

Abstract - Groupe n°33

Le choix des médecines alternatives pour traiter les troubles du sommeil.

Arnaud Klopfenstein, Audrey Simko, Grégory Vicario, Loïc Rocher

Problématique

La problématique des troubles du sommeil (TS), en particulier l'insomnie, est fréquente. Selon différentes études, les TS touchent plus de 25% de la population. Récemment, les épidémiologistes placent ces troubles sur le devant de la scène. En réponse à ce nouvel éclairage, la médecine du sommeil a commencé à émerger depuis quelques années. Face à ces problèmes, un médecin de premier recours est souvent limité dans les solutions à proposer ainsi que dans le temps de consultation. Par conséquent, l'entretien débouche souvent par la prescription de somnifères. Parallèlement, on note un essor de l'usage des médecines alternatives (MA), notamment pour soigner les TS. Cela concerne 2.2 à 26.4% de la population souffrant de TS selon une étude.

Objectifs

Nous cherchons à identifier et à étudier les déterminants du choix de l'utilisation des MA pour faire face aux TS. Y a-t-il des caractéristiques et spécificités sociétales, économiques, sanitaires ou personnelles ?

Méthodologie

Mise en contexte à l'aide de la littérature. Investigation des différents déterminants grâce aux entretiens semi-dirigés. Nous avons interrogé: un médecin spécialiste du sommeil, un historien de la médecine, un médecin généraliste homéopathe, une psychiatre, un pharmacien, une psychologue-hypno-thérapeute, une psychologue conseillère en orientation.

Résultats

1) Facteurs personnels

Les différentes études et nos différents intervenants nous ont fait remarquer que :

- Les femmes consomment plus les MA que les hommes.
- L'âge préférentiel de l'utilisation des MA est entre 20-50 ans.
- La population du nord de l'Europe utilisent plus les MA que les pays du Sud.
- La religion a peu d'influence sur l'utilisation des MA, mais les personnes spirituelles sont les plus ouvertes aux MA.
- Plus le niveau d'éducation est élevé, plus l'utilisation des MA est grande.

2) Facteurs économiques

Plusieurs études se rejoignent en montrant que les personnes de classes socio-économiques plus élevées sont les plus favorables aux MA lors de TS. Les coûts absolus des traitements des MA sont meilleurs marché que les traitements conventionnels, mais le problème pour le consommateur réside dans le remboursement de ces traitements. Actuellement en Suisse, l'assurance de base ne rembourse que quelques MA selon des critères très précis, et se munir d'une assurance complémentaire permettant un éventail de choix plus large, implique naturellement des coûts plus élevés pour le consommateur. Les MA n'échappent pas au phénomène de médecine à deux vitesses. En ce qui concerne les TS, notamment les troubles chroniques, les patients consultent en premier lieu leur médecin de premier recours et se tournent par la suite vers les MA. Cela implique le recours aux deux médecines.

3) Système de santé

En 1877 avec la création de l'examen fédéral de médecine, il y a eu un rejet total des MA. La société a divisé la médecine en deux types, à savoir traditionnelle et alternative. Toutefois, le monde médical a pris conscience petit à petit de l'importance de les utiliser conjointement, notamment en raison de la demande croissante de la part de la population. Le traitement des TS s'aborde fréquemment via les deux types d'approche: la MT pour les cas aigus et les MA pour les cas chroniques. Selon l'un de nos intervenants, les TS, comme beaucoup d'autres pathologies, pourraient être traités uniquement avec la MA si la prise en charge était très précoce. Cette condition étant utopique, tous nos intervenants

UNIL, Faculté de biologie et de médecine, 3e année de médecine

Médecine: individu-communauté-société (MICS), programme de médecine et santé communautaires

Module B3.6 - Immersion communautaire

attestent de manière unanime que l'utilisation d'une médecine basée exclusivement sur les MA est impossible. Il est également intéressant de noter que les spécialistes de la médecine du sommeil au CHUV déclarent ne pas être contre les MA, mais ne dirigent toutefois pas leurs patients vers celles-ci.

4) Sociétaire

Les TS apparaissent dans une société où la pression de rentabilité et de performance est en constante progression. Dans ce contexte, les patients souffrant de TS préfèrent une prise en charge globale incluant le corps, l'esprit et la spiritualité. Les MA le permettent, notamment grâce aux consultations plus longues. La publicité des médias augmente la visibilité des MA et les banalise dans une société de libre-échange. La diversification des assurances et la prise de conscience des effets indésirables des médicaments allopathiques ont développé un esprit critique sur le système de santé et une volonté d'indépendance vis-à-vis de la MT.

Conclusion

Nous avons constaté que les TS reflètent l'état du système de santé, du marché des soins et des MA. Au travers de ce travail, nos différents déterminants ne se limitent pas aux personnes souffrant de TS mais peuvent aussi s'appliquer à la population générale. Les facteurs économiques, sociétaires, sanitaires et personnels sont les principaux déterminants du choix de l'utilisation des MA pour remédier aux TS. Selon nous, la société oriente ses besoins en faveur d'une médecine plus intégrative. Les TS en sont le parfait exemple. A l'avenir, le système santé devra adopter une prise en charge globalisée de la population, pour assurer les soins de manière optimale.

Mots-clés

Troubles du sommeil, Médecine alternatives, déterminants

Lexique

TS : troubles du sommeil, MA: médecines alternatives, MT: médecine traditionnelle

Le choix des médecines alternatives pour traiter les troubles du sommeil

Arnaud Klopfenstein, Loïc Rocher, Audrey Simko, Grégory Vicario

1. Introduction

La problématique des troubles du sommeil (TS), en particulier l'insomnie, est fréquente. Selon différentes études, les TS touchent plus de 25% de la population. Récemment, les épidémiologistes placent ces troubles sur le devant de la scène. En réponse à ce nouvel éclairage, la médecine du sommeil a commencé à émerger depuis quelques années. Face à ces problèmes, un médecin de premier recours est souvent limité dans les solutions à proposer ainsi que dans le temps de consultation. Par conséquent, l'entretien débouche souvent par la prescription de somnifères. Parallèlement, on note un essor de l'usage des médecines alternatives (MA), notamment pour soigner les TS. Cela concerne 2.2 à 26.4% de la population souffrant de TS selon une étude.

2. Objectifs

Nous cherchons à identifier et à étudier les déterminants du choix de l'utilisation des médecines alternatives pour pallier aux troubles du sommeil. Y a-t-il des caractéristiques et spécificités sociétales, économiques, sanitaires ou personnelles?

3. Méthodologie

Mise en contexte à l'aide de la littérature. Investigation des différents déterminants grâce aux entretiens semi-dirigés. Nous avons interrogé: un médecin spécialiste du sommeil, un historien de la médecine, un médecin généraliste homéopathe, une psychiatre, un pharmacien, une psychologue-hypno-thérapeute, une psychologue conseillère en orientation.

4. Résultats

Facteurs économiques

- Plus le niveau socio-économique est élevé, plus les personnes utilisent des MA pour soigner les TS.
- En absolu, les coûts des soins par les MA sont moins chers que les soins traditionnels.
- Le choix de se munir d'une assurance complémentaire influence la consommation des MA. Seules des MA avec des critères précis sont remboursables, le reste est payé par le consommateur.
- L'usage des MA est le plus souvent en complément de la médecine traditionnelle (MT). En ce qui concerne les TS, notamment les troubles chroniques, les patients consultent d'abord leur médecin de premier recours et se tournent par la suite vers les MA. Le recours au deux médecines augmente les coûts totaux.

Facteurs sociétaires

- Les TS apparaissent dans une société où la pression de rentabilité et de performance est en constante progression.
- La demande des patients souffrant de TS est une prise en charge globale.
- Les MA répondent à cette demande.
- Les assurances et le système de santé réagissent face à cette hausse de la demande.
- La médiatisation met au devant de la scène les MA et ouvre le champ des possibilités de traitements.
- L'esprit critique des patients souffrant des TS augmente envers les somnifères et les différents soins.



Facteurs personnels

- Les différentes études et nos différents intervenants nous ont fait remarquer que :
- les femmes consomment plus les MA que les hommes.
 - L'âge préférentiel de l'utilisation des MA est entre 20-50 ans.
 - La population du nord de l'Europe utilise plus les MA que les pays du Sud.
 - La religion a peu d'influence sur l'utilisation des MA, mais les personnes spirituelles sont très ouvertes aux MA.
 - Plus le niveau d'éducation est élevé, plus il y a une utilisation des MA.

Système de santé

- L'examen fédéral créé en 1877 a rejeté complètement les MA.
- Le monde médical a dû petit à petit intégrer les deux types de médecine (Les MA et les MT).
- Les TS nécessitent les deux types d'approche : Les MT pour les cas aigus et les MA pour les cas chroniques.
- Un grand nombre de pathologies tel que les TS pourrait être uniquement traité avec des MA si la prise en charge était très précoce.
- Une médecine basée uniquement sur les MA ne serait pas possible.

5. Conclusion

Les TS reflètent l'état du système de santé, du marché des soins et des MA. Nos déterminants liés aux personnes souffrant de TS s'appliquent aussi à la population générale. Ces déterminants sont des facteurs économiques, sanitaires, sociétaires et personnels. D'après notre travail, la société oriente ses besoins en faveur d'une médecine plus intégrative. Les TS sont le parfait exemple pour souligner le besoin d'une prise en charge globalisée par le système de santé.

Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui nous ont permis d'élaborer notre travail: Dr. Yves De Roten, notre tuteur, ainsi qu'un médecin homéopathe, une psychologue conseillère en orientation, une psychiatre, une psychologue hypno-thérapeute, un médecin historien de la médecine, un pharmacien et un médecin spécialiste du sommeil. Pour des raisons de confidentialité, nous gardons leur anonymat.

Bibliographie

(1) Pearson NJ, Johnson LL, Nahin RL. Insomnia, trouble sleeping, and complementary and alternative medicine. 2002 ; 166 : 1775-1782. (2) Bertrand Graz. Les médecines complémentaires dans les pratiques actuelles. In : Les médecines complémentaires, dépasser les clivages. Lausanne : Presses polytechniques et universitaires romandes ; 2012. p. 41-42 (3) Office fédéral de la statistique. Troubles du sommeil dans la population. Mai 2015 ; p.1-4 (4) Coulibaly Sangare H. Les déterminants de la demande des médecines alternatives en Suisse. Diplôme postgrade en économie et administration de la santé. HEC Lausanne, Département de la santé et de l'action sociale des hospices cantonaux, UNIL faculté de médecine. Lausanne, 30 janvier 2001. 51 p. (5) Wietlisbach V, Gurtner F. Profil socio-démographique du recours à la médecine alternative en Suisse: Quels patients pour quels médecins? Primary Care. 2002 ;2 :587-591
Images: <https://socouzin.wordpress.com> et <http://fee-feerique.over-blog.com/>

Lexique

MA: médecines alternatives, TS: troubles du sommeil, MT: médecine traditionnelle