

Éditorial

**Chères lectrices,
chers lecteurs,**

Vous avez peut-être entendu parler par les médias des propositions pour une « caisse-maladie light » ou un modèle d'assurance « budgétaire »? La fraction PLR a déposé une motion en ce sens au Conseil national. Elle demande au Conseil fédéral de créer les bases légales pour des modèles alternatifs d'assurance qui permettent de réduire la charge des primes. Elle voit une des mesures possibles dans la réduction du catalogue des prestations et mentionne explicitement les médecines complémentaires.

« Nous nous opposerons par tous les moyens à l'exclusion de l'assurance de base. »

Nous nous opposerons par tous les moyens à l'exclusion des disciplines médicales des médecines complémentaires de l'assurance de base. Leur élimination n'aurait aucun effet sur le montant des primes, leur part à la totalité des coûts de la santé étant trop minime. Les médecines complémentaires agissent à long terme et contribuent de ce fait à une réduction des coûts. La population continue à beaucoup les apprécier. Et nous avons un article constitutionnel pour les médecines complémentaires dont nous défendons assidument la mise en œuvre.

Nous comptons aussi sur votre soutien. Le 22 octobre 2023 sera jour d'élection du Parlement fédéral. Avec une forte représentation de politiciennes et politiciens sensibles à la cause de la médecine complémentaire, nous pourrions continuer à faire valoir avec succès nos revendications lors de la prochaine législature. Vous trouvez sur le site internet de la Fedmedcom une liste des candidates et candidats que nous recommandons d'élire. Un grand merci!



Edith Graf-Litscher
Conseillère nationale
Présidente de la Fedmedcom



D^r Corrado Bertotto

D^r Corrado Bertotto est médecin généraliste et médecin anthroposophe au centre de médecine intégrative de l'hôpital cantonal de Saint Gall. Il a travaillé, avant cela, en médecine palliative et a monté l'oncologie de l'Ita Wegman Klinik à Arlesheim.

La médecine complémentaire dans les soins palliatifs

Médecine intégrative : comme un piano aux nombreuses touches

La médecine intégrative est bien implantée à l'hôpital cantonal de Saint Gall, tout particulièrement en médecine palliative. Le docteur Corrado Bertotto explique dans cet entretien le rôle fondamental de la médecine complémentaire en cas de maladies incurables et en fin de vie.

Docteur, votre formation en médecine intégrative vous amène notamment à accompagner des personnes incurables. Médecines intégrative et palliative : une combinaison inhabituelle ?

Absolument pas. Les deux disciplines portent sur l'aspect multidimensionnel de la patiente et du patient. La médecine palliative ne s'occupe pas seulement du corps, mais intègre aussi l'environnement, ➡

Les recommandations de vote 2023 de la Fedmedcom

Les membres du parlement fédéral seront élus le 22 octobre 2023 pour la 52^e législature. Nous vous recommandons de voter pour les candidates et candidats qui défendent la médecine complémentaire. En étant fortement représentés au Parlement, nous pourrions faire valoir avec succès nos revendications lors de la prochaine législature également.

Vous trouvez sur notre site une liste de candidates et de candidats que la Fedmedcom recommande d'élire. ➡ www.fedmedcom.ch/elections-2023



la psychologie et les aspects spirituels. Tout comme la médecine complémentaire. Les deux disciplines s'enrichissent mutuellement. C'est pourquoi je me sens tellement à l'aise dans les deux mondes.

Que peut encore faire la médecine complémentaire en fin de vie?

Est-ce que cela n'irait pas aussi sans elle?

Un grand sujet en médecine palliative est le contrôle des symptômes, comme la douleur, la fatigue, la peur, les nausées et le sommeil. J'aime comparer la médecine intégrative à un piano. La médecine palliative a des touches précieuses, c'est-à-dire des possibilités thérapeutiques pour délivrer le patient de ses douleurs. Mais, parfois, au prix de nombreux effets secondaires et de la qualité de vie. La médecine complémentaire ajoute des touches supplémentaires. Par exemple, pour augmenter la qualité de vie. Ce serait tout simplement stupide de ne pas utiliser ces touches, toutes ces possibilités!

Quelles possibilités de la médecine complémentaire utilisez-vous?

Ici, à l'hôpital cantonal de Saint Gall, nous pratiquons les médecines anthroposophique et chinoise, l'ostéopathie et la médecine corps-esprit. L'homéopathie et la phytothérapie sont d'autres touches avec lesquelles jouer. Comme dit, nous travaillons de manière intégrative et interdisciplinaire.

Comment cela se passe-t-il?

Au service des soins palliatifs, nous avons le rapport interprofessionnel qui réunit des représentants des diverses disciplines afin de discuter des possibilités pour les patients. On y retrouve la médecine palliative, la médecine complémentaire mais aussi l'aumônier, la psycho-oncologie, la consultation diététique, le physio ou l'ergothérapeute. Il en résulte une communauté thérapeutique autour du patient et de ses besoins.

« Ce serait stupide de ne pas exploiter les possibilités de la médecine complémentaire. »

D' **Corrado Bertotto**

La médecine intégrative occupe une place importante à l'hôpital cantonal de Saint Gall.

Oui, nous avons un système unique. Tous les services de l'hôpital peuvent faire appel à nos conseils au centre de médecine intégrative. Nous avons aussi une unité mobile de soins intégratifs. Celle-ci se déplace dans les services avec une valise pour dis-

penser sur place des enveloppements et des onguents ou faire une formation. Les services de médecine palliative, d'oncologie, de rhumatologie et de neurologie sont, quant à eux, formés à la médecine complémentaire, si bien qu'ils peuvent l'appliquer eux-mêmes. L'aromathérapie est utilisée dans tous les services. C'est unique.

Qui finance tout cela?

De nombreuses thérapies complémentaires sont remboursées par l'assurance de base, d'autres seulement par une assurance complémentaire. Je sens une tendance à vouloir déplacer la médecine intégrative dans les complémentaires. Mais tous les patients ne disposent pas d'une telle assurance. Notre vision est une médecine compétente, individualisée, intégrative pour tous. C'est-à-dire une médecine fondée scientifiquement et démocratique. Finalement, le peuple s'est prononcé en 2009 en faveur des médecines complémentaires.

À propos fondement scientifique.

Qu'en est-il des faits probants?

La médecine basée sur les faits probants ne repose pas, selon sa définition, seulement sur des études statistiques mais aussi sur l'expérience du médecin et sur les valeurs et souhaits du patient. Il y a une quinzaine d'années, il y a eu un tournant en matière d'études avec, depuis lors, beaucoup de bonnes études. La médecine complémentaire n'a cependant pas derrière elle de grandes entreprises pharmaceutiques qui la financent. Mais seriner qu'il n'y a pas de bonnes études pour les médecines complémentaires m'énerve aussi. C'est faux, il y en a de plus en plus. Encore faut-il les lire!

Comme, par exemple, celle sur la thérapie par le gui en cas de cancer inopérable du pancréas?

Elle est frappante. Les patients ont été répartis en deux groupes. L'un a reçu du gui, l'autre pas. Le groupe du gui avait nettement moins de douleurs, de fatigue, de perte de poids, de nausées et d'insomnie que le groupe contrôle. Cette étude est répétée actuellement en Scandinavie dans plusieurs centres. Je suis curieux des résultats. Le gui agit sur le système immunitaire. Nous planifions deux études sur la plante elle-même dans notre département de recherches.

Quel accompagnement pour vos patients à part les thérapies par le gui?

Deux tiers de nos patients viennent en ambulatoire. Nous contrôlons leurs symptômes. Parfois ils se présentent devant nous avec des sacs pleins de médicaments naturels. Nous en analysons les interactions, par exemple avec la chimiothérapie, et éliminons ceux qui sont inutiles. Nous vérifions en même temps comment soulager les effets secondaires au moyen de la médecine complémentaire.

Les patients ne sont pas encore à l'article de la mort?

En fin de vie, la médecine palliative devient effectivement un accompagnement vers la mort. Mais les soins palliatifs dit précoces interviennent déjà lorsqu'une personne reçoit un diagnostic de maladie incurable. Comme le montre une étude, une approche palliative précoce prolonge la vie.

Vous voyez dans les soins palliatifs précoces un fort potentiel pour la médecine intégrative palliative.

En quoi?

Ils améliorent la qualité de vie et peuvent mobiliser les forces saines et prolonger ainsi la vie. Il est important pour les patients d'expérimenter leur propre efficacité. Nous visons donc des soins palliatifs précoces, tout comme une médecine intégrative précoce. Un exemple en est notre programme corps-esprit sur dix semaines. Les patients apprennent comment augmenter leur qualité de vie par le mouvement, l'alimentation, la vigilance, les cataplasmes, les compresses et la médecine complémentaire.

Cela fonctionne?

Au début, j'étais un peu sceptique. Désormais, je suis enthousiaste, les changements sont impressionnants. Les participants et participants prennent une nouvelle conscience de leur état.

« Notre vision est une médecine compétente, individualisée, intégrative pour tous. »

D' **Corrado Bertotto**

La médecine est-elle plus libre en fin de vie?

Nos protocoles sont effectivement moins sévères. Nous avons aussi plus de temps pour les patients que les médecins d'autres spécialités.

Vous dites que, en tant que médecin qui accompagne des patients en fin de vie, vous êtes aussi un artiste.

Le dernier bout de route d'un patient est très individuel. Il y a des crises, des caps à franchir, des hauts et des bas. À la fin, les thérapies deviennent toujours plus immatérielles, tout comme le patient: thérapie par le son, aromathérapie, eurythmie au lit. Lorsqu'il meurt, tout doit être harmonieux. Pour en rester au piano: les touches frappées doivent jouer une belle musique.

Entretien: Tanya Karrer



Les soins palliatifs

Les soins palliatifs contribuent à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladies incurables et mortelles. Ils englobent des aspects physiques, psychosociaux et spirituels.

Les soins palliatifs précoces sont un concept plus récent. Ils interviennent dès le diagnostic d'une maladie incurable. Une intervention précoce peut prolonger la vie.

Découvrez notre portail d'informations en ligne www.millefolia.ch/fr

**www.
millefolia
.ch/fr**

Le portail suisse d'informations
sur la médecine complémentaire



**En bonne santé
grâce aux champignons vitaux**

Ils renforcent le système
immunitaire et sont utilisés
avec succès pour
de nombreux maux.





Conseil de lecture

Se soigner par les bourgeons

Les bourgeons des arbres et arbustes contiennent toute la force qui régénère chaque année les plantes. Les portraits des 24 sortes de bourgeons décrivent leurs propriétés et leurs domaines d'application. Vous apprendrez chaque étape vous permettant de fabriquer vous-même des macérats, vous saurez quels bourgeons sont adaptés pour quelles maladies et à quoi faire appel pour quelles douleurs.

Se soigner par les bourgeons - Précis de gemmothérapie à usage familial
 D^r Barbara Bichsel, D^r Julia Brönnimann,
 Éditions Eugen Ulmer, 2019,
 ISBN : 9782841389889



La force du bourgeon

Gemmothérapie – l'effet curatif des bourgeons

Certains bourgeons de plantes frais sont riches en phytohormones et facteurs végétaux de croissance. La gemmothérapie utilise leur effet curatif pour des douleurs aiguës et chroniques.

Le *Ribes nigrum*, connu également sous le nom de cassissier ou groseillier noir, est un arbrisseau du genre des groseilliers dans la famille des grossulariacées. Les principes actifs de ses bourgeons soulagent en cas de maux de gorge, début de refroidissement et rhume des foins. Pour les douleurs articulaires, par contre, la gemmothérapie mise sur les bourgeons de frêne, de pin de montagne et de vigne européenne. « Les bourgeons de nombreux arbres et arbustes

« La gemmothérapie est particulièrement intéressante pour les personnes allergiques. »

D^r Barbara Bichsel

indigènes, comme le frêne, le noyer, l'aubépine ou le tilleul argenté fournissent des principes actifs précieux en gemmothérapie », explique la docteure Barbara Bichsel de Schiers (GR), autrice du livre « Gemmothérapie - die Kraft der Knospen (gemmothérapie - la force des bourgeons) ». La médecin, formée en médecine conventionnelle et complémentaire, travaille depuis des années en phytothérapie, dont fait partie la gemmothérapie.

A base de bourgeons frais de plantes
 Gemmo vient du latin et signifie bourgeon. Les médicaments de la gemmothérapie sont produits à partir de bourgeons

frais de plantes - des tissus au stade de la multiplication et donc riches en facteurs de croissance. « Dans cette phase jeune, une plante atteint sa vitalité la plus forte », explique Barbara Bichsel.

La gemmothérapie a été découverte et développée dans les années 1950 par le médecin belge Pol Henry. En Suisse, des médicaments sont produits pour la gemmothérapie depuis les années 1990.

Également pour les personnes allergiques

La gemmothérapie utilise des bourgeons de plante, car ceux-ci possèdent ce que l'on appelle des phytohormones. Celles-ci contrôlent le développement et la croissance de la plante, comme l'explique la docteure Barbara Bichsel. Les bourgeons de plantes sont particulièrement riches en phytohormones comme, par exemple, des gibbérellines, mais ils contiennent aussi des acides aminés, les molécules constitutives des protéines, ainsi que des vitamines et des enzymes. La fabrication consiste à faire macérer les bourgeons dans un mélange alcool-glycérine. « Ce procédé permet de libérer les principes actifs importants pour la gemmothérapie », dit Barbara Bichsel. Contrairement à d'autres préparations végétales, les produits de la gemmothérapie ne contiennent aucun élément secondaire susceptible de déclencher d'éventuelles allergies. « C'est pourquoi, la gemmothérapie est particulièrement intéressante pour les personnes allergiques. »

Douleurs aiguës et chroniques

Chaque bourgeon utilisé en gemmothérapie possède des mécanismes spécifiques d'action, qui peuvent être utilisés aussi bien pour des douleurs aiguës que chroniques. Le domaine d'application est vaste et s'étend des douleurs intestinales et des infections, du rhume des foins et autres allergies et refroidissements aux douleurs liées à la ménopause et aux insomnies. Selon Barbara Bichsel, il est possible, selon le cas, de combiner la gemmothérapie avec

d'autres remèdes naturels comme la phytothérapie ou l'homéopathie, surtout lorsque ces formes thérapeutiques déploient leurs effets à des niveaux différents. « La phytothérapie, par exemple, agit très vite mais se concentre généralement sur un domaine tout à fait précis », décrit la docteure. La gemmothérapie, par contre, a une action plus globale et soulage simultanément, par exemple, la toux et d'autres symptômes de refroidissement comme le rhume. « Alors que la phytothérapie agit au niveau matériel surtout, la gemmothérapie ou, par exemple, aussi la spagyrie ou la médecine anthroposophique, agissent sur le plan dit fonctionnel », dit la spécialiste de médecine

complémentaire. Le plan énergétique, quant à lui, relève du domaine de l'homéopathie et de l'acupuncture.

Adapté même pour des enfants en bas âge

Comment la gemmothérapie s'applique-t-elle? « Normalement, sous forme de spray », dit Barbara Bichsel. La gemmothérapie est aussi appropriée pour des enfants dès trois mois déjà - par exemple, pour des bébés hurleurs. Il n'y a aucun danger de surdosage, souligne la docteure, car les préparations ont un effet purement régulateur, réorganisateur et équilibrant.

Texte: Fabrice Müller



« Les bourgeons de nombreux arbres et arbustes indigènes, comme le frêne, le noyer, l'aubépine ou le tilleul argenté, fournissent des principes actifs précieux en gemmothérapie. »

D^r Barbara Bichsel

Engagement

Nous nous battons pour la reconnaissance de la médecine complémentaire !

La Fédération de la médecine complémentaire est un mouvement citoyen soucieux de prolonger le succès historique de la votation populaire du 17 mai 2009. N'étant financée par aucune puissante industrie pharmaceutique, elle est tributaire de vos dons. La médecine complémentaire a besoin d'être représentée avec force. Grâce à votre soutien, nous pouvons nous battre pour une plus forte présence des méthodes de médecine complémentaire dans le système de santé suisse.

Dernières volontés

Aide-mémoire sur le testament

La Fedmedcom dépend des dons et des legs pour son travail. Souhaitez-vous coucher la Fédération de la médecine complémentaire sur votre testament? Vous trouverez, dans notre aide-mémoire, les réponses aux principales questions sur le sujet; vous apprendrez à quoi faire attention si vous voulez consigner vos dernières volontés. Nous vous envoyons volontiers cet aide-mémoire gratuitement. Vous pouvez prendre contact sans engagement et en toute confidentialité.

Un grand merci de votre don!

Votre contribution nous permet de défendre, auprès de la Confédération et des cantons, les intérêts des patientes et des patients qui souhaitent des traitements de médecine complémentaire.

IBAN du CCP:
CH87 0900 0000 7009 0700 0



Faire un don avec TWINT

Scannez le code QR avec votre application TWINT, saisissez le montant souhaité et confirmez le paiement.

Les maladies cardiovasculaires

Fortifier le cœur et la circulation sanguine

Insuffisance cardiaque, athérosclérose, hypertension artérielle – les maladies cardiovasculaires sont très courantes. Des thérapies naturelles, comme la phytothérapie et la médecine traditionnelle chinoise (MTC), peuvent faire baisser le risque cardiovasculaire et fortifier le cœur.

Les maladies cardiovasculaires sont la cause de décès la plus fréquente en Suisse. La bonne nouvelle : les facteurs principaux de risque comme un fort taux de cholestérol ou une hypertension artérielle peuvent être diminués. En adaptant son mode de vie et avec des médicaments et des traitements de médecine complémentaire. La phytothérapie et la médecine traditionnelle chinoise (MTC) ne proposent pas seulement des approches prometteuses de prévention des maladies cardiovasculaires mais aussi de leur traitement. Les maladies cardiovasculaires sont, notamment, l'hypertension artérielle, diverses cardiopathies comme l'arythmie, les rétrécissements des artères coronaires et l'insuffisance cardiaque jusqu'à l'infarctus et à l'attaque.

Anticoagulant naturel

Toute prévention commence par une adaptation du mode de vie. Il est bien connu que réduire son surpoids et son stress tout comme arrêter de fumer et manger peu salé sont des façons de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Une alimentation saine pour le cœur et les vais-

« Tomate, ginkgo, grapefruit ou graines de lin peuvent empêcher les plaquettes sanguines de s'amalgame. »

seaux fait volontiers appel à l'ail, connu pour faire baisser la pression sanguine et le cholestérol. À part l'ail, la tomate, le ginkgo, le grapefruit ou les graines de lin révèlent, sous le microscope, qu'ils empêchent les plaquettes sanguines de s'amalgame et peuvent ainsi avoir un effet anticoagulant.

De ce fait, ils peuvent empêcher la formation de caillots sanguins et diminuer le risque d'infarctus, d'attaques, de thromboses veineuses et d'embolies. Il manque



Les maladies cardiovasculaires sont affaire de professionnels

Diabète, problèmes cardiaques et hypertension doivent être diagnostiqués et traités par un médecin. Une alimentation et un mode de vie sains contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires. L'ail, par exemple, a un effet positif sur une tension sanguine élevée et sur le taux de cholestérol. En cas d'insuffisance cardiaque légère, les préparations d'aubépine aident à augmenter le débit sanguin.

encore de recherche supplémentaire pour déterminer les possibilités exactes d'utilisation des plantes. Mais on peut d'ores et déjà dire qu'elles ont le potentiel d'apporter une contribution décisive à la santé du cœur.

Améliorer le débit sanguin

En cas d'insuffisance cardiaque, le cœur envoie trop peu de sang dans le corps. Il en résulte de l'essoufflement, des jambes enflées et de la fatigue. En cas d'insuffisance légère, la phytothérapie peut aider à restaurer le muscle cardiaque. L'extrait sec des feuilles d'aubépine (terme botanique : *Crataegus*) a la capacité d'améliorer la contraction de la musculature du cœur et d'augmenter ainsi le débit sanguin.

La puérarine, utilisée en médecine traditionnelle chinoise (MTC), possède des propriétés similaires. C'est une isoflavone extraite des racines de la *Pueraria lobata*, une plante herbacée présente surtout en Asie de l'Est. On connaît chez nous cette plante sous le nom de kudzu ou puéraire hirsute. Des études asiatiques montrent que la puérarine peut avoir un effet positif sur la progression de l'athérosclérose, sur l'insuffisance cardiaque et sur l'hypertension artérielle. Ces résultats prometteurs se basent toutefois seulement sur des études de laboratoire et sur les animaux. D'autres études sont encore nécessaires avant de pouvoir employer en toute sécurité la plante aussi chez les humains en traitement et prévention des maladies car-

diovasculaires. Mais la cuisine asiatique apprête depuis toujours en pâtes et gâteaux ses racines riches en fécule – pourquoi pas alors déguster de temps en temps une assiette de nouilles de kudzu?

Le cœur est notre organe le plus important. Il vaut donc particulièrement la peine d'en prendre soin. La phytothérapie et la MTC peuvent constituer un apport essentiel à la santé de notre cœur. Les médecins et thérapeutes expérimentés de médecine complémentaire savent quelles herbes et quelles plantes vous pouvez, vous aussi, prendre à cœur.

Texte: Tanya Karrer

www.millefolia.ch/fr

Le portail suisse d'informations sur la médecine complémentaire

Associations membres anthroposana – Association pour une médecine élargie par l'anthroposophie | Association suisse des droguistes ASD | Association suisse pour les médicaments de la médecine complémentaire ASMC | Association vétérinaire suisse pour les médecines alternatives et complémentaires | Förderverein Anthroposophische Medizin | Infirmières spécialisées en médecines alternatives et complémentaires ISMAC | integrative-kliniken.ch | NVS Association Suisse en Naturopathie | Organisation du monde du travail de la médecine alternative OrTra MA | Organisation du monde du travail en thérapie complémentaire OrTra TC | Schweizerische Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin SGZM | Société pharmaceutique suisse de médecine complémentaire et phytothérapie SP MCPPhyto | Union des sociétés suisses de médecine complémentaire | vitaswiss

Bienfaiteurs Alpstein Clinic | AMEOS Seeklinikum Brunnen | ASCA Fondation suisse pour les médecines complémentaires | Association de Massage Rythmique Suisse AMRS | Association Suisse de Shiatsu | A. Vogel SA | Berufsverband der TierheilpraktikerInnen Schweiz BTS | Biologische Heilmittel Heel Sàrl | Ceres Heilmittel SA | Cranio Suisse® | Clinique Arlesheim | Dr. B. K. Bose Stiftung | Dr. Noyer SA | Dr. Noyer SA, fonds de promotion MTC | ebi-pharm sa | Foederatio Phytotherapica Helvetica | Hänsseler SA | H-M-Stiftung | Homéopathie Suisse | KineSuisse – Association professionnelle de kinésiologie | Max Zeller Söhne SA | Padma SA | Paramed SA | Permamed SA | Phytopharma SA | Regena SA | Registre de médecine empirique RME | Regumed Regulative Medizintechnik Sàrl | Samuel Hahnemann Schule Sàrl | Schwabe Pharma SA | Similasan SA | SNE Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale | Soins Anthroposophiques en Suisse – APIS-SAES | Stiftung Sokrates | St. Peter Apotheke | Swiss Mountain Clinic SA | vita steps | WALA Arzneimittel

Impressum

Fédération de la médecine complémentaire
Amthausgasse 18, 3011 Berne
www.dakomed.ch; courriel : info@dakomed.ch;
ligne rédactionnelle : Walter Stüdeli, Isabelle Zimmermann; photos : istock, libres de droit, PxHere, Tanya Karrer, unsplash; réalisation : www.bueroz.ch; impression : Funke Lettershop AG, Zollikofen
facebook.com/millefolia

