèmes de santé.

Et 40% d'efficacité, c'est déjà très bien, voyons! Surtout pour un produit qui, par définition, ne contient rien. Sauf de l'eau. Sèche, ce qui est un paradoxe, quand on appuie sa théorie sur la mémoire de l'eau.

Et le placebo ne comporte *aucun* risque en soi. Ce qui est préférable à d'autres mixtures vendues dans des boutiques parfumées dont on ne sait pas trop de quoi elles sont dérivées.

Le formidable effet placebo, mesure directe de notre propre capacité à guérir.

L'homéopathie fonctionne Mais je prescris plutôt la natation

Écrit par Alain Vadeboncoeur

Lundi, 30 Septembre 2013 15:56 -

Évidemment, c'est moins clair si on souffre d'un gros cancer ou d'une fracture, mais pour certains problèmes plus difficilement mesurables comme la douleur, la fatigue ou le ballonnement, le placebo peut vraiment *résoudre* des problèmes.

Et pour ceux qui se posent maintenant la question, je doute peut-être de l'efficacité de certains tests offerts aux personnes bien portantes, j'ai souvent écrit là-dessus, mais je doute encore plus de l'homéopathie. Du moins, qu'elle soit plus efficace que le placebo.

Mais je pense tout de même qu'il s'agit d'une remarquable stratégie de potentialisation de l'effet placebo. Si on y croit, ça marche. C'est simple, non?

Comme ma sœur, pour prendre un exemple concret. Ce qui occasionne d'ailleurs de nombreuses discussions passionnantes autour d'un souper. Oui je sais, on se voit pas assez souvent, je vais t'appeler, promis.

D'où le dilemme : comment conserver le potentiel d'autoguérison du placebo sans le purger son remarquable effet placebo?

Le cérémonial même de l'homéopathie, ce long et poétique questionnaire holistique explorant les méandres du vécu, c'est un magnifique potentialisateur placebo. Défi. Peut-être insoluble. Ou du moins, impossible à diluer.

Pour qu'un placebo fonctionne – ou l'homéopathie – il faut y croire. Mais si le praticien n'y croit pas et en informe le patient, comme il *doit* le faire, peut-être que ce patient n'en ressentira aucun effet bénéfique. Et même que sa compliance sera affectée : pourquoi prendre jusqu'au bout un traitement dont mon médecin vient de se moquer?

Or, je ne peux pas mentir à mes patients. Je ne pourrais pas, sachant que je prescris du vent. Ou plutôt de l'eau. Avec une mémoire. Sèche. En fait, je ne pourrais pas m'empêcher de sourire. Ce qui annulerait sans aucun doute son effet potentiel.

L'homéopathie fonctionne Mais je prescris plutôt la natation

Écrit par Alain Vadeboncoeur

Lundi, 30 Septembre 2013 15:56 -

Je ne peux pas. Ni faire tout le cérémonial, pourtant clef. Ni éviter d'arborer un air sceptique. Je fais donc un piètre homéopathe.

Ma seule science homéopathique consiste à mettre parfois la main sur l'épaule d'un patient qui en a besoin. Et vous savez quoi: ça marche. Parce qu'on y croît.

Primum non nocere

C'est fâcheux, parce qu'à tout prendre, puisque l'homéopathie est clairement sans risque, je devrais l'utiliser... davantage.

Le seul risque de l'homéopathie, c'est quand elle prétend se substituer aux traitements montrés efficaces. Surtout quand les patients interrompent des traitements « allopathiques » validés, par exemple une chimiothérapie, pour se tourner vers l'homéopathie, pensant accélérer la guérison.

Puisque je ne peux honnêtement prescrire de l'eau sèche, même avec une mémoire, aussi bien proposer à mes patients d'aller nager dans l'eau mouillée, un excellent traitement pour l'anxiété, la fatigue, l'obésité, le diabète et les petits malaises.

Ceci dit, dans le cadre de la préparation de cette réflexion, mon ami [Ilanik Marcil](#) a ouvert une nouvelle perspective que je n'ai malheureusement pas le temps d'aborder: qu'en est-il de la natation sèche? J'y reviendrai sans doute. D'après Jacques Morissette, un ami Facebook que je ne sais pas ce qu'il fait, la natation sèche, ça marche (NDLR dans le sens de « ça nage ») si on y croît.

Sans compter que cette question pourrait ouvrir un vaste débat de santé publique: pourquoi pas l'homéopathie mouillée? J'ai calculé qu'un seul milligramme de Rumex Crispus lancé dans l'océan, on pourrait éradiquer en quelques jours le rhume. Mais personne n'en parle, ce qui sent le complot allopathique. Abraham [Flexner](#), sors de ce corps (je reviendrai un jour sur ce fameux rapport qui en 1910 consacra la suprématie de l'allopathie sur les autres pratiques médicales).

L'homéopathie fonctionne Mais je prescris plutôt la natation

Écrit par Alain Vadeboncoeur

Lundi, 30 Septembre 2013 15:56 -

Et vous, êtes-vous plus homéopathie sèche ou natation mouillée?

- [Suivre @Vadeboncoeur Al](#)
- [Tweeter](#)
-

Cet article [L'homéopathie fonctionne! Mais je prescris plutôt la natation.](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#)

Consultez la source sur [Lactualite.com](#): [L'homéopathie fonctionne Mais je prescris plutôt la natation](#)