

N°363  
3,50€

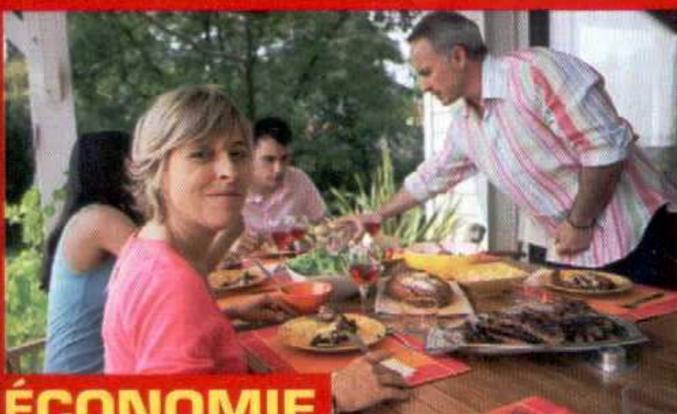
# ca

## M'INTÉRESSE



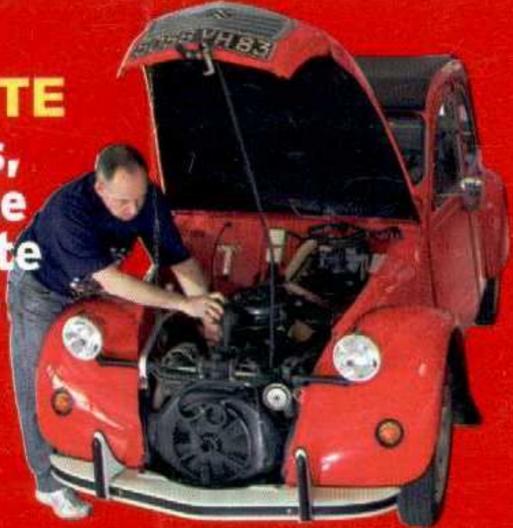
**NATURE**  
Des prairies  
sous la mer

**ENQUÊTE**  
Égalité  
homme-femme,  
pourquoi ça  
coince toujours



**ÉCONOMIE**  
Ouvrir une chambre d'hôtes...  
Est-ce vraiment rentable?

**INSOLITE**  
À Cassis,  
une usine  
ressuscite  
la bonne  
vieille  
2CV



**TOURISME**  
Pour 150 000 euros, on peut  
voyager dans l'espace!

# Comment l'esprit guérit le corps

Méditation,  
hypnose,  
guérisseurs  
placebo...

[www.caminteresse.fr](http://www.caminteresse.fr)

**GRUPE PRISMA PRESSE**  
M 01237 - 363 - F: 3,50 €

BEL:4,40€ - CH:8FS - CAN:7,50\$C - D:5,50€ - ESP:4,50€ - GR:4,50€ - ITA:4,50€ - LUX:4,40€ - PORT.CONT.:4,50€ - DOM:Avion:5,80€ ;  
Surface:4,30€ - Maroc:35DH - Tunisie:4400DTU - Zone CFA Avion:4200CFA ; Bateau:3500CFA - Zone CFP Avion:1400CFP ; Bateau:700 CFP

# La méditation prévient la dépression et booste l'immunité

*Passer des heures en position du lotus... Le cliché a vécu. Plus accessible, la méditation entre à l'hôpital. Son secret ? Rétablir la communication entre l'esprit et le corps.*

**D**ans le cabinet de Charlotte Borch-Jacobsen, kinésithérapeute à Paris, Angèle a le sourire. «Aujourd'hui, je peux m'asseoir, aller au travail, rester debout plus longtemps et reprendre des loisirs.» En faisant du canyoning il y a trois ans, elle s'est cassé une vertèbre. Ont succédé des séances de kiné et de piscine intensives. En vain : impossible de s'asseoir sans d'affreuses douleurs. Un nouveau travail, source de stress, aggrave son mal de dos. Elle essaie alors avec Charlotte Borch-Jacobsen une nouvelle méthode de kiné, mais aussi un programme de méditation en huit séances, étalées sur huit semaines à raison de deux heures par semaine, en groupe : la MBSR (réduction du stress fondée sur la pleine conscience). «Aujourd'hui, j'ai retrouvé la maîtrise de mes sensations, de mes émotions, de mes pensées, et je souffre moins», assure Angèle.

En 2008, Charlotte Borch-Jacobsen est allée apprendre la MBSR chez son inventeur, Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine dans le Massachusetts. A la fin des années 70, il a l'idée d'aider ses patients à combattre le stress et la douleur en leur donnant le pouvoir de les gérer par eux-mêmes. Comment ? En étant à l'écoute de ce qui se passe autour d'eux et dans leur corps. A la différence de la relaxation, qui vise le relâche-

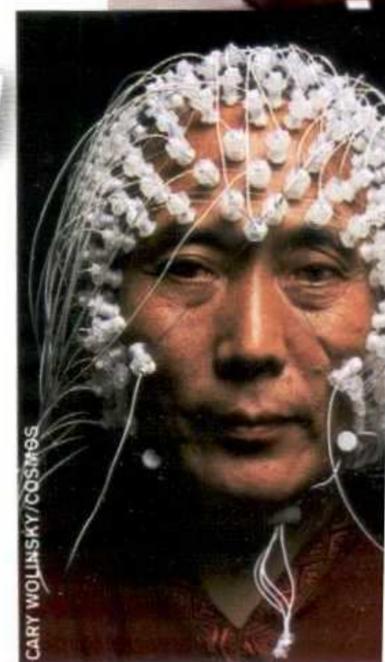
ment du tonus musculaire et du mental, la méditation implique une grande vigilance. Ancré dans le présent, le méditant ne cherche pas à éviter les sensations désagréables, mais à les prendre en compte sans se laisser submerger par des pensées vagabondes ou par des ruminations du passé. Peu à peu, il apprend à différencier ses sensations des sentiments qu'elles lui inspirent et des jugements qu'il porte sur elles. «Dans la MBSR, il s'agit d'être présent avec la souffrance, de prendre conscience de l'endroit du corps qui fait mal pour aller au cœur de la douleur, sans la juger», explique la kinésithérapeute. Au programme : le balayage corporel, qui consiste à observer partie par partie les sensations du corps de la tête au pied ; des exercices de respiration et des exercices de concentration sur les bruits de l'environnement. «Pendant les séances, explique la kiné, les patients sont actifs : je leur demande d'être présents, de sentir ce qui se passe dans leur corps quand ils font des mouvements.»

## Des effets préventifs supérieurs à ceux d'un antidépresseur

A Lyon aussi, la médecine classique a trouvé une alliée. Viviane Belleoud, médecin-algologue (spécialiste de la douleur), a fait le forcing pour faire entrer la méditation à l'hôpital. «Dès 2012, je la proposerai à mes patients atteints de fibromyalgie et de douleurs neuropathiques. Ma récente formation MBSR leur permettra de retrouver une perception de leur corps, souvent meurtri, de l'habiter à nouveau.» Non loin de là, à la clinique Lyon-Lumière de Meyzieu, la méditation s'est imposée naturellement dans le cabinet du psychiatre Frédéric Rosenfeld : «On m'a débauché de mon ancien poste pour

**Un cerveau remodelé...**

**Dès 1997, une étude prouvait que chez les moines tibétains ayant des milliers d'heures de méditation à leur actif, le cerveau contrôlait mieux les émotions et l'attention et que les régions de l'empathie étaient plus développées.**



CARY WOLINSKY/COSTA

que je pratique la méditation dans la clinique !» Il y enseigne la MBCT (la thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience), pour prévenir les rechutes dépressives et soulager les détresses psychiques. Selon une récente étude menée par Zindel Segal, chercheur et spécialiste de la méditation, ses effets préventifs sont supérieurs à ceux d'un antidépresseur : 38 % de rechute contre 46 % après dix-huit mois. Le programme de la MBCT ressemble de près à celui de la MBSR. «Les exercices sont fondés sur le corps, les pensées ou les émotions», explique le Dr Rosenfeld. «Les participants sont hospitalisés à la clinique ou viennent de l'extérieur. Ils vont bien, mais ont connu au moins trois épisodes dépressifs dans leur vie. Les exercices se font en groupes de trois à quinze, assis ou allongés.»

Avec lui, le patient doit refaire les exercices tous les jours jusqu'à la prochaine séance. Mais le jeu en vaut la chandelle : il a les clés pour gérer le problème ou la maladie pour lesquels il a consulté. Et, surtout, pour savoir faire face lorsqu'une difficulté, un stress, une anxiété, une douleur, pointera à nouveau le bout de son nez. Très vite, il n'aura plus besoin d'inscrire la méditation sur son agenda. «C'est un art de vivre qui consiste à être présent ici et maintenant, une tournure d'esprit à acquérir face aux vicissitudes de la vie, à insérer dans les actes les plus banals, comme

## D'OÙ ÇA VIEN ?

### Socrate méditait comme Bouddha

**S**ix siècles av. J.-C., en Inde, le prince Siddharta Gautama part méditer à travers le pays et devient Bouddha, l'éveillé. Il enseigne et console par des mots. Quand une mère lui demande de ressusciter son enfant mort, Bouddha accepte... à une condition : trouver dans la ville une mère épargnée par ce malheur. Hélas, toutes ont perdu un enfant ! Mais elles la réconfortent et son cha-

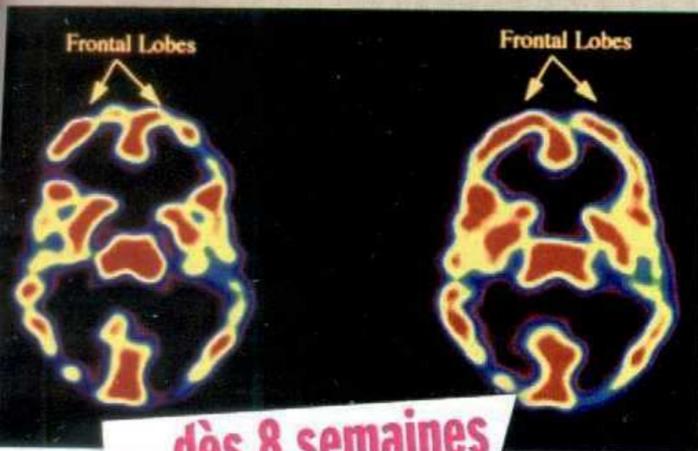
grin s'en trouve apaisé. C'est une des leçons de la méditation : relativiser. Presque à la même époque en Grèce, Socrate passe plusieurs heures par jour immobile, debout, sans remuer les paupières, absorbé par des «extases intellectuelles», selon les Anciens. Aujourd'hui, les historiens s'interrogent : et si Socrate méditait ? Cela marquerait les débuts de la méditation en Occident.

**Elle fait baisser le rythme  
maladies respiratoires**



**Séance de méditation à Paris : deux mois de pratique MBSR font pousser de la matière grise dans les zones d'apprentissage et de la mémoire, de l'empathie et de la régulation des émotions.**

MARZARI/SIPA



**... dès 8 semaines d'entraînement**

**Andrew Newberg (Université de Pennsylvanie) a montré chez des méditants une activité accrue dans le lobe frontal (à dr.), zone de l'attention et de la concentration, après deux mois à raison de douze minutes par jour.**

cuisiner, être dans une file d'attente, lire une histoire à son enfant, etc., à la différence d'un médicament à prendre à vie.»

Stress et dépression ne sont pas les seuls domaines où la méditation montre ses bienfaits. Selon une étude d'octobre 2010, elle est source de longévité : une enzyme, la télomérase, accroît son activité durant la pratique de la méditation. Or, cette enzyme agit au niveau des cellules immunitaires, favorisant leur longévité et ralentissant le vieillissement cellulaire. En 2003, Richard Davidson, de l'université du Wisconsin-Madison aux États-Unis, a mesuré, avec Jon Kabat-Zinn, les anticorps de deux groupes, dont un de pratiquants de la MBSR. Résultat : chez les méditants, le taux d'anticorps avait nettement plus augmenté que chez l'autre groupe. Dès 1990, Herbert Benson, un cardiologue américain, a étudié des moines tibétains pendant la méditation : leur cœur ralentit, la tension

artérielle baisse, la transpiration diminue, la salivation augmente, la digestion s'opère. Une autre étude de Jon Kabat-Zinn, en 1998, montrait qu'elle prévient la dépression *post-partum*, diminue les symptômes des maladies cardiaques, respiratoires ou auto-immunes comme le psoriasis.

### **Le lien entre corps et esprit est plus fort chez les méditants**

Comment la méditation agit-elle ? « En réduisant le taux d'hormones et de neuro-médiateurs, elle permet un retour au calme général », analyse France Haour, psychothérapeute et directrice de recherche Inserm. Une étude de décembre 2010 des chercheurs de l'Université de Californie montre que, face à des scènes de film émouvantes, les variations du rythme cardiaque des méditants sont intimement synchronisées avec les émotions ressenties. Ce qui n'est pas le cas des danseurs professionnels ou des non-méditants. Autrement dit, le lien entre corps et esprit est plus fort chez les méditants. Selon une étude canadienne de novembre 2010, lorsqu'ils se trouvent confrontés à une source de chaleur douloureuse appliquée sur leur jambe, des méditants zen ressentent bien une douleur, mais ne l'interprètent pas comme telle. A long terme, le cerveau apprend à ne plus écouter l'information douleur, alors qu'il la reçoit toujours. En réalité, la méditation semble développer la fameuse plasticité du cerveau, capable de modifier ses connexions neuronales et favoriser ainsi la régénération d'émotions positives.

## **"Efficace pour réduire les médicaments"**



D.R.

**Dominique Servant**, psychiatre, responsable de l'unité spécialisée sur le stress et l'anxiété du CHRU de Lille.

**Ça m'intéresse : Comment la méditation s'est-elle adaptée à la médecine ?**

**Dominique Servant :**

A Lille, nous avons adapté les techniques corps/esprit millénaires de la méditation à la vie moderne. Nous proposons aux patients un programme avec des exercices qui ne nécessitent pas de se mettre dans une position particulière et qui peuvent ne demander que cinq minutes : des exercices de respiration, de relaxation par le corps, de pleine conscience. **ÇM : Tout le monde peut-il méditer ?** **D.S. :** La méditation est accessible à 99% des gens ! Elle est utile dans la majorité des problèmes de santé. On acquiert une sorte de boîte à outils qui permet de mieux appréhender ses propres réactions psychologiques et émotionnelles, par exemple changer le réflexe de prendre

une cigarette en cas de stress.

**ÇM : Méditation et relaxation se développent-elles dans les hôpitaux ?**

**D.S. :** Un nombre croissant de patients viennent sur prescription de leur médecin traitant. Avec la science, qui apporte de plus en plus de preuves en faveur de leur utilité, et le médecin instructeur, qui se porte garant de son professionnalisme, elles peuvent s'installer. Mais il faut une prise en compte de la méditation et de la relaxation au niveau de la collectivité. Leurs actes à l'hôpital devraient être remboursés pour les gens qui en ont vraiment besoin.

**ÇM : Quelles sont les applications de la méditation et de la relaxation dans le futur ?**

**D.S. :** Je plaide pour que ces techniques deviennent complémentaires de la médecine traditionnelle, par exemple pour les problèmes cardiaques, la cancérologie, la qualité de vie, la douleur. Elles sont d'une immense richesse pour diminuer le traitement médicamenteux dans le sevrage tabagique ou dans les maladies chroniques. Et permettent de rétablir l'image de soi dans le cancer du sein.

cardiaque et la tension artérielle. ■ Elle diminue les symptômes des auto-immunes comme le psoriasis. ■ Elle ferait vivre plus longtemps.

# Des guérisseurs qui activent nos capacités d'auto-guérison

*Rebouteux, leveur de feu, magnétiseur... Les guérisseurs ont une réputation sulfureuse. Pourtant, des médecins font appel à eux pour soulager leurs patients.*

**J**oelson Andriamarohasy est médecin ostéopathe. A la suite d'une intervention sur une malformation vasculaire qui commençait à comprimer sa moelle épinière, il a perdu l'usage de ses jambes. En septembre 2010, il est transféré dans une clinique de rééducation. « Au bout d'un mois, je ne sentais toujours pas mes membres inférieurs, raconte-t-il. J'étais désespéré. Le chirurgien a confié à mon épouse que je ne remarquerais sans doute jamais. » Celle-ci, en désespoir de cause, s'adresse à un magnétiseur, Elisabeth Messina, déniché dans les pages jaunes. « Comme par miracle, dès la première séance, j'ai pu bouger les gros orteils, s'enthousiasme le sexagénaire. J'espère pouvoir marcher avant cet été. » Elisabeth Messina pratique l'imposition des mains et l'acupuncture, au sein de la clinique, jusqu'à trois fois par semaine. Or, pas plus le médecin rééducateur que le kiné qui soignent Joelson Andriamarohasy ne s'opposent à son traitement ni ne crient au charlatanisme. C'est le paradoxe de la pratique des guérisseurs : si nul ne peut attester scientifiquement de l'existence d'un « fluide », force est de constater qu'ils parviennent parfois à guérir !

Si certains praticiens français semblent s'ouvrir à ce type de thérapies non conventionnelles, leurs homologues suisses les ont

précédés. « Je collabore avec plusieurs guérisseurs de manière régulière, par exemple pour soulager les personnes qui souffrent de brûlure après la radiothérapie, développe Claire Guillemain, radiothérapeute à la clinique de la Source à Lausanne. Leurs interventions ont des effets positifs incontestables. Par quels mécanismes ? Je suis incapable de le dire. Pour moi, seul le résultat compte. » Une position partagée par nombre de ses confrères hospitaliers helvètes qui tiennent à disposition de leurs patients des listes de guérisseurs. « Nous transmettons ces coordonnées aux personnes qui en font la demande », précise Chantal Falcinelli, du service communication des Hôpitaux universitaires de Genève.

## De nombreux médecins qui ont recours aux guérisseurs ne s'en cachent plus

En France, nous n'en sommes pas là. Mais l'ouverture est manifeste. Il suffit d'interroger ses proches, collègues, famille, amis : ils ne sont plus rares, ceux qui ont été adressés à un rebouteux, par un pharmacien ou un médecin incapable de les soulager de leurs migraines rebelles, eczéma récalcitrant, colites à répétition... Pour Clémentine Raineau, ethnologue chargée de recherche à la Maison des sciences de l'homme à Clermont-Ferrand, « la pratique n'est pas nouvelle, surtout en zone rurale, mais elle est restée longtemps occulte. Aujourd'hui, le voile se lève et de nombreux médecins qui ont recours aux guérisseurs ne s'en cachent plus ». Jean-Luc Bartoli est magnétiseur en Bretagne. Dans son ouvrage récent, *Se guérir entre les mains d'un magnétiseur* (éd. Le courrier du livre), il cite plusieurs médecins avec qui il collabore. C'est le cas du Dr Alain Perreuve-Genet, cardiologue à Paris.

## Un travail sur l'inconscient ?

**Energie, fluide, magnétisme ou autre : quels que soient les termes qu'ils emploient pour parler de leur méthode, les guérisseurs disent que ce sont d'abord les capacités de guérison du consultant qu'ils mobilisent.**

« Je n'ai jamais été convoqué devant le Conseil national de l'ordre des médecins pour autant », souligne le médecin. Henri Joyeux, cancérologue de renom, n'a pas hésité non plus à participer, aux côtés de Jean-Luc Bartoli, à un colloque le 29 janvier dernier à Marseille. Comment les thérapies non conventionnelles peuvent-elles trouver leur place à côté de la médecine ? C'était la question posée lors de cette manifestation organisée par l'Association de prévention pour la santé par les médecines douces (Apsamed). « Des médecins étaient présents en nombre dans l'auditoire », se réjouit Elisabeth Messina, présidente d'Apsamed. Jean-Jacques Azoulai était l'un d'eux : « Quand le médecin atteint ses limites, il doit accepter de passer la main », confie ce chirurgien orthopédiste de la clinique du Parc à Saint-Priest-en-Jarez (Loire).

Cette évolution spectaculaire des mentalités a plusieurs explications. D'abord, les patients n'hésitent plus à témoigner à leurs médecins de l'impact positif de leur guérisseur. « J'ai parlé à mon oncologue de la manière dont Daniel Manna, un magnétiseur et leveur de feu marseillais, réussissait à réduire les très gros œdèmes qui se développaient après les séances de rayons », confie Magali Bernard, soignée pour un cancer du sein en 2010. « Il n'a pas fait de commentaire. En revanche, l'équipe médicale technique qui me soignait

## D'OÙ ÇA VIENT ?

### Selon Hippocrate, il faut traiter l'âme pour guérir le corps

**P**our Hippocrate, les diverses maladies dont souffrent les humains sont souvent imputables à leur environnement et à leur style de vie. Toutefois, ce médecin grec né vers 460 av. J.-C. croit que le corps humain dispose de toutes les ressources nécessaires pour se soigner. Dans nombre de ses textes, le malade apparaît comme l'agent principal de sa propre guérison. Les traitements

ont simplement pour but d'aider ce processus naturel. Pour lui, la santé est un équilibre fragile, sans cesse à reconquérir, entre des humeurs changeantes : sang, flegme, bile et eau ; entre l'âme et le corps ; entre l'exercice et l'alimentation. Deux mille cinq cents ans plus tard, les médecins occidentaux redécouvrent que la relation corps-cerveau est au cœur du traitement.

Un guérisseur sérieux ne  
« leveur de feu » serait pa





## “Un lien étroit entre peau et cerveau”



**DR. Jean-Marc Aimonetti**, enseignant-chercheur au laboratoire de neurosciences intégratives et adaptatives de l'Université de Provence-CNRS.

**Ça m'intéresse : Peut-on vraiment parler de « magnétisme » ?**

**Jean-Marc Aimonetti :** Des récepteurs au magnétisme – les cellules de Merkel – ont été découverts à la jonction du derme et de l'épiderme. Ces neurones étaient connus jusque-là pour détecter des pressions fines appliquées sur la peau. Kemal Irmak, un chercheur turc, et son équipe ont montré en 2003, chez le rat, que les cellules de Merkel sont stimulées lorsqu'on leur applique un champ magnétique. Reste à savoir qui en est l'émetteur. Je n'ai pas connaissance d'expériences montrant que des guérisseurs produisent un champ magnétique.

**ÇM : Comment expliquer la cicatrisation de brûlures ?**

**J-M.A. :** La peau dispose de plusieurs mécanismes d'auto-guérison. Les cellules

de Merkel libèrent des facteurs trophiques, qui accélèrent la réparation des tissus grâce à la prolifération de kératinocytes. Contre la douleur, les kératinocytes libèrent aussi dans le sang le précurseur des endomorphines. Il y a enfin des effets centraux. Nous savions que le cerveau peut diminuer la perception de la douleur. Depuis peu, nous savons qu'un état psychologique favorable obtenu par relaxation ou hypnose diminue les inflammations.

**ÇM : Quelles sont les pistes à développer ?**

**J-M.A. :** Dans notre laboratoire, nous développons un projet sur l'influence des émotions sur les perceptions tactiles. Nous étudions les liens entre peau et cerveau. La peau provient du même tissu embryonnaire que le cerveau. Avec ses 2 m<sup>2</sup>, c'est le plus grand organe sensoriel du corps et celui qui exprime le plus les émotions. Quand vous avez peur, vous devenez blême, vous transpirez, vos poils se hérissent. Quand vous êtes intimidé, vous rougissez. Elle est aussi le siège de maladies à composante psychosomatique comme l'urticaire, l'eczéma...

m'a encouragée à continuer.» Une semaine après la fin de la radiothérapie, la peau de Magali retrouvait son aspect normal.

Attention toutefois à l'escroquerie, voire aux dangereux manipulateurs au service de sectes ! « Un guérisseur sérieux ne doit jamais formuler de diagnostic, il ne doit pas promettre la guérison, il ne doit en aucun cas donner un avis sur le traitement médical et ne jamais s'opposer à une intervention chirurgicale », prévient Jean-Luc Bartoli. Pour se démarquer des charlatans, les guérisseurs « recommandables » se rassemblent au sein d'associations comme le Groupement national pour l'organisation des médecines alternatives (Gnoma) ou Apsamed, qui a signé la charte contre les dérives sectaires. Pour en devenir adhérent, il faut montrer patte blanche. « Nous sélectionnons chaque thérapeute, conclut Elisabeth Messina. Nous prenons en compte son professionnalisme, sa rigueur, ses tarifs, et son statut juridique. »

« Je suis un défenseur des thérapeutiques scientifiquement démontrées », argumente le Pr Patrice Queneau, de l'Académie nationale de médecine. « Toutefois, lorsqu'un patient évoque le recours à un guérisseur, il ne faut pas à priori porter de jugement négatif, mais instaurer le dialogue et ne pas le braquer. Condition *sine qua non* : ne lui faire prendre aucun risque. L'essentiel, c'est le malade.

Toute chance de guérison, même infime, doit être prise en compte. » Et Claire Guillemain de surenchérir. « Les patients nous poussent à collaborer avec ces thérapeutes. Et travailler avec ceux que l'on connaît évite que les malades s'adressent à des charlatans. »

### La lutte contre la douleur a montré la limite de la médecine

Le combat contre la douleur, devenu un sujet crucial dans le milieu médical il y a une vingtaine d'années, a amplifié la collaboration entre médecins et guérisseurs. Lorsque la souffrance place les praticiens en position d'échec, il faut bien trouver une solution. « La lutte contre la douleur a montré la limite d'une médecine axée sur le geste technique », constate Clémentine Raineau. Un avis partagé par le Dr Patrick Giniès, président du Collège des médecins de la douleur et responsable du centre antidouleur du CHU de Montpellier. « La souffrance est une sensation teintée par les émotions, *a fortiori* lorsqu'elle est chronique, remarque-t-il. Pour en venir à bout, les médicaments ne suffisent pas. Il faut parler à l'inconscient, savoir manier les symboles. Certains guérisseurs, parce qu'ils y parviennent, aident le corps à se soigner lui-même. » Effet placebo ? Peut-être, suggèrent les spécialistes. Et si c'est le cas, le sujet mérite encore plus l'attention des médecins...

doit jamais formuler de diagnostic, ni promettre la guérison. ■ Un  
nu à réduire les œdèmes dus aux séances de rayons.

# Placebo : notre pensée nous soigne

Non, l'effet placebo n'est pas une illusion. Oui, ce qu'on pense d'un traitement influe sur son efficacité. Et les résultats sur le corps sont bel et bien réels et mesurables.

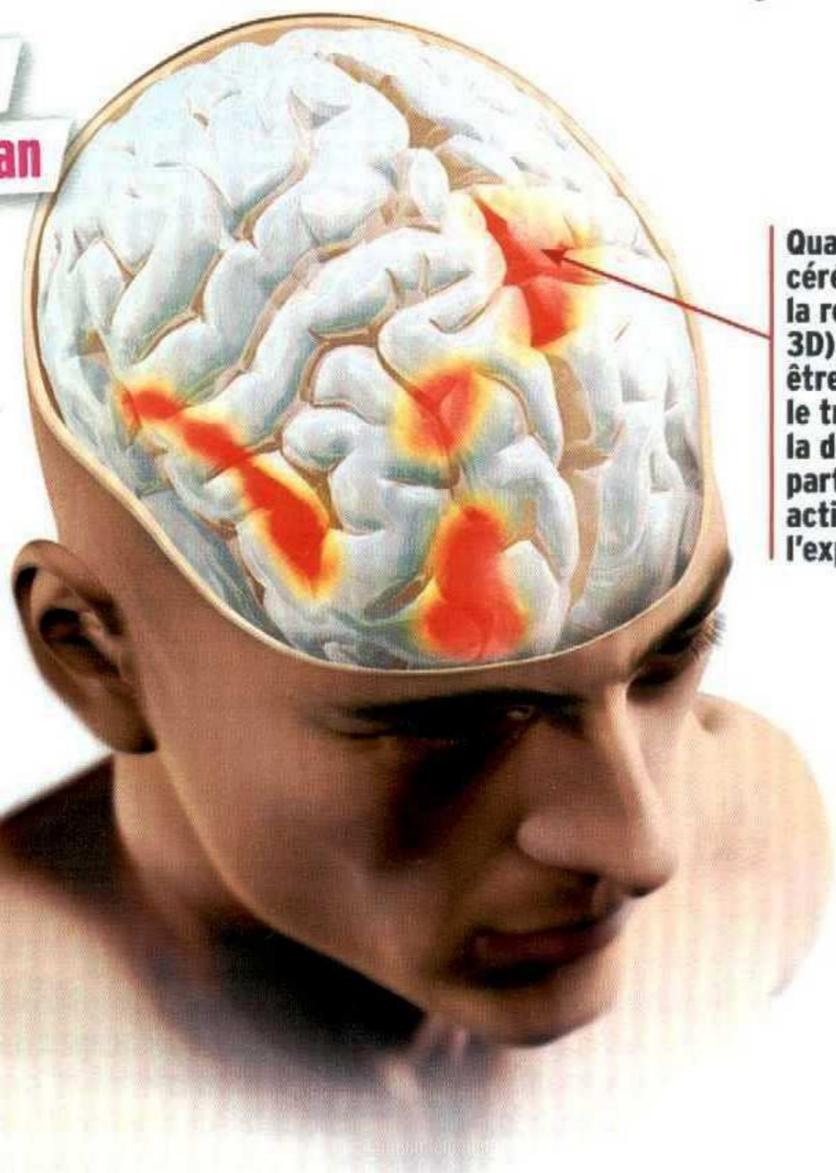
**D**ans les services de pédiatrie, avant de faire un geste invasif comme une prise de sang, les soignants appliquent une crème anesthésique locale sur la peau des enfants. Et ils leur disent à quoi elle sert. Le temps pour que ce produit agisse est d'environ 60 min. Mais les enfants sont si suggestibles et attendent tellement d'être soulagés que, même si on les pique avant le délai, ils ne sentent rien. C'est l'effet placebo. C'est lui aussi qui explique que quelques minutes après avoir bu un verre de vin, vous vous sentiez plus détendu alors que l'alcool qu'il contient n'est pas encore passé dans le sang. Ou que vous ayez du mal à vous endormir le soir, convaincu d'avoir bu un vrai café alors qu'il s'agissait d'un décaféiné.

## Pour aller mieux, il faut croire dans le traitement mais aussi dans celui qui l'administre

Même pour les médicaments les plus sophistiqués, tout traitement repose, en tout ou partie, sur l'effet placebo. Ce terme désigne l'impact positif d'une substance ou d'un geste, présentés comme un soin, sur de très nombreux symptômes comme la douleur, la pression artérielle ou encore le taux de globules blancs dans le sang. Ce n'est pas pour autant une arnaque capable de berner les hystériques, hypocondriaques et autres malades imaginaires. Il fonctionne chez tout le monde, y compris les plus cartésiens. Ce n'est pas non plus un phénomène fictif. Ces dix dernières années, plusieurs études l'ont pris sur le fait

## Un effet capté par le PetScan

L'effet placebo a été « photographié » dans le cerveau de 14 volontaires par des chercheurs de l'Université du Michigan en 2005. On leur administrait une solution saline dans la cuisse, qui engendrait une douleur. Régulièrement, on leur injectait un produit sans principe actif, mais présenté comme un antidouleur. Le PetScan enregistrait une augmentation de l'activité des récepteurs à l'endorphine, dont le rôle naturel est de réduire le signal de la douleur. Leur cerveau créait son propre antidouleur.



Quatre zones cérébrales (en rouge, la reproduction en 3D), connues pour être impliquées dans le traitement de la douleur, étaient particulièrement activées durant l'expérience.

et ont identifié sa trace anatomique dans le cerveau grâce à l'IRM et au PetScan. « La dopamine et les endorphines ont été clairement identifiées comme neuromédiateurs de l'effet placebo », précise France Haour, directeur de recherche honoraire à l'Inserm en neuro-endocrino-immunologie.

La dernière étude a été publiée en février 2011 par des chercheurs britanniques et allemands dans *Science Translational Medicine*. Elle souligne dans quelle mesure les attentes des patients peuvent décupler ou anéantir l'action chimique d'un dérivé de la morphine, le Remifentanyl, particulièrement

efficace contre la douleur. En disant aux malades qu'on leur donnait un analgésique, celui-ci agissait plus que si on les traitait sans qu'ils le sachent. Mais plus surprenant encore : quand on continuait à leur administrer le calmant tout leur en disant qu'on l'avait arrêté, le produit perdait toute son efficacité !

Grâce à l'imagerie cérébrale, les chercheurs ont montré que l'effet placebo mime l'action de différentes substances actives sur le cerveau : caféine, antidépresseurs, antalgiques... « Il agit sur les mêmes aires cérébrales et induit les mêmes modifications que si le produit y était », poursuit France Haour. Deux modes d'action semblent interagir. Indiscutablement, l'attente d'une amélioration favorise l'auto-guérison. L'état psychologique du patient semble déterminant : plus grand est son risque de souffrir, voire de mourir, plus forte est son attente de soulagement ou de guérison, et plus l'effet placebo est important.

L'étude citée plus haut démontre que la puissance de la conviction est considérable. « Nul ne peut prétendre échapper à l'effet placebo », précise le Dr Robert Porto, psychiatre à Marseille (lire nos références page suivante). Toutefois, les personnes optimistes y répondent mieux, ainsi que celles qui ■ ■ ■

## D'OÙ ÇA VIENT ?

### Benjamin Franklin démontre le pouvoir de l'imagination

**C**'est Benjamin Franklin qui réalisa la toute première étude expérimentale sur l'effet placebo. En 1784, alors qu'il était membre d'un groupe de l'Académie des sciences française, il fut chargé d'enquêter sur Franz-Anton Mesmer, qui assurait pouvoir soigner les gens de différentes maladies en utilisant un fluide qu'il appelait « magnétisme animal ». Benjamin Franklin évalua

l'impact de ce fluide sur les membres de sa commission d'enquête, qui déclarèrent n'avoir rien senti. Puis il fit magnétiser sept malades de classes sociales différentes, puis des enfants, afin de varier le profil des cobayes. Les variations individuelles de réponse lui permirent de conclure que l'efficacité de cette méthode reposait sur l'imagination des personnes.



## Une méthode éprouvée

**Pour tester l'efficacité d'un médicament, les laboratoires la comparent « contre placebo ». Pour autant, ce placebo peut aussi avoir une action thérapeutique.**

■ ■ ■ sont plus facilement suggestibles.» Pour aller mieux, il faut croire dans le traitement mais aussi dans celui qui l'administre. Car nous n'investissons pas n'importe qui du pouvoir de guérir et de nous donner l'espoir. Chacun, en fonction de sa culture, de son histoire, a une représentation inconsciente du thérapeute idéal : pour les uns, il est humain, accueillant, maternel ; pour les autres, il est surnaturel, impressionnant ou paternel.

### Un tranquillisant bleu clair ou rose a un meilleur effet placebo

L'effet placebo relèverait aussi du conditionnement tel que le décrivit Pavlov. Imaginons un patient qui a pris un médicament qui l'a soigné. Lorsqu'on le lui propose à nouveau, même si on le remplace à son insu par de la poudre de perlimpinpin, entendre son nom, le voir ou le goûter suffira déjà à ce que le malade se sente mieux. L'idée du médicament peut donc jouer le rôle de stimulus et moduler des phénomènes biologiques aussi complexes que la réponse immunitaire, l'inflammation, le taux de sucre dans le sang. Exemple : les somnifères perdent leur efficacité pharmacologique au bout d'une quinzaine de jours de traitement continu. Pourtant, lorsqu'on interroge les personnes qui en prennent depuis de longues années, ils sont persuadés que leur traitement marche toujours. Parce qu'ils sont conditionnés à ce comprimé qu'ils avalent chaque soir. En revanche, lorsqu'ils l'arrêtent, ils éprouvent un violent syndrome de manque. Là, ce n'est plus un effet placebo, mais bien leur cerveau qui, inondé par les médicaments, a perdu l'habitude de fabriquer lui-même les substances qui inhibent l'éveil et permettent de dormir naturellement.

La forme du traitement est également importante pour augmenter l'effet : les injections sont plus efficaces que les gélules, elles-mêmes plus actives que les pilules... La taille joue aussi un rôle. Tout petit ou très grand : un comprimé de taille inhabituelle est plus convaincant. Tout comme un mauvais goût, notamment quand il est amer. Même les couleurs ont une influence : les tranquillisants bleu clair ou roses, par exemple, paraissent avoir un effet placebo majoré.

Reste à savoir comment le conditionnement et l'ensemble des émotions mises en jeu dans la relation thérapeutique peuvent activer la production de neurotransmetteurs. Le mystère du placebo est donc loin d'être élucidé. « Toutefois, compte tenu de son importance, il nous appartient d'adopter dès maintenant une nouvelle approche de la maladie qui en tienne compte », martèle le Dr Porto. Soit. Mais il n'est pas simple de tirer concrètement parti de ce phénomène. D'abord parce qu'il ne fonctionne pas à tous les coups. Lorsqu'on réalise un essai clinique d'un nouveau médicament, deux groupes de malades sont tirés au sort. Ils ignorent ce qu'ils prennent. Les uns reçoivent la substance active, les autres le placebo. Dans le groupe placebo, seuls 30 % témoignent d'une amélioration. Donc, dans 70 % des cas, ça ne marche pas.

Ensuite parce que, selon les maux traités, son efficacité varie. Dans les troubles fonctionnels comme les colites, les vertiges, 40 % des patients voient leurs symptômes atténués avec un placebo. Face aux migraines, c'est le cas pour 21 %, et à la dépression, pour 29 %. Il peut aussi agir spectaculairement sur les douleurs, y compris aiguës. « Un soldat sous le feu de l'ennemi ne sent pas qu'il vient de perdre son pied sur une mine, explique le Dr Giniès. Une émotion — la peur — annule sa souffrance, c'est l'analgésie de guerre. » Ce n'est rien d'autre qu'un effet placebo. Dernier point qui en fait un traitement au résultat aléatoire : comme il dépend des attentes que le patient met dans le remède, l'effet placebo peut s'épuiser avec le temps. ■