

DÉCOCTIONS DE PLANTES ET PETITES AIGUILLES LES ENFANTS AUSSI

ELLES SÉDUISENT NOMBRE DE PARENTS MAIS SONT LOIN D'ÊTRE TOUTES VALIDÉES. DES NOURRISSONS AUX PRÉADOS, LES THÉRAPIES NON CONVENTIONNELLES SONT-ELLES INDICQUÉES POUR SOIGNER LES PLUS JEUNES ? **PAR JENNIFER GALLÉ**

MÉDECINES NATURELLES CONSEILLÉES PHYTOTHÉRAPIE, HYPNOSE, OSTÉOPATHIE, RELAXATION

La découverte des médecines complémentaires, cela peut commencer très tôt dans la vie, parfois même avant la naissance ! Maman d'une petite Noémie âgée de 4 ans, Aude s'en souvient comme si c'était hier. Quelques jours avant son accouchement, préoccupée que son bébé ne se soit pas encore bien positionné, tête vers le bas, pour sortir de son ventre, elle en avait parlé à une amie qui lui avait conseillé l'acupuncture pour « retourner le bébé ». « Je n'ai pas d'a priori favorable sur ces méthodes, mais j'en ai soufflé un mot à l'obstétricienne lors d'un dernier rendez-vous à la maternité. À mon grand étonnement, elle m'a dit que des séances d'acupuncture se pratiquaient à l'hôpital et que le personnel médical y avait été formé. » Il suffira de trois petites aiguilles, l'une placée sous le nombril, les deux autres à l'extrémité de chaque petit doigt de pied, pour que le ventre d'Aude se mette à bouger dans tous les sens. « C'était vraiment très impressionnant. Après cette séance, je suis repartie tout doucement chez moi et dans les heures qui ont suivi, Noémie a adopté la position tête vers le bas. Je ne sais si l'acupuncture est toujours aussi efficace, mais pour moi cela a incroyablement bien marché ! »

Nombre de Français disent avoir recourus à ces médecines « alternatives et complémentaires » : selon un sondage réalisé en 2007 par l'Ifop, ils seraient ainsi près de 39 % – les femmes davantage que les hommes – à y faire appel au moins une fois dans l'année. L'homéopathie, l'ostéopathie et la phytothérapie arrivent en tête de leurs méthodes préférées. Une tendance qui se confirme au niveau européen : un rapport du Commissariat général de la stratégie et de la prospective réalisé en 2012 indique que 70 % des Européens ont fait appel à l'une de ces thérapies au moins une fois dans leur vie et 25 % chaque année. Ces indications, au demeurant peu nombreuses, concernent

les adultes. Mais qu'en est-il des plus jeunes ? Combien expérimentent ces thérapies ? Sont-elles dangereuses pour eux ? Des bébés aux ados, les données manquent pour cerner le phénomène, à cause notamment d'une plus grande difficulté à réaliser des études pédiatriques. Juliette Guéguen le confirme. Médecin de santé publique et ingénieur méthodologiste à l'Inserm, elle travaille avec le biostatisticien Bruno Falissard à l'évaluation des thérapies complémentaires. « Dans le cadre de nos travaux, pour lesquels j'ai étudié l'hypnose, l'auriculothérapie, le jeûne et le traitement proprioceptif de la dyslexie, nous avons procédé à des revues de la littérature scientifique pour chacune de ces méthodes. Et nous n'avons retenu que très peu d'études pédiatriques, hormis pour l'évaluation du traitement proprioceptif de la dyslexie qui concerne directement les enfants. Tout simplement parce que nos critères de sélection sont stricts : les travaux que nous avons sélectionnés pour apprécier l'efficacité et la sécurité de l'hypnose, par exemple, devaient concerner au moins 100 sujets et consister en des études strictement validées. Or les études pédiatriques comportaient en général un nombre plus restreint d'individus. »

Limiter les produits chimiques

Sans visa de la science, les parents ont forcément du mal à faire la part des choses. Comment s'y retrouver parmi les 300 thérapies non conventionnelles répertoriées en France ? « Bien soigner son enfant, c'est une question très délicate, reconnaît Aude. Et si j'administre sans hésiter les médicaments classiques qui traitent les affections de ma fille, il y a toujours cette envie de limiter les produits chimiques sur les petits. Est-ce qu'on ne va pas les empoisonner avec des remèdes pires que le mal ? Je constate chez beaucoup de parents une méfiance grandissante à l'égard des médicaments, liée pour moi aux récents scandales sanitaires. On voit ainsi fleurir toutes ces modes et autres bons plans que les parents se « refilent » à la sortie de l'école. En ce moment, on ne jure que par les pro-

Les bébés peuvent être gênés par divers maux dans les premiers mois de leur vie : sommeil agité, troubles digestifs, déformation crânienne, affections ORL... L'ostéopathie peut y remédier.

Les techniques de relaxation et la pratique de l'hypnose pour combattre la migraine peuvent s'avérer efficaces. Une bonne alternative pour éviter aux plus jeunes de passer d'un traitement médicamenteux à l'autre sans succès assuré.



ASSOCIATION SPARADRAP, OU L'HÔPITAL À HAUTEUR D'ENFANT

Aïe ! J'ai mal ; J'ai des soucis dans la tête ; Je vais me faire opérer... Depuis plus de vingt ans, l'association Sparadrapp édite des guides hauts en couleurs à destination des enfants (et de leurs parents) pour leur expliquer les soins médicaux. On trouve ces jolis fascicules à l'hôpital, dans les cabinets médicaux ou directement auprès de l'association. Fondée par des familles et des personnels de santé, Sparadrapp propose aussi de nombreux conseils sur son site Internet et des formations pour apprendre aux professionnels à limiter la douleur, grâce notamment à l'hypnoanalgésie. Si le temps est loin où l'on n'anesthésiait pas les enfants – on pensait alors que leur système nerveux n'étant pas mature, qu'ils souffraient moins que les adultes –, des progrès restent toujours à faire dans l'accompagnement des familles. « Notre objectif est de faciliter le parcours de soins, d'éviter les phobies et de préserver la confiance entre les familles et les professionnels pour que les enfants soient soignés le mieux possible », résume Françoise Galland, directrice et cofondatrice de l'association dont Michel Cymes est le parrain. Plus d'infos sur www.sparadrapp.org

biotiques, le succès du livre *Le Charme discret de l'intestin* y est sans doute pour quelque chose ! En fait, chacun soigne ses enfants à sa sauce, en mélangeant méthodes allopathiques et médecines douces.

Comment réagissent les professionnels de santé ? Pour eux, ce qui est important, c'est d'abord le choix des mots. « Quand on parle par exemple de médecines "alternatives", cela sous-entend que l'on pourrait ne plus recourir qu'à cela », remarque Bénédicte Lombart, cadre de santé, docteure en philosophie pratique et auteure du *Manuel pratique d'hypnoanalgésie pour les soins en pédiatrie*. « Or ce qui est absolument essentiel pour les soignants comme pour les soignés, c'est la complémentarité des moyens et des approches. Il faut toujours se méfier des glissements et des cliques. » Même critique pour le qualificatif de « douce », souvent trompeur. François Chast est professeur de pharmacie à l'université Paris-Descartes, à Paris. Dans son récent ouvrage, *Les Médicaments en 100 questions*, il alerte clairement sur la dangerosité de « certaines huiles essentielles utilisées en aromathérapie qui peuvent être toxiques et provoquer des effets indésirables du fait de leur passage à travers la peau et de leur impact sur le foie, le cerveau... Elles doivent être utilisées avec prudence, en particulier chez l'enfant. » Une réserve qui s'impose pareillement, selon lui, à l'égard de la phytothérapie : « Les plantes ne sont pas sans danger. En France, 5 à 10 % des intoxications observées aux urgences hospitalières sont dues à leur ingestion. La phytothérapie ne saurait se prévaloir d'un statut scientifique si ceux qui la pratiquent n'ont pas une solide formation scientifique et médicale. »

Une formation rigoureuse

La vigilance parentale est donc requise, tout comme une formation rigoureuse et spécialisée pour les professionnels. Or, est-ce vraiment le cas pour les pratiquants des médecines complémentaires ? L'offre de soins dans ces domaines est très diverse et parfois de qualité inégale. Quant à savoir si les professionnels ont pu suivre des spécialisations en pédiatrie... « Au cours de mes cinq années de formation pour devenir ostéopathe, on m'a enseigné les bases de la prise en charge des bébés et des enfants qui représentent aujourd'hui un tiers de ma patientèle, explique Sophie Bessis, dont le cabinet est situé à Nérac, dans le Lot-et-Garonne. « Pour me perfectionner, il a fallu que je m'engage de moi-même dans une formation complémentaire dispensée par Roselyne Lalauze-Pol, une pionnière de l'ostéopathie pédiatrique, qui exerce à l'hôpital Robert-Debré, à Paris. Il est crucial de bien comprendre que les enfants ne sont pas des adultes en miniature. Prenez le cas du foie chez les nouveau-nés par exemple. À cet âge-là, cet organe est très gros. On évitera donc de manipuler sous le sternum, car le foie s'avère très vulnérable aux pressions. Connaître toutes ces particularités morphologiques et agir en conséquence, c'est essentiel. »

Pour nombre de familles, toutefois, l'accès aux médecines complémentaires s'organise souvent dans le cadre rassurant du cabinet du pédiatre familial. « Le médecin qui a suivi mes trois fils était un fervent défenseur de ces thérapies et tout particulièrement de l'homéopathie, se souvient Anne-Gaëlle. J'ai ensuite continué dans cette voie à la maison. Ma préoccu-

5 à 10%

des intoxications observées aux urgences hospitalières sont dues à l'ingestion de plantes. Aussi, la pratique de la phytothérapie n'est pas anodine et doit être suivie avec prudence.

La pratique de la méditation pour les adolescents a de multiples vertus : elle leur permet de s'ouvrir à de nouvelles perceptions ; libère leur potentiel intellectuel et créatif ; les aide à gérer leurs émotions, à faire preuve d'empathie, à diminuer leur stress ou encore à se relaxer et à mieux dormir.

tion principale, c'est d'éviter que mes enfants tombent malades. Je suis donc très vigilante aux changements de saison : j'utilise entre autres de la spiruline, cette algue très riche en nutriments, et dès que je vois des signes annonciateurs de rhume, j'achète en pharmacie un mélange bio de propolis et de thym blanc. Il y a aussi le magnésium pour les crampes du plus grand et la vitamine D, deux fois par an, quand les garçons se mettent à "grognier" un peu trop souvent ! » Liam, 16 ans, l'aîné de la fratrie, se souvient avec une pointe de fierté avoir réussi à faire parfaitement cicatriser une plaie sur son visage à l'aide de la rose musquée du Chili. « Ce sont des gestes que j'aimerais certainement transmettre un jour », confie-t-il. Pour Anne-Gaëlle, ce recours à des approches complémentaires dépasse le seul cadre de l'efficacité thérapeutique. « Je suis pour qu'on adopte une approche plus globale et ouverte de l'individu. Dans ces thérapies, je range donc aussi l'alimentation, le rire, la posture, le souffle, le sport ! Cette prise en compte de la personne avec toutes ses spécificités, on ne la retrouve pas forcément chez le médecin allopathe qui n'a qu'un temps limité à consacrer à ses patients. »

Pour accompagner les soins à l'hôpital

Le souci de la complémentarité des soins et d'une prise en charge globale des patients n'a heureusement plus rien d'anecdotique en France, comme en témoignent nombre de services pédiatriques hospitaliers où les médecines complémentaires font désormais partie du paysage. « Tout a commencé avec la prise en compte de la douleur dans les années 1990 », se souvient Catherine Devoldère, pédiatre au CHU d'Amiens et présidente de l'association Sparadrapp (voir encadré p. 57). « Pour y répondre, on a développé des médicaments, comme la crème anesthésiante, qui rend la piqûre de l'aiguille indolore, et le Méopa (mélange d'oxygène et de protoxyde d'azote), qui agit contre la douleur et relaxe. Mais si la crème anesthésie la peau, les enfants redoutent toujours les piqûres car ce produit n'agit pas sur leur anxiété. La douleur est à la fois sensorielle et émotionnelle : si les médicaments prennent en charge le sensoriel, il fallait aussi aborder les aspects émotionnels. Un petit patient qui a peur, cela complique terriblement les choses et peut avoir une incidence sur la durée, la pénibilité et même la qualité de l'examen. »

La relaxation s'est ainsi fait une place pour accompagner les soins, voire dans certains est devenue un traitement à part entière. À l'hôpital parisien Armand-Trousseau, on accueille pour des séances de détente guidée des jeunes souffrant de migraine, une affection qui touche 15 % des ados français. Allongés sur des matelas à même le sol, les jeunes patients découvrent grâce à la relaxation profonde des ressources internes qu'ils pourront



XALANX / FOTOLIA



Dans l'utilisation de l'aromathérapie, la voie cutanée est à privilégier chez les enfants. Les huiles essentielles, telle la camomille aux vertus calmantes, peuvent être administrées aux enfants de plus de 3 ans en massage, mélangées à une huile végétale (de jojoba, de sésame ou de calendula).

V&P PHOTO STUDIO / FOTOLIA



WAVE BREAK MEDIA MICRO / FOTOLIA

ensuite mobiliser pour désarmer l'arrivée de la crise migraineuse, provoquée dans 75 % des cas par le stress. Depuis 2002, la Haute Autorité de santé reconnaît l'efficacité de cette thérapie dans le traitement de fond de la migraine, et précise qu'elle est préférable aux traitements médicamenteux, indispensables quand la crise survient. « Si l'on veut être bien traitant et pas juste traitant, la dimension émotionnelle impliquant une relation au patient doit être prise au sérieux, résume Catherine Devoldère. C'est d'ailleurs pour cela que la demande de formation en thérapies complémentaires a littéralement explosé. J'ai encore pu le constater à l'occasion de la dernière Journée mondiale contre la douleur. Parmi les stands installés pour l'occasion dans le hall du CHU d'Amiens, ceux dédiés à l'hypnose n'ont pas désempé. »

À l'hôpital, les séances d'hypnoanalgésie à destination des enfants durent en général de 15 à 20 minutes : on informe d'abord le petit patient sur le déroulement de l'examen puis on l'installe. Mais au lieu de garder le silence pendant l'usage du Méopa, on va chercher à l'emmener « autre part ». « C'est quelque chose que les parents peuvent aussi réaliser si on les y incite, car ils connaissent les centres d'intérêt de l'enfant, souligne Catherine Devoldère qui a obtenu son diplôme universitaire d'hypnose médicale en 2005 en suivant une forma-

L'acupuncture a de nombreuses indications pendant la grossesse. Outre son efficacité sur la position du fœtus en présentation du siège, elle agit sur les nausées, les vomissements, le mal de dos, les troubles du sommeil, la fatigue et l'anxiété.

tion à la Pitié-Salpêtrière, à Paris. « Je me rappelle ce papa qui avait accompagné sa petite fille durant un myélogramme, cet examen qui permet de prélever un peu de moelle osseuse. Comme elle était passionnée d'équitation, il l'avait conduite par la parole à se représenter être à cheval et sauter à un des obstacles. Il y a eu aussi ce petit garçon, dont la maman trop stressée n'avait pas voulu rester pendant les soins et à qui on avait fait "jouer" une partie de foot. En sortant, il avait dit à sa mère qu'il avait marqué deux buts ! Le geste médical désagréable avait totalement disparu. »

Cette prise de distance vis-à-vis de sa propre douleur peut désormais s'apprendre grâce à l'autohypnose. Bénédicte Lombart l'enseigne à ses patients dans son cabinet parisien où elle reçoit enfants et adultes pour des séances de 45 minutes. « J'ai récemment accompagné une jeune fille qui avait développé une phobie pour ses prothèses oculaires. Je vois aussi beaucoup de petits tousseurs et asthmatiques au sujet de toux "désespérantes" ; il s'agit de travailler avec eux sur l'anticipation anxieuse de la crise pour tenter d'éviter son déclenchement. » Si le nombre de services pédiatriques hospitaliers recourant à l'hypnose n'a pas encore été clairement établi en France, cette méthode semble faire de plus en plus d'adeptes. « Cela fait dix ans que l'hypnose a fait son entrée à l'hôpital, et je me rappelle qu'à cette époque certains de mes collègues disaient "Allez voir le docteur Devoldère, elle fera de la relaxation", parce qu'on n'osait pas encore parler d'hypnose. Depuis, les choses ont beaucoup évolué, cette thérapie ayant bénéficié d'une importante médiatisation qui a aidé à faire connaître sa place dans le traitement de certaines pathologies », conclut-elle. Des cabinets des pédiatres aux hôpitaux, les thérapies complémentaires jouissent aujourd'hui d'une indéniable visibilité et tendent à se banaliser. Cela ne doit pas conduire parents et jeunes à manquer de bon sens et de prudence, et à céder aux modes. Médecins généralistes, pédiatres ou associations spécialisées sont de bons guides pour éviter la divagation thérapeutique qui peut nuire aux patients, petits et grands... ◉