

Les approches alternatives des MICI à l'honneur

Le 19 mai est déclaré journée mondiale de lutte contre les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI). Pour l'association François Aupetit, c'est l'occasion de mettre en avant des pratiques complémentaires aux traitements allopathiques : sophrologie, shiatsu et automassage.

Six millions de personnes souffrent de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) dans le monde (en France, plus de 130 000 personnes). Ces pathologies restent pourtant peu connues. L'association François Aupetit est aujourd'hui la seule organisation française (reconnue d'utilité publique) à se consacrer aux personnes atteintes de maladie de Crohn ou de rectocolite hémorragique. Depuis les années 1980, la structure œuvre à l'amélioration du parcours de soins des malades, s'efforce de les soutenir grâce à un réseau de bénévoles, et les représente auprès des décideurs politiques. Tous les 19 mai, journée mondiale de lutte contre les MICI, elle est présente dans plusieurs villes françaises pour informer les malades et sensibiliser le grand public. Nous sommes allés à leur rencontre à Paris, place de la République.

Des pratiques tournées vers le bien-être et la relaxation

Par leur chronicité et leur intensité, les MICI sont particulièrement éprouvantes et confrontent les malades à de graves troubles intestinaux : diarrhées extrêmes et prolongées, pertes de sang et de mucus, et douleurs abdominales intenses. Toute la journée, les visiteurs ont pu poser leurs questions aux bénévoles, à une nutritionniste, mais surtout découvrir l'intérêt de certaines pratiques comme la sophrologie, l'automassage, le tai chi ou encore le shiatsu.

L'association tente en effet placer sur le devant de la scène ces pratiques complémentaires tournées vers le bien-être et la relaxation. Si ces méthodes laissent dubitatifs certains patients, elles suscitent un intérêt croissant chez d'autres, en désarroi face à l'insuffisance des traitements. Pour certains patients, ces solutions qui se veulent respectueuses du corps, et qui se tournent

vers l'esprit pour une approche globale permet de reprendre prise sur la pathologie et le quotidien. Cette vision « holistique » du soin cherche à apaiser les maux du corps grâce à une mise en condition de l'esprit par la méditation et des techniques de respiration. Une méthode qui donne de plus en plus d'espoir aux patients. En gérant le stress, facteur important dans la déclaration et la durée des crises, la sophrologie fait ses preuves dans des rémissions durables.

« On se construit une forteresse »

Pour Chantal, sophrologue atteinte de la maladie de Crohn et mobilisée en ce 19 mai, il faut développer ces approches. Il s'agirait de renouer avec un corps qui, parfois, échappe à celui qui souffre de ces manifestations chroniques très handicapantes. Pour la sophrologue, en rémission depuis de nombreuses années, le travail de la respiration a été salvateur : « Quand on se concentre sur notre respiration, on se maintient dans une posture droite, on s'ancre dans le sol et on se recentre. Le corps a ses propres ressources, qui nous rendent acteurs de la maladie. On se construit une forteresse et on éloigne symboliquement le stress. Il y a une part importante de méditation dans la sophrologie. » Les ateliers découverte et l'espace détente, qui dispensait entre autres des séances d'automassage, ont initié les visiteurs à ces soins censés apaiser les douleurs et permettre de mieux accepter les traitements qui souvent, ne peuvent être arrêtés.

À l'heure où aucun traitement ne guérit ces pathologies, cette journée de mobilisation contre les MICI a permis aux malades d'envisager ces thérapies alternatives avec optimisme, et démontre la volonté générale d'élargir le champ des possibles. ●

Joëlle Bensimon

Ça rend les jeunes fadas

Selon une étude britannique, les réseaux sociaux ne sont pas sans risques pour la santé mentale des jeunes. Portant sur un panel de 1 500 jeunes gens âgés de 14 à 24 ans, elle montre que sur les cinq réseaux sociaux les plus populaires (Snapchat, Instagram, Facebook, Twitter et YouTube), seul ce dernier aurait un impact positif. Les quatre autres – Instagram en tête – ont un impact négatif sur la santé mentale des jeunes, en exacerbant les problèmes d'image corporelle, les troubles du sommeil, les sentiments d'anxiété, de dépression et de solitude.

Ibrutinib, l'autorisation abusive dans la leucémie lymphoïde chronique

Les patients souffrant de leucémie lymphoïde chronique se verront à présent potentiellement prescrire l'ibrutinib (Imbruvica), malgré des paramètres d'évaluation du médicament plus qu'alambiqué. En ne tenant pas compte des facteurs déterminants chez chaque patient (stade de la maladie ou état général) l'Agence européenne du médicament élargit abusivement la prescription d'un médicament possiblement inadapté à de nombreux malades.

TDHA : la guanfacine dangereuse

Dans le cas des troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDHA), on avait tendance à avoir la main lourde sur le méthylphénidate (la bien connue Ritaline). Celui-ci ne devrait être prescrit que dans des cas exceptionnels. Et encore, elle se révèle inefficace chez environ un quart des enfants. Sans compter ses nombreux effets indésirables, parfois graves. On a cru que la guanfacine (Intuniv) allait résoudre les problèmes. Il n'en est rien. Les essais cliniques révèlent son absence d'efficacité sur les relations sociales et familiales, et ses effets indésirables (somnolence excessive, troubles cardiovasculaires graves...).