

Que sont les M.A.C ?

Que sont les MAC ?

Les médecines douces connaissent aujourd'hui un engouement sans précédent et séduisent de plus en plus de français. Ils seraient 40 % à y avoir recourt, toutes disciplines confondues.

Afin de ne pas entretenir d'ambiguïtés dans l'esprit des patients et éviter de les « confondre » avec les pratiques conventionnées de la médecine traditionnelle (occidentale) qui, elle s'appuie sur des données scientifiques et un cursus d'études universitaire bien réglementé et reconnu, ces spécialités sont dénommées M.A.C « Médecines alternatives et complémentaires ».

Les M.A.C – médecines alternatives et complémentaires – séduisent de plus en plus de Français. Ils seraient 40 % à y avoir recourt, toutes disciplines confondues : phytothérapie, ostéopathie, médecine chinoise ou ayurvédique, hypnose, etc.

Definition...

Elles sont plus de 400 recensées par l'OMS et font appel à des techniques et pratiques aussi nombreuses que diversifiées. L'OMS, l'Inserm ainsi que le National Center for Complementary and Integrative Health distinguent ainsi :

- **Les thérapies biologiques**, c'est-à-dire utilisant des produits naturels issus de plantes, de minéraux ou d'animaux (phytothérapie, aromathérapie...).
- **Les thérapies manuelles**, axées sur la manipulation (ostéopathie, chiropraxie...).
- **Les approches corps-esprit** (hypnose médicale, méditation, sophrologie...).
- **Les systèmes complets** reposant sur des fondements théoriques et pratiques propres (acupuncture, homéopathie...).

Cette dénomination permet de citer ces disciplines dans un cadre de Médecine scientifique, en complément de traitement et sans possibilité de confusion. Ainsi, des rapports de l'INSERM ou des études menées dans les hôpitaux feront mention de l'utilisation des MAC, reconnaissant ainsi leur importance dans un protocole donné.

Le terme d'origine anglo-saxonne (Complementary and Alternative Medicine) a servi dès l'origine à créer une nomenclature des pratiques à visée thérapeutique : celles scientifiquement prouvées (Médecine conventionnelle) et celles qui, bien que non scientifiquement prouvées, ont acquis suffisamment de résultats pour être considérées comme des compléments de soins.

Parmi toutes ces disciplines au sein des MAC, citons notamment notamment la naturopathie, le shiatsu, la réflexologie, l'hypnose, la chiropraxie, l'étiopathie, l'ostéopathie, la médecine traditionnelle chinoise, la kinésiologie, la digitopuncture, l'aromathérapie, la luminothérapie, la sophrologie, la relaxologie, la géobiologie, etc...

Formation...

Pour exercer l'une de ces disciplines, il est important de choisir la bonne formation et une école reconnue. Il est important de se renseigner auprès de la fédération ou le syndicat des praticiens pour connaître les écoles reconnues par leurs pairs.

Qu'en dit l'Ordre des médecins...

Selon l'ordre des Médecins, la **médecine** désigne un ensemble de techniques et de pratiques qui ont pour objet la conservation et le rétablissement de la santé. Ce terme est donc approprié pour désigner ces pratiques dans la mesure où elles sont réalisées par des médecins, ou sous leur autorité. L'appellation « **alternative** » désigne un choix. Ce choix peut relever de la décision du patient, légitimement acteur de sa santé. Cela souligne l'importance du dialogue médecin/patient qui permet une information et des mises en garde éventuelles. Ce choix entre un traitement allopathique ou un traitement non conventionnel peut aussi s'avérer nécessaire dans certains cas pour un motif médical. Par exemple, lors d'un recours à l'hypnose pour une anesthésie afin de

pallier une intolérance aux produits anesthésiants usuels. Enfin, le terme « **complémentaire** » se justifie pleinement dans la mesure où ces techniques et pratiques peuvent être associées à l'arsenal thérapeutique conventionnel.

Seules 4 catégories de MAC sont reconnues et autorisées par le conseil national de l'ordre des médecins et peuvent faire l'objet de titres et mentions autorisés sur les plaques et ordonnances par le Conseil de l'Ordre : l'homéopathie, l'acupuncture, la mésothérapie, la médecine manuelle ostéopathe

Valérie SIDOT valerie@heliaportage.com