

Thérapies Complémentaires



Survol des Différentes Formes

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



Canadian AIDS Treatment
Information Exchange
Réseau canadien
d'info-traitements sida

www.catie.ca



www.apaa.ca

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et des traitements en question.

Survol des Différentes Formes de Thérapies Complémentaires

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



Survol des Différentes Formes de Thérapies Complémentaires

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)

Originaire 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



Survol des Différentes Formes de Thérapies Complémentaires

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.

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.

Déni de responsabilité : Le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE) et Africains en partenariat contre le sida (APAA) fournissent, de bonne foi, des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH/sida qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE et APAA ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos clients à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos clients à consulter un professionnel ou une professionnelle de santé qualifiée avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit.

Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'intégralité des renseignements publiés ou diffusés par CATIE ou APAA, ni de ceux auxquels CATIE ou APAA permet l'accès. Toute personne mettant en application ces renseignements le fait à ses propres risques. Ni CATIE, ni APAA, ni Santé Canada — ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles — n'assume aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE ou APAA, ou auquel CATIE ou APAA permet l'accès, sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue officiels de Santé Canada

Droit d'auteur: Cette information a été rendue possible grâce à une collaboration entre - Africains en partenariat contre le sida (APAA), Asian Community AIDS Services (ACAS) et le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE). Le texte original a été développé par ACAS en 2001. Le texte a été traduit en 2004 par APAA en swahili et haoussa.

Cette information est aussi disponible en chinois, en tagalog et en vietnamien

ACAS
Asian Community AIDS Services
www.acas.org

Financé par le Programme des soins Santé Canada dans le cadre de la Stratégie canadienne sur le VIH/sida



Financé grâce à une subvention éducative sans restrictions de



partenaire
in partnership with

