



**Fédération
de la médecine
complémentaire**

**Médecines complémentaires –
un guide à l’usage
des patientes et des patients**



Préface

Par ce guide, la Fédération de la médecine complémentaire Fedmedcom se propose de vous aider à prendre des décisions en matière d'utilisation des médecines complémentaires et voudrait vous encourager à exprimer vos souhaits et vos demandes à votre médecin, votre naturopathe ou votre thérapeute complémentaire. Ce guide ne vous recommande aucune méthode, thérapie ou médicament mais vous aidera :

> à savoir ce que vous pouvez attendre d'un traitement en médecine ou en thérapie complémentaires,

> à trouver une personne qualifiée en médecine complémentaire, naturopathie ou thérapie complémentaire,

> et à déterminer les coûts pris en charge par votre caisse-maladie.

Au nom du comité

Edith Graf-Litscher

Présidente et conseillère nationale PS TG

Heidi Schönenberger

Organisation du monde du travail
de la médecine alternative

D' Gisela Etter

Union des sociétés suisses de médecine
complémentaire

Christian Vogel

Organisation du monde du travail
Thérapie Complémentaire

Pluralité et compétence

Introduction

Les enquêtes montrent que jusqu'à 70 pourcents des Suissesses et des Suisses ont recours aux médecines complémentaires. Celles-ci sont proposées par plus de 1000 médecins avec une formation post-graduée reconnue par la FMH et par plus de 15 000 thérapeutes non-médecins, dont 4000 naturopathes et thérapeutes complémentaires titulaires d'un diplôme ou d'un certificat fédéral. Elles sont également très importantes en auto-médication, notamment pour les médicaments sans ordonnance.

Les raisons de recourir aux médecines complémentaires sont principalement la préservation de la santé, la protection contre les maladies et le traitement d'une large palette de maladies chroniques et aiguës. L'utilité thérapeutique et l'apport de médecines complémentaires qualifiées pour la compétence en santé et la responsabilisation des patientes et des patients sont prouvés par de nombreuses études.

Thérapies conventionnelles et approches de médecines complémentaires se combinent très bien pour le bien-être des patientes et des patients.

Définition

Le terme « Médecines complémentaires » recouvre une multitude de méthodes diagnostiques, de thérapies et de médicaments utilisés par des médecins, des naturopathes, des thérapeutes complémentaires et dans le cadre de l'automédication. La plupart des disciplines et méthodes ont une longue tradition, millénaire pour certaines.

L'expression « médecines complémentaires » est souvent utilisée comme terme générique dans le domaine de la santé publique. Les disciplines appliquées par les naturopathes sont regroupées sous le terme de médecine alternative. Les thérapies complémentaires désignent une multitude de thérapies qui renforcent l'autorégulation et favorisent la prise de conscience et la capacité à guérir. D'autres termes comme médecine naturelle, médecine empirique, médecine globale/holistique ou populaire sont souvent utilisés comme synonymes.

Santé et maladie

Médecines conventionnelle et complémentaires se distinguent par une approche différente dans le traitement :

la médecine conventionnelle est axée sur les symptômes et les changements organiques (pathogénèse). Les médecines complémentaires s'interrogent sur le contexte général d'une maladie, sur la biographie et l'environnement d'un patient, ses forces et ses faiblesses. Elle cherche à le guérir en s'appuyant sur ses propres ressources (salutogénèse); pour cela, elle s'efforce principalement de renforcer son autorégulation ainsi que de favoriser une prise de conscience et sa responsabilité personnelle et elle aide les patientes et les patients à gérer leurs douleurs et leurs maladies.

Pluralité thérapeutique des médecines complémentaires

Il existe en Suisse quatre méthodes médicales complémentaires qui sont remboursées par l'assurance de base et sont de ce fait largement reconnues : l'acupuncture ainsi que la médecine chinoise médicamenteuse MTC, la médecine élargie par l'anthroposophie, l'homéopathie et la phytothérapie (médecine occidentale par les plantes).

Ces méthodes sont appliquées par des médecins ayant un certificat de capacité FMH dans une desdites branches.

La médecine complémentaire non-médicale comprend, d'une part, les quatre disciplines exercées par les naturopathes, à savoir la médecine ayurvédique, l'homéopathie, la médecine traditionnelle chinoise MTC, la médecine naturelle traditionnelle européenne MTE et, d'autre part, les

différentes méthodes de thérapie complémentaire*. Les différentes formes d'art-thérapie contribuent, elles aussi, à la diversité des traitements.

Chances et limites des médecines complémentaires

Toutes les méthodes de médecines complémentaires partent d'une conception de l'homme vu comme une entité et chacune essaie à sa manière de prendre en compte l'être humain dans son entier. Le bien-être des patientes et des patients est toujours prioritaire. Si la situation l'exige, il est fait appel à la médecine conventionnelle qui pourra même être temporairement préférée, surtout en cas d'urgences aiguës et de maladies mortelles. Les traitements à base de médicaments complémentaires durent parfois plus longtemps que des thérapies conventionnelles, car les processus visés ont besoin de temps.

Dans les drogueries et les pharmacies, vous trouverez des interlocuteurs compétents pour l'automédication avec un grand nombre de préparations complémentaires, ainsi que des informations sur des formes possibles de thérapies. Le personnel soignant et les sages-femmes dans les hôpitaux sont souvent aussi en mesure de vous conseiller avec compétence.

**Liste des méthodes actuellement reconnues par l'Organisation du monde du travail
Thérapie Complémentaire (OrTra), cf.
www.oda-kt.ch*

A quoi faire attention pour prendre votre décision ?

> Avant le début du traitement, exigez un diagnostic avec un concept de traitement.

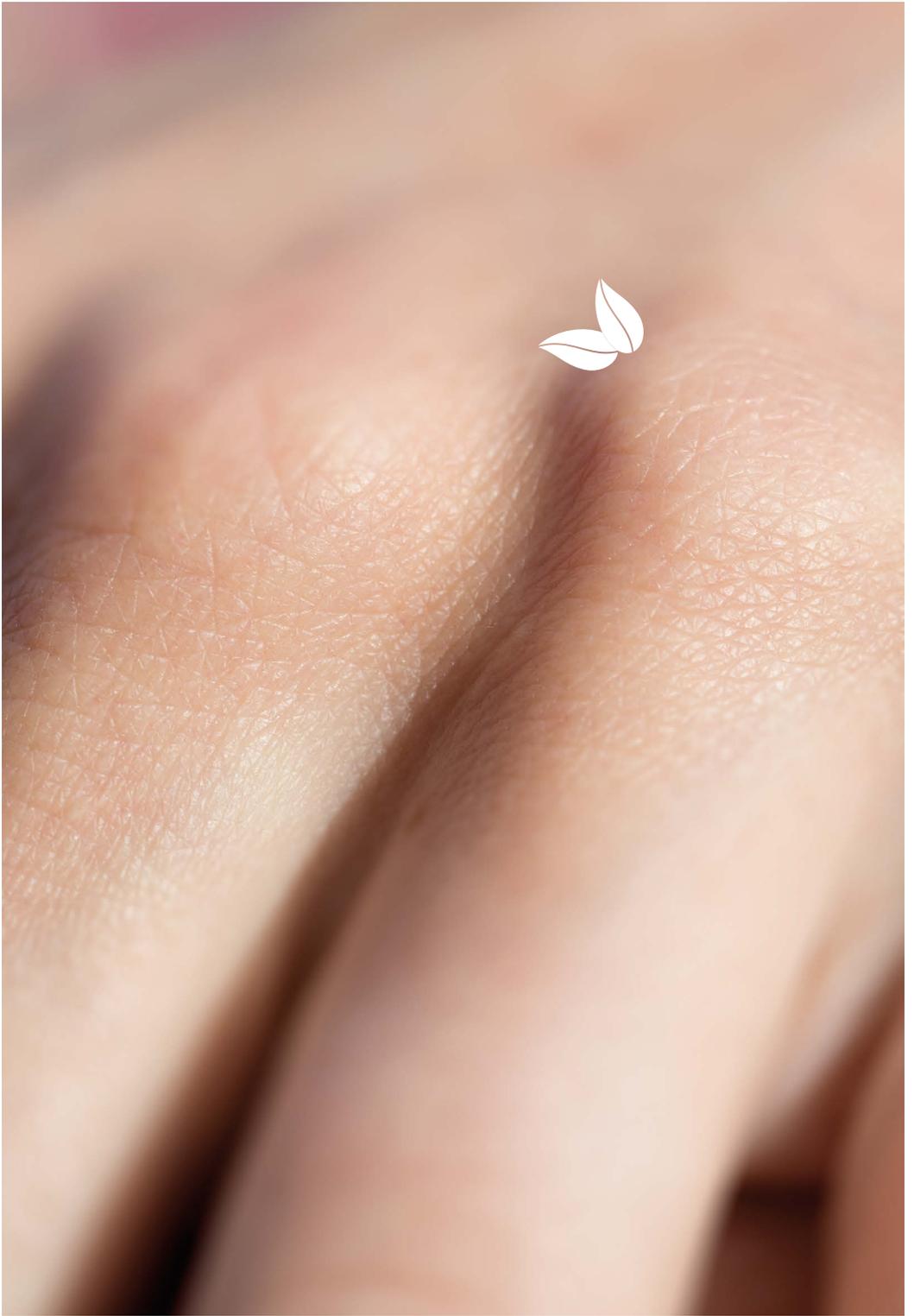
> Informez-vous auprès de votre médecin, de votre naturopathe ou de votre thérapeute sur les thérapies possibles qui correspondent le plus à vos souhaits. Utilisez aussi à cet usage les adresses page 10.

> Choisissez soigneusement votre médecin, naturopathe ou thérapeute complémentaire. Soyez attentif à sa formation ainsi qu'à son appartenance à des organisations professionnelles. Votre caisse-maladie ou le personnel soignant des hôpitaux et des homes peuvent, eux aussi, vous aider.

> Lorsque vous envisagez de prendre un médicament complémentaire, informez-vous auprès du personnel qualifié de votre droguerie ou pharmacie. Indiquez à votre médecin, votre naturopathe ou votre thérapeute complémentaire les médicaments ou produits végétaux que vous prenez, car ceux-ci, tout comme les produits orthomoléculaires (tels les enzymes, les vitamines), entrent, eux aussi, en interaction avec les médicaments conventionnels et peuvent avoir un effet sur leur action.

> Indiquez à votre médecin aussi bien qu'à votre naturopathe et thérapeute complémentaire les traitements que vous suivez. C'est à cette seule condition que se dégagera une vision d'ensemble et que les différentes thérapies pourront être coordonnées et utilisées de manière ciblée.





Que paye l'assurance ?

Assurance de base

Depuis janvier 2012, les prestations médicales des médecines complémentaires sont prises en charge par l'assurance de base AOS, lorsqu'elles sont dispensées par des médecins avec une attestation FMH correspondante (acupuncture et thérapie médicamenteuse chinoise MTC, médecine élargie par l'anthroposophie, homéopathie et phytothérapie). L'obligation de l'assureur d'assurer la prestation est donc définie par la preuve de la qualification des médecins. Tous les médecins peuvent prescrire à charge de l'assurance de base les médicaments de médecines complémentaires qui se trouvent sur la liste des spécialités.

Assurance complémentaire

Les traitements par des naturopathes et des thérapeutes complémentaires ainsi que d'autres mesures non prises en charge par l'assurance de base peuvent être assurés par des assurances complémentaires facultatives.

Il en va de même pour certains médicaments qui ne sont pas inclus dans la liste des spécialités (cf. « assurance de base »).

Les primes et les prestations sont cependant très différentes selon l'assurance complémentaire. Certaines assurances publient sur leur site internet les thérapies complémentaires auxquelles elles participent pour autant qu'elles soient fournies par des thérapeutes reconnus. Quelques caisses-maladies et accidents tiennent aussi des listes de thérapeutes qu'elles reconnaissent.

Renseignez-vous avant le début d'une thérapie complémentaire auprès de votre assurance sur les coûts qu'elle prend en charge d'après votre police. Le plus sûr est de vous faire confirmer par écrit par votre assurance si elle participe à la thérapie que vous désirez auprès du naturopathe ou thérapeute de votre choix.

Adresses utiles

Médecins avec attestation de formation en médecines complémentaires

> www.doctorfmh.ch Le registre officiel complet des médecins en Suisse. Il compte plus de 30 000 inscriptions et est actualisé quotidiennement. Choisissez l'attestation de formation qui vous convient.

> www.unioncomed.ch Sur le site de l'Union des sociétés suisses de médecine complémentaire, vous trouverez les liens vers les différentes associations professionnelles avec les listes des médecins formés en la matière.

Naturopathes, thérapeutes complémentaires et diverses formes de thérapie

> www.oda-am.ch Organisation du monde du travail de la médecine alternative OrTra MA : les associations professionnelles de l'OrTra MA permettent de trouver des naturopathes qualifiés, en possession d'un diplôme fédéral reconnu, d'un certificat OrTra MA ou d'une reconnaissance de l'association professionnelle.

> www.oda-kt.ch Organisation du monde du travail Thérapie Complémentaire OrTra TC : les associations professionnelles de l'OrTra TC permettent de trouver des thérapeutes complémentaires qualifiés, en possession d'un diplôme fédéral reconnu, d'un certificat OrTra TC ou d'une reconnaissance de l'association professionnelle.

> www.nareg.ch NAREG – Le registre national des professions de la santé permet une recherche de personnes dans les professions de la santé, y compris de naturopathes diplômés.

> www.asca.ch La fondation suisse pour les médecines complémentaires permet une recherche de thérapeutes reconnus dans le domaine des médecines complémentaires.

> www.spak.ch Le label de qualité de l'Association suisse en naturopathie permet une recherche de méthodes et de thérapeutes.

> www.emr.ch Le RME – registre de médecine empirique permet une recherche de thérapeutes certifiés avec le label de qualité RME.

> www.aptn.ch Association des Praticiens en Thérapies Naturelles Suisse APTN

Drogueries et pharmacies

Drogueries et pharmacies offrent un conseil professionnel compétent en matière d'automédication avec une large palette de médicaments des médecines complémentaires.

> www.sdv.ch L'Association suisse des droguistes ASD fournit sur sa plateforme internet www.vitagate.ch des informations sérieuses et compétentes sur des questions de santé et sur diverses thérapies.

> www.kmphyto.ch La Société Pharmaceutique Suisse de Médecine Complémentaire et de Phytothérapie (SP MCPhyto) réunit des pharmaciennes et pharmaciens possédant une formation post-graduée ou continue dans le domaine des médecines complémentaires et de la phytothérapie.

Hôpitaux

> www.integrative-kliniken.ch est l'association des hôpitaux, cliniques, instituts, centres et départements intégratifs. Elle promeut la médecine hospitalière intégrative en Suisse.

Organisations de patients

> www.anthrosana.ch anthrosana – Association pour une médecine élargie par l'anthroposophie

> www.homoeopathie-schweiz.org Homéopathie Suisse

> www.patientenstelle.ch La Fédération des Patients

> www.spo.ch Organisation suisse des patients

> www.vitaswiss.ch vitaswiss – Santé Suisse



**www.
millefolia
.ch**

Visitez notre portail
d'informations en ligne
sur la médecine
complémentaire
www.millefolia.ch/fr

**soulager
guérir
fortifier**



La Fédération de la médecine complémentaire

La Fédération de la médecine complémentaire a été fondée le 30 octobre 2009. Elle s'engage pour que les médecines complémentaires soient largement reconnues, prises en compte et encouragées dans le système de santé suisse et elle se bat pour l'application de l'article constitutionnel 118a Médecines complémentaires : « La Confédération et les cantons pourvoient, dans les limites de leurs compétences respectives, à la prise en compte des médecines complémentaires ». Les revendications principales de notre fédération sont : la promotion de la médecine intégrative (collaboration des médecines conventionnelle et complémentaires), l'encouragement de l'enseignement et de la recherche, la diversité des remèdes et le règlement des autorisations cantonales de pratiquer et de délivrer des médicaments pour les thérapeutes non médecins.

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 camvet.ch, Förderverein Anthroposophische Medizin, Infirmières spécialisées en médecines alternatives et complémentaires ISMAC, integrative-kliniken.ch, NVS Association suisse en naturopathie, Organisation du monde du travail Thérapie Complémentaire OrTra TC, Organisation du monde du travail de la médecine alternative OrTra MA, Schweizerische Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin SGZM, Société Pharmaceutique Suisse de Médecine Complémentaire et de Phytothérapie SP MCPhyto, Union des sociétés suisses de médecine complémentaire, et vitaswiss – Santé Suisse. (État en 2022)

Un grand merci de votre don!

Chères amies, chers amis des médecines complémentaires,

La Fédération de la médecine complémentaire lutte pour la pleine reconnaissance des médecines complémentaires dans le système de santé, pour le bénéfice des patientes et des patients. Comme elle n'est financée par aucune puissante industrie pharmaceutique, nous dépendons de votre don pour la poursuite de notre travail.

Grâce à votre contribution, nous pouvons maintenir la pression sur le monde politique et les autorités et continuer à vous informer de nos projets et des mesures prises.

Compte pour les dons IBAN CH87 0900 0000 7009 0700 0

Impressum

Editrice : Fédération de la médecine complémentaire,
Amthausgasse 18, 3011 Berne, téléphone 031 560 00 24,
www.fedmedcom.ch, courriel : info@fedmedcom.ch

Rédaction : Isabelle Zimmermann, Walter Stüdeli

Photos : Mark Nolan / Conception : www.bueroz.ch

Traduction : aw-tradux, Villette

Impression : Funke Lettershop



Cette brochure est également disponible en allemand.

©Fédération de la médecine complémentaire 2022



**Faire un don
avec TWINT**

Scannez le code QR avec votre
application TWINT,
saisissez le montant souhaité et
confirmez le paiement.