



Clair et simple

# THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES



## Considérations à envisager avant d'entreprendre une thérapie complémentaire

La thérapie complémentaire, parfois appelée médecine douce ou médecine parallèle, s'entend d'un large éventail de méthodes et approches de guérison naturelle et spirituelle qui diffèrent de la médecine occidentale traditionnelle (ou médecine pharmacologique). Dans de nombreuses cultures différentes, on fait appel à un grand nombre de ces méthodes de guérison depuis des siècles.

Depuis le début de l'épidémie du sida, les personnes aux prises avec le VIH ont recours à une grande variété de thérapies complémentaires pour différents motifs, notamment pour promouvoir un bon état général de santé, pour soulager certains symptômes et comme cure de certains maux. Parmi ces thérapies, mentionnons la médecine chinoise traditionnelle, l'acupuncture, l'ayurvédisme, l'aromathérapie, l'homéopathie, le massage, la méditation, la naturopathie, le reiki, la réflexologie, le yoga et bien d'autres encore.

### Comment la « médecine occidentale » diffère-t-elle de la « thérapie complémentaire »?

- La médecine occidentale tend à se concentrer sur les facteurs externes qui sont responsables des symptômes de la maladie, tandis que la thérapie complémentaire est axée sur l'équilibre des énergies internes de l'organisme.
- La médecine occidentale se concentre sur le traitement des maladies, tandis que la thérapie complémentaire cherche à rétablir l'équilibre dans le bien-être physique, mental, social et spirituel de l'individu.
- Dans le contexte de la médecine occidentale, les médicaments et les autres formes de traitement sont l'objet d'essais cliniques avant que leur utilisation ne puisse être approuvée. Un grand nombre des pratiques en thérapie complémentaire ne sont pas évaluées en clinique mais ont été apprises de l'expérience pratique au fil des siècles.

### Que devrais-je envisager avant de recourir à des thérapies complémentaires?

- **Sachez-en plus sur la thérapie envisagée avant de commencer :**

Renseignez-vous sur la forme de thérapie complémentaire qui vous intéresse avant d'y avoir recours. Vous pouvez obtenir de l'information auprès de l'Association des thérapeutes professionnels de la thérapie envisagée, auprès d'organismes sida ou des médias. Plus important encore, parlez à d'autres personnes vivant avec le VIH/sida qui ont eu recours à la thérapie que vous envisagez, renseignez-vous sur les avantages et les inconvénients, sur les risques et les bienfaits, ainsi que sur les coûts et les résultats.

- **Recherchez un thérapeute en thérapie complémentaire qui soit bien informé et sensible à votre situation :**

Déterminez si le type de thérapie qui vous intéresse est réglementé par un organisme

Canadian AIDS Treatment  
Information Exchange



Réseau canadien  
d'info-traitements sida

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)

professionnel ou gouvernemental. Vérifiez si le thérapeute envisagé a la formation requise et les qualifications nécessaires pour exercer son art.

Si la thérapie envisagée ne fait l'objet d'aucune réglementation, il est d'autant plus important de vous renseigner auprès d'autres personnes quant à leur expérience avec cette thérapie et quant aux résultats procurés. Dressez une liste des questions que vous avez au sujet de la thérapie envisagée, des risques qu'elle comporte et des bienfaits obtenus, de la durée du traitement, de ses coûts et des résultats escomptés, et demandez au thérapeute de vous donner ces explications dès la première séance de thérapie.

Tout comme en médecine occidentale où l'on retrouve de nombreux médecins qui n'ont aucune expérience du traitement des maladies liées au VIH, un grand nombre de thérapeutes des thérapies complémentaires manque d'expertise dans le traitement des états et des effets secondaires reliés au VIH. Recherchez un thérapeute qui a acquis une formation spéciale ou de l'expérience en thérapie auprès de personnes vivant avec le VIH/sida.

- **Assurez-vous de bien en comprendre les coûts et soyez vigilants :**

Puisque bien des formes de thérapies complémentaires ne sont couvertes ni par le régime d'assurance-maladie de votre province ou territoire, ni par les polices d'assureurs privés, il est important que le thérapeute envisagé vous donne un estimé sans équivoque des coûts que comportent les traitements.

Il est possible que votre organisme sida local ait une liste de thérapeutes qui offrent leurs services à tarif réduit ou bénévolement aux personnes vivant avec le VIH/sida. Renseignez-vous auprès de votre organisme sida local pour savoir si de tels services sont offerts.

- **Assurez-vous d'avoir mentionné tous les traitements que vous suivez aux membres de votre équipe soignante :**

Les thérapies complémentaires et les traitements de la médecine occidentale ne se substituent nécessairement les uns par les autres. En fait, ils s'appuient ou ils se complètent les uns et les autres.

Il est important que votre équipe soignante de la médecine occidentale et vos thérapeutes spécialistes en thérapies complémentaires soient informés de tous les types de traitements auxquels vous avez recours, de sorte que ces derniers puissent avoir un tableau complet de votre programme de traitements pour qu'ils puissent optimiser les bienfaits des traitements qu'ils vous procurent et, le cas échéant, veiller à en prévenir les effets secondaires indésirables et les interactions entre les divers traitements.



---

**Des décisions au sujet des traitements médicaux particuliers devraient toujours être prises en consultation avec un médecin praticien qualifié bien informé au sujet de la maladie HIV-CONNEXE et des traitements en question.**



L'échange de l'information canadien de traitement de SIDA (CATIE) fournit en bonne foi des ressources de l'information aux personnes d'aide vivant en HIV/SIDA qui souhaitent contrôler leur propre santé dans l'association avec leurs fournisseurs de soin. L'information a accédé à travers ou a édité ou a fourni par CATIE, cependant, n'est pas être considéré conseil médical. Nous ne recommandons pas ou préconiser des traitements particuliers et nous invitons les utilisateurs à consulter en tant que large gamme des sources comme possible. Nous invitons fortement des lecteurs à consulter un médecin praticien qualifié avant d'entreprendre n'importe quelle décision, utilisation ou action à caractère médical.

Nous ne garantissons pas l'exactitude ou la perfection d'aucune information consultés à travers ou édités ou fournis par CATIE. Les personnes comptant sur cette information font tellement entièrement à leur propre risque. Ni CATIE ni l'agence de santé publique du Canada ni aucune de leurs employés, directeurs, officiers ou volontaires ne peuvent être jugés responsable des dommages de n'importe quelle sorte qui peuvent résulter de l'utilisation ou l'abus d'une telle information. Les vues ont exprimé ci-dessus ou en n'importe quel article ou publication a accédé ou a édité ou a fourni par CATIE sont seulement ceux des auteurs et ne reflètent pas les politiques ou les avis de CATIE ou les vues de l'agence de santé publique du Canada.

La fiche documentaire de Copyright:This est rendue disponible par une collaboration entre les services asiatiques de SIDA de la Communauté (ACAS) et l'échange de l'information canadien de traitement de SIDA (CATIE).

Contenu original développé par ACAS, 2001. Cette information est également disponible en français, chinois, tagalog, Vietnamien, Swahili, et d'autres langues au placement de [languages.catie.ca](http://languages.catie.ca) et de [www.acas.org](http://www.acas.org)

A été fournies par l'agence de santé publique du Canada.