



Clair et simple

# THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES



## Survol des différentes formes de thérapies complémentaires

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 celles de la médecine occidentale traditionnelle (ou médecine pharmacologique). De nombreuses cultures différentes ont recours, depuis des siècles, à un grand nombre de ces méthodes de guérison.

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. Voici une description des thérapies complémentaires les plus fréquemment utilisées.

### L'acupuncture

L'acupuncture comporte l'insertion d'aiguilles très fines à des points spécifiques du corps pour aider à stimuler et à équilibrer le flux d'énergie (appelé « Qi »). On y a souvent recours comme moyen d'atténuer la douleur générale et les maux de tête, de réduire la neuropathie (sensation de brûlure, engourdissements et douleurs au niveau des doigts et des orteils) et de soulager d'autres symptômes liés au VIH ainsi que les effets secondaires attribuables aux médicaments anti-VIH.

### L'aromathérapie

L'aromathérapie met en jeu des huiles essentielles extraites de plantes pour traiter la maladie et améliorer le sentiment général de bien-être. Ces huiles, dans beaucoup de cas, sont diluées dans de l'eau chaude et ajoutées à des huiles pour le massage et à des lotions. On a recours à l'aromathérapie pour réduire le stress, la fatigue et les effets secondaires des médicaments.

### L'ayurvédisme

Originaire de l'Inde, l'ayurvédisme est l'un des plus anciens systèmes médicaux connus au monde. Il vise à guérir les maladies pour en arriver à la bonne santé en rétablissant l'équilibre de l'harmonie entre l'esprit, le corps et le moral. Les traitements peuvent inclure une combinaison de plantes médicinales, des modifications au niveau alimentaire, la méditation, des thérapies de purification intérieure du corps (recourant à des diètes ou à des produits médicinaux pour éliminer les « toxines » de l'organisme), le yoga et la prière.

### La manipulation chiropratique

La manipulation chiropratique vise à traiter les maladies et à soulager les symptômes par la manipulation de la colonne vertébrale et des muscles. Dans la plupart des cas, on y a recours pour atténuer les maux de tête, les maux de dos et les douleurs musculaires, ainsi que pour réduire le stress.

## **La thérapie par les plantes médicinales (phytothérapie)**

La thérapie par les plantes médicinales fait pour ainsi dire partie de tous les systèmes médicaux, y compris l'ayurvédisme et la médecine chinoise traditionnelle. Elle met à contribution des substances dérivées de différentes parties des plantes comme médecine pour traiter un cortège de maladies. Les préparations obtenues de plantes peuvent être mangées, bues sous forme de tisanes, fumées, inhalées ou appliquées sur la peau. Ces préparations peuvent incorporer des substances provenant d'une même plante ou de plusieurs herbes formant un mélange.

## **L'homéopathie**

L'homéopathie se fonde sur le principe de « traiter le mal par le mal » au moyen de substances qui, à fortes doses, provoqueraient des symptômes de certaines maladies, mais qui, à raison d'infimes doses, servent à traiter ces mêmes symptômes. Les remèdes homéopathiques sont des substances naturelles diluées en doses infinitésimales (donc, extrêmement faibles), dont on se sert pour traiter un éventail de symptômes.

## **Le massage**

Le massage est une forme de manipulation des muscles et des tissus corporels selon une variété de techniques telles que frictions et frottements, frappes, pétrissage et pressions, et tapotements. C'est un moyen très efficace de soulager le stress, la tension ou les douleurs musculaires, ainsi que pour stimuler la circulation.

## **La méditation**

La méditation comporte des méthodes de respirations profondes et d'autres techniques visant à aider l'individu à concentrer sa pensée. On la pratique souvent en association avec des croyances spirituelles, et elle fait partie de nombreux systèmes de guérison, dont l'ayurvédisme. C'est une méthode beaucoup utilisée pour réduire le stress, l'anxiété et les maux de tête.

## **La naturopathie**

La naturopathie repose sur la croyance que le corps a la faculté naturelle de s'autoguérir. On a recours à diverses méthodes dont les plantes, l'alimentation, les remèdes homéopathiques, le massage et l'hydrothérapie pour stimuler la faculté d'autoguérison de l'individu. Les personnes aux prises avec le VIH y ont souvent recours comme moyen de stimuler la santé du système immunitaire.

## **La réflexologie**

La réflexologie se fonde sur le principe que certains points des mains et des pieds sont reliés à d'autres parties du corps. Ainsi, en appliquant une pression sur ces points, on contribue à stimuler la guérison de la partie correspondante du corps.

## **La médecine chinoise traditionnelle (MCT)**

Originnaire de Chine, la MCT se pratique depuis des milliers d'années. La croyance veut que la bonne santé soit issue d'un état d'harmonie et d'équilibre entre le corps, l'esprit et l'environnement. Elle fait appel à diverses méthodes, dont l'acupuncture, les herbes médicinales, la bonne alimentation et l'exercice pour régler le flux des énergies dans la vie d'un individu (ce qu'on appelle le « Qi »), pour traiter les maladies et promouvoir la santé.

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.



## Survol des différentes formes de thérapies complémentaires

---

3

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 invitez 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.