

Éditorial

Chères lectrices, chers lecteurs,

La médecine complémentaire propose de nombreuses méthodes thérapeutiques prometteuses pour des personnes malades. L'acupuncture, par exemple, est efficace contre les douleurs chroniques telles que mal de tête et de dos. Le millepertuis est efficace en cas de dépression. La médecine complémentaire est appréciée en prévention et en traitement d'accompagnement des infections grippales, Sars-CoV-2 compris, en pratique ambulatoire, comme cela a pu être présenté dans un article très récent d'une revue

« Le manque d'évidence souvent déploré pour la médecine complémentaire serait levé s'il y avait plus d'argent public pour la recherche! »

médicale. Elle offre aussi des alternatives intéressantes et peu agressives pour un usage réduit, mais cependant nécessaire, d'antibiotiques.

Les approches thérapeutiques de la médecine complémentaire, qui encouragent la résilience, sont compatibles avec des approches de la médecine conventionnelle. Le manque d'évidence scientifique claire pour des indications avérées dans la pratique est un fait largement répandu en médecine. Le manque d'évidence souvent déploré pour la médecine complémentaire serait durablement levé s'il y avait plus d'argent public pour la recherche. En vertu de l'art. 118a de la Constitution, la Confédération y serait tenue!



D^{re} Gisela Etter,
Présidente de l'UNION des sociétés suisses de médecine complémentaire,
Membre du comité de la Fedmedcom



P^r D^r Carsten Gründemann

Le professeur Carsten Gründemann a étudié la biologie à Tubingue et Fribourg en Brisgau (D) et il a fait son doctorat en immunologie expérimentale. Sa passion du voyage a éveillé son intérêt pour les cultures étrangères et les méthodes traditionnelles de guérison. À la clinique universitaire de Fribourg, il a fondé le département de recherche fondamentale au centre de naturopathie, a obtenu son habilitation dans la faculté de médecine de l'endroit et y a créé le département de recherche en médecine anthroposophique. Le professeur Gründemann est titulaire de la chaire de « médecine complémentaire translationnelle » de l'Université de Bâle depuis 2020.

Entretien avec le professeur Carsten Gründemann

De la recherche avec le cœur, la main et la tête

Le professeur Carsten Gründemann effectue des recherches en médecine complémentaire au moyen de méthodes scientifiques. Il voit la médecine intégrative se développer à l'avenir, car elle répond à un besoin sociétal. Un programme national de recherche devra le démontrer.

Professeur Gründemann, vous êtes, depuis une année, titulaire de la chaire de médecine complémentaire translationnelle à l'Université de Bâle. Que signifie translationnelle?

Translationnelle signifie qui traduit. D'une part, il s'agit de la question : que fait la médecine complémentaire en fait? J'essaie ici d'expliquer, de traduire. D'autre part, il s'agit de transférer la recherche fondamentale que nous faisons dans la vie quotidienne clinique. Les possibilités de le faire sont nombreuses, par exemple en observant les applications ou par des études cliniques. Cela implique que nous déterminons les besoins cliniques des soignants et médecins.

Votre chaire était contestée. Devez-vous lutter pour être reconnu?

Je suis convaincu que la médecine complémentaire est un gain pour la recherche universitaire. C'est pourquoi je ne me suis jamais battu et je ne me battrai jamais. Il existe, dans la faculté tout comme dans la société, des personnes qui sont critiques

envers la médecine complémentaire et d'autres qui la trouvent bonne.

La distinction entre médecine complémentaire et conventionnelle est-elle encore adéquate si les deux font l'objet d'enseignement et de recherche à l'université?

Le principal étant de savoir quelle thérapie agit, quel est son effet sur les patients, je trouve cette distinction entre complémentaire et conventionnelle superflue.

Notre recherche se base sur des méthodes établies de biologie cellulaire et immunologique de pointe, telles qu'elles sont

« La médecine complémentaire est un gain pour la recherche universitaire. »

P^r D^r Carsten Gründemann

appliquées partout dans la science. Nous examinons ainsi si les médicaments végétaux ou les thérapies intégratives sont efficaces. Ce sont des méthodes normales d'analyse. Nous n'utilisons pas de pendule pour obtenir des résultats.

Comment votre recherche est-elle financée?

Nous finançons la recherche de la même manière que d'autres chercheurs. Nous essayons, naturellement, d'obtenir des fonds publics. Cela signifie que nous participons à des mises au concours, comme par exemple, à celles du Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS). Nous travaillons aussi à des projets qui sont à l'intersection de l'économie et de la science, pour y développer de nouvelles méthodes et de nouvelles technologies de portée pratique.

Le secteur public finance-t-il vos projets de recherche?

Oui, le FNS finance un grand projet du réseau Sinergia, que nous dirigeons avec

L'Université de Zurich. Nous y étudions la sécurité des médicaments végétaux pour traiter les maladies non psychotiques durant la grossesse. Des femmes enceintes prendraient volontiers plus souvent des médicaments végétaux - au lieu de substances synthétiques - en cas de nervosité, troubles du sommeil ou dépressions légères. Mais elles ont des doutes sur leur sécurité. Nous souhaitons, avec ce projet, répondre à leur besoin et analyser ces aspects.

Il n'existe plus aucun programme national de recherche en médecine complémentaire depuis 1998.

Un programme national de recherche serait judicieux depuis longtemps. Ces programmes devraient finalement être le reflet des intérêts de la population. La médecine complémentaire est dans l'intérêt d'une partie importante de la population suisse, raison pour laquelle elle a sa place dans un programme national de recherche.

Existe-t-il des plans pour un programme national de recherche (PNR)?

Ils en sont encore à leurs balbutiements, mais nous sommes en train de lancer un PNR qui impliquera le plus grand nombre possible d'universités et de hautes écoles suisses qui se mettront en réseau. Le thème de la recherche n'est pas encore défini. Nous espérons pouvoir construire le programme d'ici 2025.

Sur quoi portent encore vos recherches?

Nous étudions des préparations thérapeutiques et développons de nouvelles approches pour traiter les maladies oculaires, pour lesquelles nous montons une plateforme technologique. Nous avons lancé un projet avec l'Université de Vienne, qui porte sur la plante de la pensée des champs et son action sur les maladies intestinales inflammatoires. De plus, nous entreprenons aussi des analyses pharmacologiques et phytochimiques des préparations à base de passiflore et testons leur sécurité. Un autre projet de recherche s'occupe de l'influence de différentes techniques de production de médicaments végétaux sur la biologie cellulaire. Et ensuite nous étudions encore

Où fait-on en Suisse de la recherche en médecine complémentaire ?

Université de Berne, Institut für Komplementäre und Integrative Medizin / Institut de médecine complémentaire et intégrative (IKI) -

Pôles de recherche : médecine élargie par l'anthroposophie, homéopathie classique et médecine traditionnelle chinoise.

Universität Zürich, Institut für komplementäre und integrative Medizin (IKI) / Institut de médecine complémentaire et intégrative -

Pôles de recherche : Mind Body Medicine, acupuncture, expériences des patients et facteurs d'impacts non spécifiques sur le succès du traitement.

Université de Bâle, chaire en médecine complémentaire

translationnelle - Pôles de recherche : médecine complémentaire translationnelle, phytopharmacie, médecine anthroposophique.

Université de Fribourg, Institut de médecine de famille -

Pôles de recherche : intégration de la médecine complémentaire dans le système de santé, médecine de premier recours, douleur chronique.

Haute École spécialisée de Zurich pour les sciences appliquées, groupe d'expertise en chimie des produits naturels et phytopharmacie -

Pôles de recherche : phytopharmacie et chimie des produits naturels.

Centre de médecine intégrative et complémentaire de l'hôpital

universitaire de Lausanne - Pôles de recherche : intégration de la médecine complémentaire dans un hôpital universitaire.



L'Université de Bâle fait de la recherche sur de nouvelles approches de traitement par la médecine complémentaire.

l'effet de la chaleur sur le système immunitaire dans une approche holistique.

Y a-t-il aussi de l'enseignement en médecine complémentaire à l'Uni de Bâle ?

Oui, il y a des manifestations d'introduction à la médecine complémentaire au niveau du bachelor de médecine humaine et j'aurai bientôt un cours en pharmacie com-

plémentaire dans le cursus de pharmacie. En outre, nous sommes actifs dans la formation de base et continue des étudiant-e-s et suivons des travaux de master. La promotion de la relève et de la formation me tient à cœur.

Trouvez-vous de la relève ?

Ce n'est plus un problème maintenant de trouver de la relève, car la science et l'ap-

proche en médecine complémentaire ont la cote dans la société. C'était différent il y a encore dix ans.

Vous avez travaillé en Allemagne et maintenant en Suisse. Y a-t-il des différences spécifiques au pays dans l'attitude face à la médecine complémentaire ?

Je n'ai, jusqu'à présent, pas constaté de grandes différences dans la recherche, cependant j'ai le sentiment que les Suissesses et les Suisses ont des liens beaucoup plus forts que les Allemands avec leurs traditions et, notamment, avec leur paysage et la nature. Je trouve cela merveilleux !

Vous avez atteint beaucoup durant votre première année à cette chaire. Et la suite ?

La médecine intégrative à un grand potentiel de développement, il y a encore une grande marge de manœuvre. Cette chaire a créé ici, à Bâle, une base qui peut cependant encore être développée. Je m'adresse pour cela, lorsque la branche le permet, à d'autres chercheurs et il en résulte des coopérations. Je suis très confiant que le sujet de la recherche en médecine complémentaire rencontrera, ces prochaines années, une oreille attentive.

Pourquoi ?

Nous nous trouvons à une époque dans laquelle les gens sont plus conscients de leur santé. Ils se demandent : que puis-je bien faire pour rester en bonne santé et, lorsque je suis malade, pour retrouver la santé ? Il y a un changement dans lequel la médecine complémentaire peut et doit jouer un rôle important.

La pandémie de coronavirus a-t-elle une influence sur ce changement ?

Le coronavirus divise en partie la société. Mais cela offre aussi toujours la chance de trouver des points communs. Il est important pour moi, dans le domaine de la médecine complémentaire, d'aller vers les gens, de chercher le dialogue et de discuter comment aborder quelque chose ensemble et le faire avancer.

Entretien : Tanya Karrer

La force de la nature contre les déficits de l'attention

Traiter autrement le TDAH

Il ne faut pas toujours de la ritaline pour traiter les symptômes du TDAH. La médecine complémentaire possède une série de méthodes permettant de le traiter autrement chez les enfants et les adultes.

Nourriture

De manière générale, mais surtout chez les enfants, il faudrait éviter de consommer des jus de fruits sucrés et froids, trop de pain au blé, des produits laitiers, des douceurs, des aliments salés et des plats pour micro-ondes. Divers additifs tels, par exemple, les E102, E620-625, E407, la vaniline, les conservateurs et les colorants passent également pour malsains et favorisant le TDAH. Une composition équilibrée de chaque repas, avec des hydrates de carbone, des légumes, des protéines et un peu de graisse est particulièrement recommandée pour les personnes atteintes de ce syndrome. Les repas ne doivent être ni trop épicés ni trop salés ou sucrés. Il faudrait également éviter la friture mais cuire à la vapeur ou dans l'huile.

Homéopathie

Le traitement homéopathique doit permettre aux personnes touchées par le TDAH d'être plus calmes et plus concentrées. Et il a moins d'effets secondaires. On part en général, en homéopathie, d'une durée de traitement de cinq à six mois. La clinique pédiatrique de l'Université de Berne a traité par homéopathie, sur une période de sept ans, 83 enfants présentant des symptômes de TDAH et les a suivis dans le cadre d'une étude de longue durée. Celle-ci a prouvé une amélioration de la perception visuelle globale, de l'impulsivité et de l'attention partagée. Le test final en double aveugle a montré que l'effet du médicament homéopathique était clairement différent de celui du placebo.

Phytothérapie

Des scientifiques indiens ont étudié l'efficacité et la compatibilité d'un extrait végétal du bacopa monnieri (hysope d'eau, petite plante grasse) sur les symptômes de TDAH chez les enfants. Après six mois, les chercheurs ont constaté une réduction des symptômes typiques du TDAH, pouvant

aller jusqu'à 50 pourcents. Le bacopa est une plante efficace dans le traitement des fonctions psychiques comme l'empan mnésique et la capacité de concentration. Un autre exemple de médicament végétal souvent utilisé en cas de TDAH est le ginkgo biloba qui aide à améliorer les capacités intellectuelles du cerveau et le métabolisme cellulaire neuronal. La camomille, tout comme l'avoine verte, détendent le système nerveux et favorisent la tranquillité de l'esprit. On extrait des racines de la valériane un jus utilisé en teintures, capsules et tablettes pour traiter aussi les symptômes de TDAH.

MTC/Acupuncture

Du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), le TDAH est un trouble de l'esprit résultant du déséquilibre entre le Yin et le Yang. Le traitement MTC vise, entre autres, à rétablir cet équilibre. La MTC prescrit des plantes médicinales et applique des thérapies comme l'acupuncture, la thérapie corporelle telle le tuina, le shiatsu ou le qi gong, et utilise des applications chaudes.

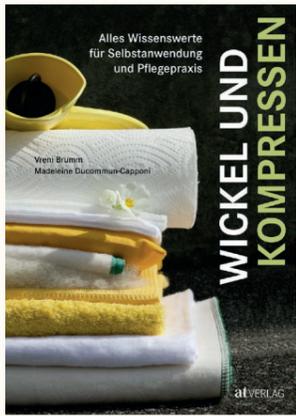


Hysope d'eau (bacopa monnieri)

Hypnose

L'hypnose a pour but d'atténuer le stress intérieur et permet de travailler sur les schémas de comportement dans l'inconscient, pour atteindre ainsi une amélioration rapide des symptômes de TDAH. Tandis que les uns profitent surtout d'une relaxation profonde et de visualisations positives, d'autres répondent mieux à une hypnoanalyse orientée sur les causes, un travail concret sur des émotions lourdes, voire même à une hypnose éveillée pour les activer et s'y focaliser. L'hypnose renforce de fait la créativité et le développement de la perception et elle mène à de nouvelles ébauches de solutions.

Fabrice Müller



Conseils de lecture

Enveloppements et compresses

Les enveloppements et les compresses sont des vieilles recettes de grand-mère qui stimulent la santé, renforcent les forces endogènes, favorisent le sommeil, réduisent le stress et apaisent les douleurs ainsi que les troubles de santé.

« Wickel und Kompressen. Alles Wissenswerte für Selbstanwendung und Pflegepraxis (Enveloppement et compresses ; ce qu'il faut savoir pour les utiliser soi-même ou en cabinet) », Vreni Brumm et Madeleine Ducommun-Capponi, troisième édition entièrement revue et complétée, 2019.

Faites votre compresse de séré froid

Sa fraîcheur agréable et humide apporte un soulagement rapide.

Domaines d'application : inflammations articulaires aiguës ; poussée aiguë de goutte ; acné ; mal de gorge, enrouement ; lésions sportives traumatiques comme entorses, contusions, inflammations d'une bourse séreuse (bursite), inflammations due à l'allaitement

Effet : rafraîchissant ; anti-inflammatoire ; analgésique ; décongestionnant

Procédure : étaler une à deux cuillères à soupe de séré maigre (à sortir du réfrigérateur 30 minutes avant utilisation et à conserver à température ambiante) sur du papier ménagé, une couche absorbante ou une couche de gaze. Former un petit paquet et le placer sur la partie du corps concernée. Recouvrir d'un tissu et de coton hydrophile pour retenir le liquide. Fixer avec un tissu ou un bandage élastique.

Durée de l'application : remplacer la compresse lorsque le sentiment de fraîcheur disparaît. L'application peut être répétée plusieurs fois.

Remarques : n'utiliser que du séré maigre en portions fraîches chaque jour. Ne pas appliquer sur des plaies ouvertes, en cas d'allergie de contact avec les protéines de lait ou de dégoût à l'odeur des produits laitiers.

Cures Kneipp

En santé et en forme toute l'année selon Sebastian Kneipp

Il est simple à appliquer, rapidement efficace et facile à mettre en pratique au quotidien : le principe de santé Kneipp est considéré comme un procédé naturel global européen.

Les applications Kneipp constituent un concept thérapeutique équilibré pour le corps, l'âme et l'esprit. Elles soutiennent et complètent mutuellement leurs effets. « La méthode Kneipp garde en bonne santé et en forme durant les quatre saisons », explique Erich Senn, président de l'association Kneipp Suisse (Schweizer Kneippverband). Sebastian Kneipp (1821-1897) a découvert la force de guérison de l'eau vers 1850, alors qu'il était gravement malade. Il a remis à l'honneur un savoir ancestral et a développé systématiquement les cures d'eau. Ses succès thérapeutiques ont rendu le prêtre bavarois célèbre dans le monde entier.

Mieux vaut prévenir que guérir

Une partie du principe de santé de Kneipp est aujourd'hui reconnu scientifiquement. Son développement permanent rend ce procédé naturel toujours actuel. Il repose sur les cinq piliers que sont l'équilibre, l'alimentation, l'activité physique, les applica-

« La méthode Kneipp garde en bonne santé et en forme durant les quatre saisons. »

Erich Senn, président de l'Association Kneipp Suisse

tions d'eau (hydrothérapie) et les plantes (phytothérapie). Comme le dit l'expert : « Des stimulants naturels comme l'eau, la chaleur, le froid, la lumière, l'air et le soleil renforcent les défenses du corps et augmentent aussi bien la joie de vivre que la qualité de vie. »

L'élément essentiel de la philosophie de Kneipp est l'équilibre. Il comprend des aspects écologiques, sociaux et spirituels et inclut aussi la pensée et l'action positives, ainsi qu'une vie en accord avec les lois de



Les cures Kneipp renforcent la résistance physique par le chaud et le froid.

la nature. L'humain équilibre entre performances actives et temps de repos, comme la spiritualité, le training autogène ou des moments dans la nature.

Naturellement en bonne santé et en forme

Un autre pilier prévoit une alimentation complète, équilibrée et riche en substances vitales, composée d'autant d'aliments frais, saisonniers, locaux et biologiques que possible. Il est conseillé aussi de boire suffisamment d'eau, de thé de fruits ou de plantes non sucré, ainsi que des jus de fruits, baies ou légumes non sucrés et dilués.

Le mouvement détend, renforce le cœur et la circulation sanguine. Erich Senn recommande de « bouger régulièrement, de manière adaptée à sa capacité personnelle de performance et, si possible, à l'air frais ». Se garder en bonne santé et en forme durant toute l'année, par exemple, par la marche, la randonnée et le nordic walking. En été, la nage et le stand-up paddle sont indiqués, et, en hiver, les raquettes et le ski de fond. Le vélo est agréable au printemps, en été et en automne.

L'abbé Kneipp, le « docteur de l'eau »

Le cœur de la philosophie de Kneipp est le pilier de l'hydrothérapie, avec ses plus de 100 applications dont les ablutions, les compresses, les enveloppements, les cataplasmes, les bains, la vapeur, les affusions et des exercices d'endurcissement comme d'entrer dans l'eau, de marcher à pieds nus

et sur la rosée, de marcher dans la neige, de se brosser à sec, prendre un sauna, des bains d'air et de soleil. Cela renforce les systèmes du corps et a un effet harmonisant, par exemple sur la respiration et la digestion.

Sebastian Kneipp a affiné les traitements hydriques pour les appliquer de manière individuelle et correctement dosée. Il reconnaissait que « la guérison ne vient pas d'applications nombreuses mais des bonnes applications exécutées de la bonne manière ». Erich Senn traduit : « Il est important de faire les applications régulièrement et de les varier, d'augmenter peu à peu la force de réaction et de respecter les règles de base pour des applications Kneipp froides et chaudes. » Chaque personne réagit différemment.

Une cure Kneipp en toute facilité

La phytothérapie de Kneipp utilise les principes actifs naturels de la plante entière. Elle a recours de manière ciblée aux plantes médicinales pour que celles-ci déploient leur force douce. Elles sont utilisées, par exemple, sous forme de thé ou d'épices en usage interne et, en usage externe, sous formes de pommade ou en adjonctions pour les bains.

La Suisse compte plus de quatre-vingt sites Kneipp publics, libres d'accès dont l'Association Kneipp Suisse compte cinquante parmi les plus beaux. Ils se trouvent dans la nature, sont souvent équipés de bancs de repos, de places pour grillades et, parfois de places de jeux. **Manuela Fey**

Découvrez notre portail d'informations en ligne www.millefolia.ch/fr

www.millefolia.ch/fr
Le portail suisse d'informations sur la médecine complémentaire



Traitement complémentaire du covid long

Approches thérapeutiques prometteuses de la médecine complémentaire pour le traitement des séquelles à long terme du covid.



Nous nous battons pour la reconnaissance de la médecine complémentaire !

La Fédération de la médecine complémentaire est un mouvement citoyen soucieux de prolonger le succès historique de la votation populaire du 17 mai 2009. N'étant financée par aucune puissante industrie pharmaceutique, elle est tributaire de vos dons. La médecine complémentaire a besoin d'être représentée avec force. Grâce à votre soutien, nous pouvons nous battre pour une plus forte présence des méthodes de médecine complémentaire dans le système de santé suisse.

Dernières volontés

Aide-mémoire sur le testament

La Fedmedcom dépend des dons et des legs pour son travail. Souhaitez-vous coucher la Fédération de la médecine complémentaire sur votre testament? Vous trouverez, dans notre aide-mémoire, les réponses aux principales questions sur le sujet; vous apprendrez à quoi faire attention si vous voulez consigner vos dernières volontés. Nous vous envoyons volontiers cet aide-mémoire gratuitement. Vous pouvez prendre contact sans engagement et en toute confidentialité.



Un grand merci de votre don!

Votre contribution nous permet de défendre, auprès de la Confédération et des cantons, les intérêts des patientes et des patients qui souhaitent des traitements de médecine complémentaire.

IBAN du CCP:
CH87 0900 0000 7009 0700 0

Les maladies psychiques augmentent nettement

La pandémie de coronavirus peut déclencher des maladies psychiques ou les renforcer. Les personnes concernées doivent chercher de l'aide le plus rapidement possible, dit Hanspeter Flury, médecin-chef de la clinique Schützen de Rheinfelden.

Lorsque le Conseil fédéral a décrété le semi-confinement en mars 2020, la vie en Suisse en a été bouleversée. La soudaine ingérence dans des domaines importants de vie, l'isolement social, des angoisses existentielles et l'atteinte au covid et au covid long exigent leur dû. La souffrance de nombreuses personnes psychiquement malades augmente, des gens en bonne santé souffrent pour la première fois de dépressions, de troubles anxieux et du sommeil ou font appel à des substances addictives. «Les demandes urgentes de traitements augmentent», dit Hanspeter Flury, spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie. Il est médecin-chef, directeur de clinique et président de la direction de la clinique privée Schützen à Rheinfelden, spécialisée en psychosomatique, psychiatrie et psychothérapie.

Anamnèse holistique des maladies psychiques

Les patientes et les patients sont traités, selon les possibilités, dans les services ambulatoires de Rheinfelden ou d'Aarau. Si



« Les patientes et les patients expérimentent la nature par tous leurs sens. Ils se concentrent ainsi sur l'instant et trouvent un soulagement à leurs problèmes. »

D^r Hanspeter Flury



Des expériences positives avec la nature peuvent favoriser le processus de guérison.

le besoin d'un suivi plus intense se fait sentir, c'est la clinique psychothérapeutique de jour qui entre en ligne de compte. Un séjour hospitalier à la clinique Schützen est indiqué pour des traitements encore plus intensifs. L'anamnèse et le diagnostic sont à chaque fois holistiques, dit Hanspeter Flury: «Nos spécialistes et nos psychologues tiennent aussi compte des facteurs physiques qui peuvent déclencher ou accompagner une maladie psychique, de l'entourage social et des ressources d'une personne.»

L'approche intégrative de la clinique Schützen comprend une grande diversité de méthodes thérapeutiques conventionnelles et complémentaires bien coordonnées. En font partie, entre autres, les enveloppements et les massages, la danse-thérapie, la musicothérapie et l'art-thérapie, la pleine conscience et le yoga, l'homéopathie, la phytothérapie, l'aromathérapie, ainsi que la thérapie par la nature. Cette dernière utilise les expériences dans la nature pour

soutenir le processus de guérison. «Les patientes et les patients expérimentent la nature par tous leurs sens. Ils se concentrent ainsi sur l'instant et trouvent un soulagement à leurs problèmes. En renouant ainsi avec des expériences faites enfants avec la nature, ils peuvent réactiver une importante ressource», dit Hanspeter Flury.

Forces insoupçonnées

Le coronavirus complique la situation de nombreuses personnes et engendre souvent de fortes pressions. Pourtant, comme l'explique Hanspeter Flury, on n'a que trop peu remarqué que la pandémie apporte aussi du positif: «Quelques patientes et patients, mais également de nombreux collaboratrices et collaborateurs, ont développé des forces insoupçonnées durant la crise. Il est fascinant de voir les changements positifs qui ont eu lieu chez eux.» Les mesures de protection ont aussi révélé la valeur des vraies rencontres. **Karin Meier**

Comment rester fort malgré le coronavirus

Mesures préventives: prendre soin de soi permet d'équilibrer les besoins psychiques, physiques et sociaux. Cela signifie être attentif, faire du sport, se consacrer à des choses intéressantes et qui font sens, entretenir les contacts et discuter avec les proches – autant que possible dans cette période extraordinaire. Aussi longtemps que les mesures de protection contre le coronavirus dureront, il faudra aussi de la flexibilité et de l'optimisme. Les maladies psychiques et physiques pouvant cependant aussi survenir indépendamment du comportement, il y a des limites à la prophylaxie.

Pas de recette-miracle: la quantité nécessaire de sommeil, de détente ou de rencontres est une affaire individuelle qui varie au cours de la vie. Il n'y a donc pas de recommandations générales pour renforcer la santé psychique. Il est cependant important de veiller à conserver un équilibre, surtout dans des périodes durablement lourdes.

Premiers secours: troubles du sommeil, pessimisme, pensées qui tournent en rond, retrait social, surf inutile sur internet et consommation excessive d'alcool et autres stimulants peuvent être les premiers signaux d'alarme d'une maladie psychique à ses débuts. Parlez à votre famille et à vos amis de votre situation et cherchez de l'aide auprès de votre généraliste.

Plus d'infos: la clinique Schützen a publié un aide-mémoire sur la force psychique en temps de coronavirus sur son site internet. klinikschuetzen.ch

Associations membres anthrosana – Association pour une médecine élargie par l'anthroposophie | Association suisse des droguistes ASD | Association suisse pour les médicaments de la médecine complémentaire ASMC | Association vétérinaire suisse pour les médecines alternatives et complémentaires | Förderverein Anthroposophische Medizin | Infirmières spécialisées en médecines alternatives et complémentaires ISMAC | integrative-kliniken.ch | Organisation du monde du travail de la médecine alternative OrTra MA | Organisation du monde du travail en thérapie complémentaire OrTra TC | Schweizerische Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin SGZM | Société pharmaceutique suisse de médecine complémentaire et phytothérapie SP MCPPhyto | UNION des sociétés suisses de médecine complémentaire | vitaswiss

Bienfaiteurs Alpinamed SA | Alpstein Clinic | AMEOS Seeklinikum Brunnen | Arktis BioPharma Schweiz GmbH | ASCA Fondation suisse pour les médecines complémentaires | Association de Massage Rythmique Suisse AMRS | Association suisse Kneipp | A. Vogel AG | Berufsverband der TierheilpraktikerInnen Schweiz BTS | Biologische Heilmittel Heel Sàrl | Biomed SA | Bio-Medica Basel | Boiron SA | Ceres Heilmittel SA | China Medical GbmH | Clinique Arlesheim | Dr. Noyer SA | Dr. Noyer AG / fonds de promotion MTC | ebi-pharm ag | EnergyBalance SA | Foederatio Phytotherapica Helvetica | Hamasil Stiftung | Hänseler SA | Heidak SA | Herbamed SA | Homéopathie Suisse | Iscador SA | Laboratoire homéopathique J. Reboh et fils SA | Lian Chinaherb | Maharishi Ayurveda Products | Max Zeller Söhne SA | NVS Association suisse en naturopathie | Padma SA | Paramed SA | Permamed SA | Phytomed SA | Phytopharma SA | Regena SA | Registre de médecine empirique RME | Regumed Regulative Medizintechnik Sàrl | Samuel Hahnemann Schule Sàrl | Schwabe Pharma SA | Similasan SA | SNE Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale | Soins Anthroposophiques en Suisse – APIS-SAES | Spagyros SA | Stiftung Sokrates | St. Peter Apotheke | Swiss Mountain Clinic SA | Verfora SA | WALA Arzneimittel | Weleda SA

Impressum

Fédération de la médecine complémentaire
Amthausgasse 18, 3011 Berne
www.dakomed.ch; courriel: info@dakomed.ch
Ligne rédactionnelle: Walter Stüdeli, Isabelle Zimmermann / Photos: Pixabay, Shutterstock, iStock, Université de Bâle, libres de droit
Réalisation: www.bueroz.ch
Impression: Funke Lettershop AG, Zollikofen
facebook.com/millefolia

