

La médecine intégrative au cabinet du médecin de famille

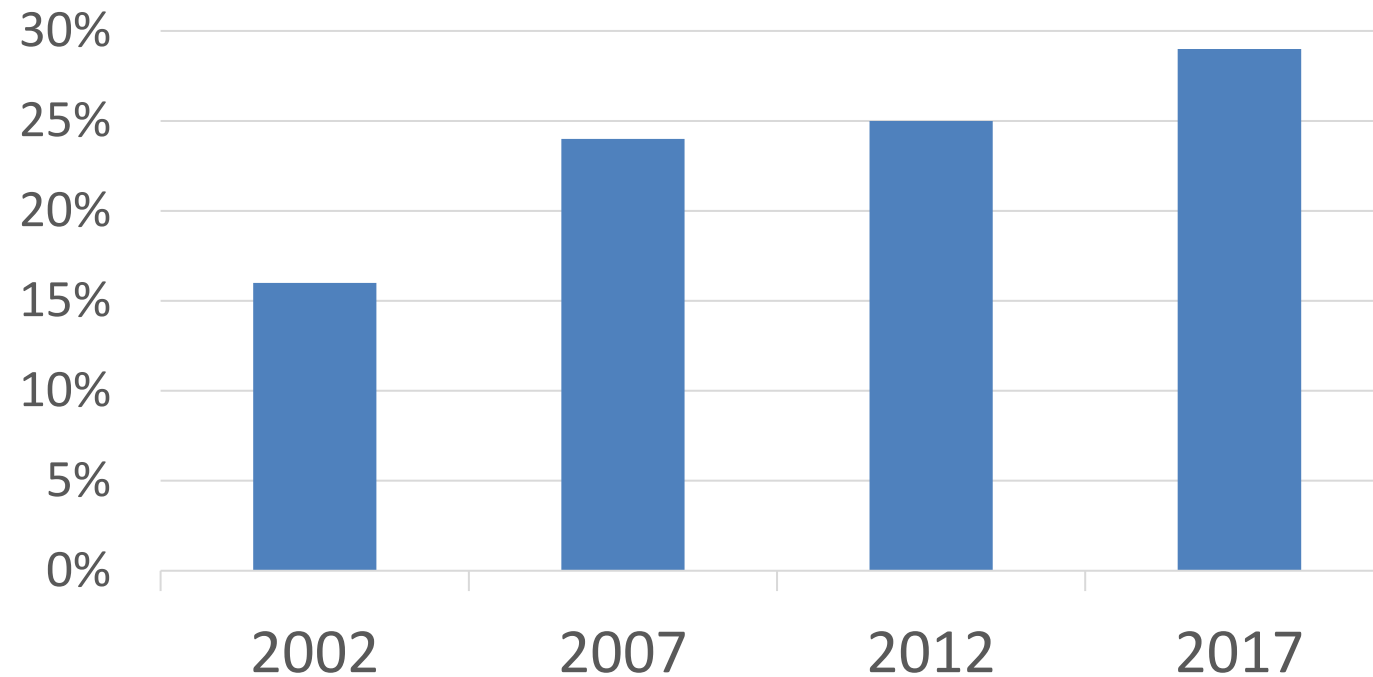
11 juin 2026

P.-Y. Rodondi

Institut de médecine de famille

Enquête suisse sur la santé

Recours aux médecines complémentaires dans les 12 derniers mois (%):

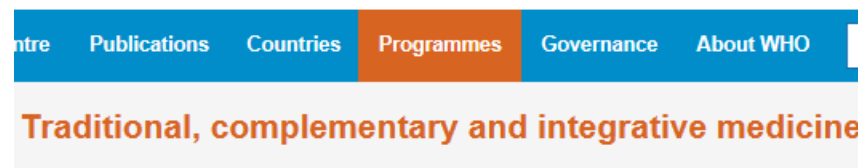


Définition médecine complémentaire

Organisation Mondiale de la Santé:



Un large ensemble de pratiques de soins qui ne sont pas dans la tradition (académique) du pays ou qui ne sont pas intégrées dans le système de santé dominant.

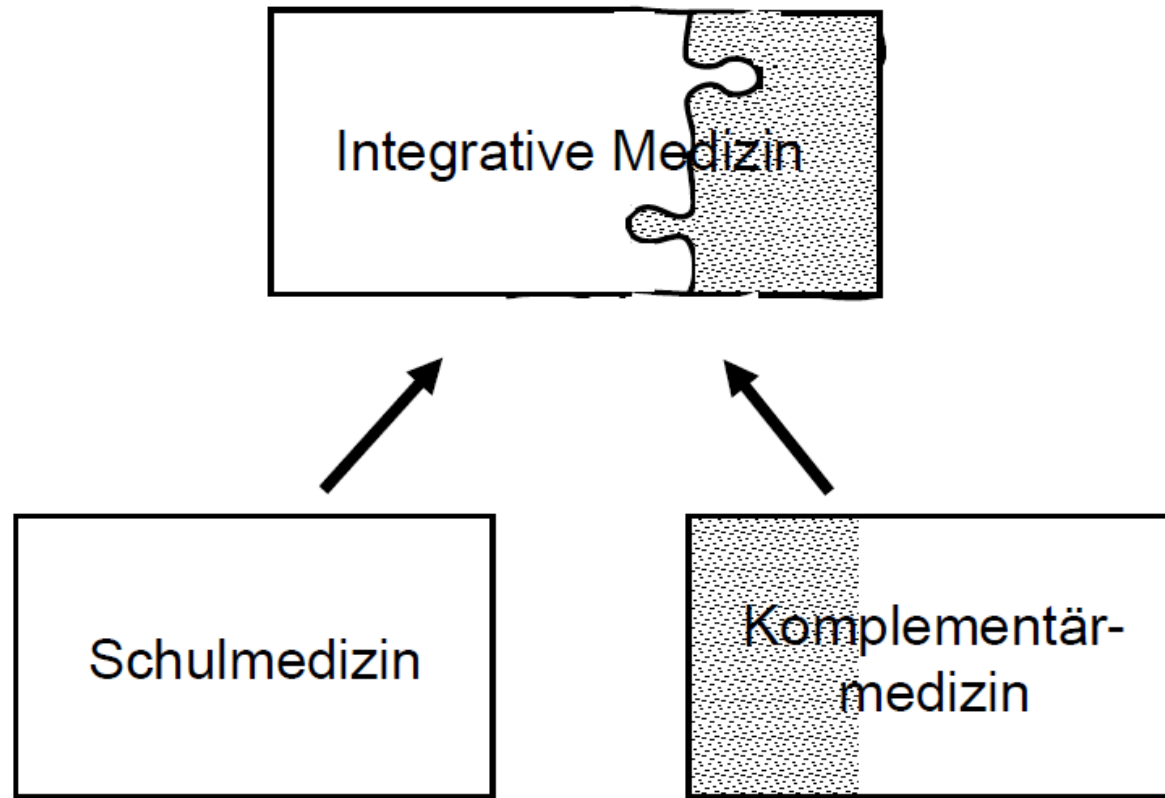


Classification

Thérapies biologiques	Systèmes médicaux	Thérapies psycho-corporelles (mind-body)	Manipulations et thérapies corporelles (body-based)	Thérapies énergétiques
Phytothérapie	Médecine anthroposophique	Hypnose	Massage thérapeutique	Reiki
Compléments alimentaires	Ayurveda	Sophrologie	Ostéopathie	Kinésiologie
Vitamines	Naturopathie	Méditation	Réflexologie	Qi gong
Aromathérapie		Art-thérapie	Méthode Alexander	Magnétisme
Homéopathie	Médecine Traditionnelle	Shiatsu	Chiropratique*	Chromothérapie
Spagyrie	Chinoise
Fleurs de Bach				
...	...			

*en Suisse, la chiropratique est reconnue comme une profession médicale

Adapté de: National Center for Complementary and Integrative Health (National Institutes of Health, USA)



Historique USA

- 1992: OAM: office of **alternative** medicine:
 - Objectif: étudier les médecines alternatives et informer le public
- 1998: NCCAM: national center for **complementary and alternative** medicine (décision du Congrès)
- 2014: NCCIH: national center for **complementary and integrative** health



National Institutes
of Health

Médecine complémentaire? Médecine académique?



Ensemble naturellement

Votation
du 17 mai 2009



Evolution des MC

- Années 1980:
 - les MC ne sont pas efficaces
 - aucune recherche sur le sujet
 - en marge du système de santé
 - pas de formation reconnue

Grande diversité actuelle des MC

Actuellement, très grande diversité des MC

- Données scientifiques: absentes à nombreuses études, parfois recommandées dans les guidelines
- Formation: universitaire (chiropraticien), reconnues par la FMH (AFC), HES (ostéopathie), diplôme fédéral (naturothérapie), week-end de formation

Parler de MC à son médecin

- Seuls 33% (95%CI: 24-43%) des patients communiquent leur recours à une médecine complémentaire au médecin

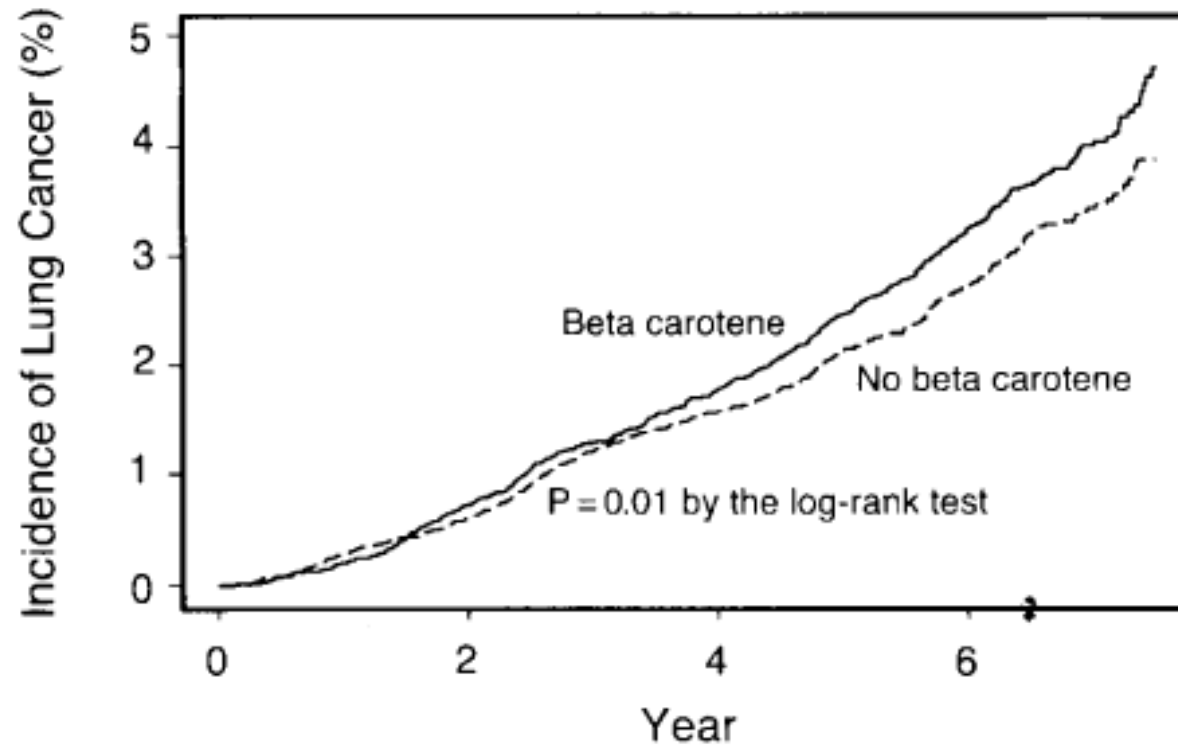
TABLEAU 2**Parler de médecine complémentaire en consultation (recommandations)**

Recommandations	Explications	Exemples de questions
Respecter la perspective, les valeurs et la culture du patient et de sa famille	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser une communication centrée sur le patient et sa famille, en démontrant du respect et le souci de vouloir collaborer ensemble• Maintenir le dialogue	Quelles sont les valeurs qui sont importantes pour vous?
Demander systématiquement au patient s'il utilise une ou plusieurs thérapies complémentaires. Lui demander lesquelles	<ul style="list-style-type: none">• Les patients et leurs parents ne déclarent souvent pas spontanément les thérapies complémentaires utilisées• Cette question est essentielle, notamment pour connaître les risques potentiels d'interactions• En citant des exemples de thérapies, la compréhension du patient sera facilitée	Avez-vous recours à des vitamines, des plantes, de l'acupuncture, ou d'autres thérapies complémentaires?
Suivre l'évolution de la réponse au traitement et établir des objectifs à atteindre avec le traitement	<ul style="list-style-type: none">• Fixer avec le patient et sa famille des objectifs mesurables à atteindre, en prenant en compte le concept <i>primum non nocere</i>• Réévaluer la pertinence d'une thérapie si elle n'apporte pas de bénéfice	Selon notre discussion, vous et moi ne constatons pas d'effet bénéfique, que pensez-vous d'interrompre cette thérapie?
Éduquer soi-même, le patient et sa famille	<ul style="list-style-type: none">• Connaître les concepts de médecine complémentaire et de l'approche intégrative• Chercher des informations scientifiques fiables sur les médecines complémentaires• S'informer sur les concepts des thérapies utilisées par le patient	Selon les informations scientifiques que j'ai lues, ce traitement ne va pas vous amener de bénéfice, mais il ne présente pas de risque d'interactions avec votre traitement actuel. Souhaitez-vous tout de même le prendre?

(Adapté de réf. 2 et National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH, NIH), États-Unis).

B-carotène chez les fumeurs

- B-carotène 20mg par jour



NEJM, 1994; 330 (15): 1029-1035

		TABLEAU 3		Un guide de bon sens pour les recommandations thérapeutiques	
		La thérapie est-elle efficace?			
		Oui	Non		
La thérapie est-elle sûre?	Oui	Recommander	Tolérer		
	Non	Surveiller ou déconseiller	Déconseiller		

Nobel Prize goes to modest woman who beat malaria for China

The origins of our best drug against malaria have long been a mystery. Meet **Tu Youyou**, who scoured ancient Chinese medical texts for the cure



Prix Nobel de physiologie et médecine, 2015

		TABLEAU 3		Un guide de bon sens pour les recommandations thérapeutiques	
		La thérapie est-elle efficace?			
		Oui	Non		
La thérapie est-elle sûre?	Oui	Recommander	Tolérer		
	Non	Surveiller ou déconseiller	Déconseiller		

Risques de la pyridoxine (B6)

VOLUME 35 · NUMBER 30 · OCTOBER 20, 2017

JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY

ORIGINAL REPORT

Long-Term, Supplemental, One-Carbon Metabolism–Related Vitamin B Use in Relation to Lung Cancer Risk in the Vitamins and Lifestyle (VITAL) Cohort

Theodore M. Brasky, Emily White, and Chi-Ling Chen

- Augmentation du risque de cancer du poumon chez l'homme
- Neuropathies (déficit ET excès)

Excès: neuropathie sensitive, ataxie; plutôt si >1g/j pendant >12 mois

		Un guide de bon sens pour les recommandations thérapeutiques	
		La thérapie est-elle efficace?	
		Oui	Non
La thérapie est-elle sûre?	Oui	Recommander	Tolérer
	Non	Surveiller ou déconseiller	Déconseiller

Valériane

- Données d'efficacité contradictoires actuellement
- Effet anxiolytique et hypnotique
- Effet n'est pas immédiat: la prendre 2-3 semaines avant d'évaluer effet (30-60 minutes avant le coucher)
- Pas d'effets indésirables cognitif ou psychomoteur, pas de dépendance
- Améliore peut-être la qualité du sommeil, mais plutôt pas l'induction

Valériane

- Pas d'interactions majeures (y compris avec anticancéreux), mais recommandation de l'interrompre 2 semaines avant chirurgie (possible risque de saignement)
- Dosage 500-800mg
- Souvent combiné avec houblon

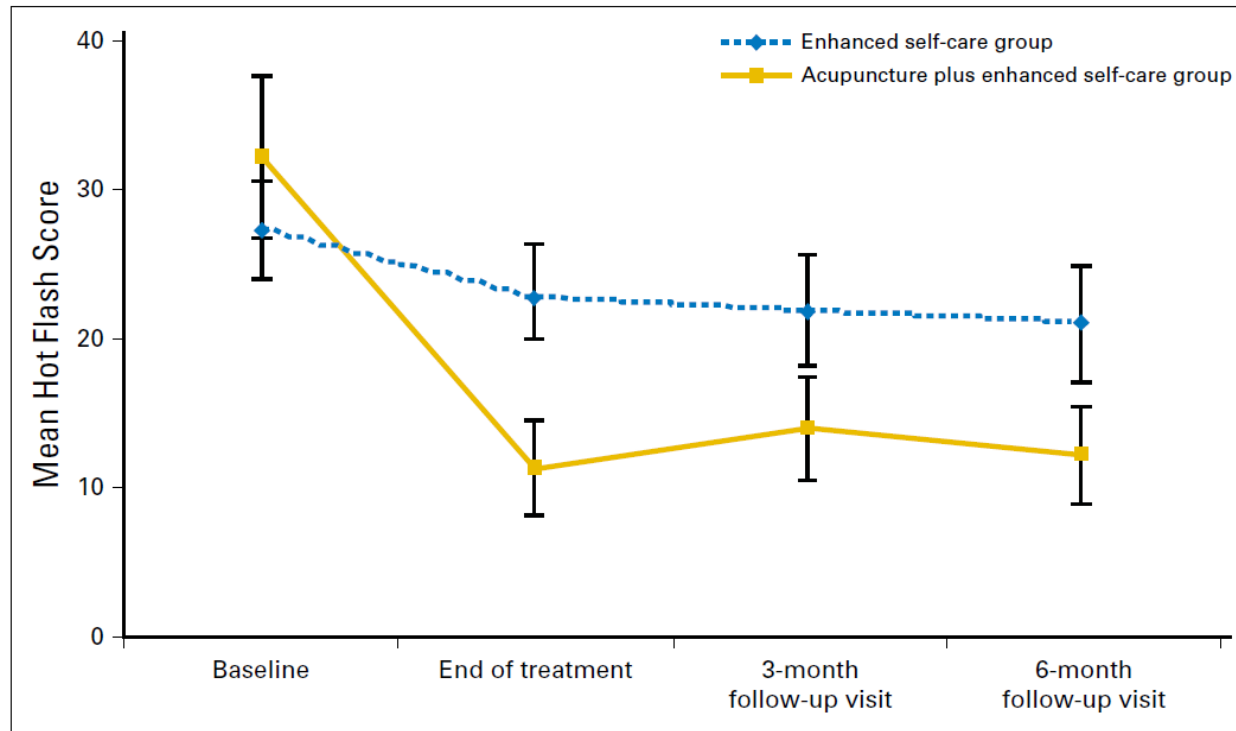
		TABLEAU 3		Un guide de bon sens pour les recommandations thérapeutiques	
		La thérapie est-elle efficace?			
		Oui	Non		
La thérapie est-elle sûre?	Oui	Recommander	Tolérer		
	Non	Surveiller ou déconseiller	Déconseiller		

Bouffées de chaleur sur hormonothérapie dans le cancer du sein

Acupuncture As an Integrative Approach for the Treatment of Hot Flashes in Women With Breast Cancer: A Prospective Multicenter Randomized Controlled Trial (AcCliMaT)

Grazia Lesi, Giorgia Razzini, Muriel Assunta Musti, Elisa Stivanello, Chiara Petrucci, Benedetta Benedetti, Ermanno Rondini, Maria Bernadette Ligabue, Laura Scaltriti, Alberto Botti, Fabrizio Artioli, Pamela Mancuso, Francesco Cardini, and Paolo Pandolfi

- RCT, N=105
- recommandation
- Acupuncture
- Evolution à traitement



ure +

fin du

Randomized Trial of a Hypnosis Intervention for Treatment of Hot Flashes Among Breast Cancer Survivors

Gary Elkins, Joel Marcus, Vered Stearns, Michelle Perfect, M. Hasan Rajab, Christopher Ruud, Lynne Palamara, and Timothy Keith

- RCT, N=60, hypnose versus TTT usuel
- 6 séances d'hypnose sur 6 semaines



Fig 1. Hot flash scores pre- and post-test by treatment condition.

AT-A-GLANCE GUIDELINE RECOMMENDED INTERVENTIONS

Symptom Setting	Integrative Therapy	Type of Recommendation	Evidence Quality	Strength of Rec.
Aromatase inhibitor-related joint pain	<ul style="list-style-type: none"> Acupuncture Yoga 	<ul style="list-style-type: none"> Evidence-based Evidence-based 	<ul style="list-style-type: none"> Intermediate Low 	<ul style="list-style-type: none"> Moderate Weak
General cancer pain	<ul style="list-style-type: none"> Acupuncture Reflexology or acupressure Massage Hatha yoga Guided imagery with PMR 	<ul style="list-style-type: none"> Evidence-based Evidence-based Evidence-based Evidence-based Evidence-based 	<ul style="list-style-type: none"> Intermediate Intermediate Low Low Low 	<ul style="list-style-type: none"> Moderate Moderate Moderate Weak Weak
CIPN	<ul style="list-style-type: none"> Acupuncture Reflexology or acupressure 	<ul style="list-style-type: none"> Evidence-based/Informal consensus Evidence-based 	<ul style="list-style-type: none"> Low Low 	<ul style="list-style-type: none"> Weak Weak
Procedural pain	<ul style="list-style-type: none"> Hypnosis 	<ul style="list-style-type: none"> Evidence-based 	<ul style="list-style-type: none"> Intermediate 	<ul style="list-style-type: none"> Moderate
Surgical pain	<ul style="list-style-type: none"> Acupuncture or acupressure Music therapy 	<ul style="list-style-type: none"> Evidence-based/Informal consensus Evidence-based 	<ul style="list-style-type: none"> Low Low 	<ul style="list-style-type: none"> Weak Weak
Pain during palliative care	<ul style="list-style-type: none"> Massage 	<ul style="list-style-type: none"> Evidence-based 	<ul style="list-style-type: none"> Intermediate 	<ul style="list-style-type: none"> Moderate

Mao et al *J Clin Oncol* 2022
[ascopubs.org/survivorship-guidelines](https://ascopubs.org/journal/ascopubs/ascoguidelines)

Abbreviations. CIPN, chemotherapy-induced peripheral neuropathy; PMR, progressive muscle relaxation; Rec, recommendation

During Active Treatment

After Active Treatment

Post-Treatment

Recommended Interventions:

- Exercise (aerobic, resistance, or a combination)
- Cognitive behavioral therapy with or without hypnosis
- Mindfulness-based programs (MBSR, MBCT)
- Tai chi or qigong
- Psychoeducation
- American ginseng (*Panax quinquefolius*)

- Exercise (aerobic, resistance, or a combination)
- Cognitive behavioral therapy
- Mindfulness-based programs (MBSR, MBCT, MAPs)
- Yoga
- Acupressure
- Moxibustion

- Cognitive behavioral therapy
- Corticosteroids

Interventions Clinicians Should NOT Recommend:

- Wakefulness agents
- Psychostimulants
- L-carnitine
- Antidepressants

- Wakefulness agents
- Psychostimulants

- Wakefulness agents
- Psychostimulants

Bower et al *J Clin Oncol* 2024

[ascopubs.org/survivorship-guidelines](https://ascopubs.org/guidelines)

Abbreviations. MAPs, mindful awareness practices; MBCT, mindfulness-based cognitive therapy; MBSR, mindfulness-based stress reduction

Note. Evidence quality and strength of recommendations are available in the guideline publication.

GUIDELINE AT-A-GLANCE RECOMMENDED INTERVENTIONS

Anxiety

During Active Treatment

- Mindfulness-based interventions
- Yoga
- Hypnosis
- Relaxation therapy
- Music therapy or music-based interventions
- Reflexology
- Lavender essential oil inhalation

Post-Treatment

- Mindfulness-based interventions
- Yoga
- Acupuncture
- Tai chi and/or qigong
- Reflexology

Depression

During Active Treatment

- Mindfulness-based interventions
- Yoga
- Relaxation therapy
- Music therapy or music-based interventions
- Reflexology

Post-Treatment

- Mindfulness-based interventions
- Yoga
- Tai chi and/or qigong

Carlson et al *J Clin Oncol* 2023
[ascopubs.org/survivorship-guidelines](https://ascopubs.org/journal/ascosurvivorship-guidelines)

Note. Evidence quality and strength of recommendations are available in the guideline publication.

Diagnosis and Treatment of Low Back Pain: A Joint Clinical Practice Guideline from the American College of Physicians and the American Pain Society

Roger Chou, MD; Amir Qaseem, MD, PhD, MHA; Vincenza Snow, MD; Donald Casey, MD, MPH, MBA; J. Thomas Cross Jr., MD, MPH; Paul Shekelle, MD, PhD; and Douglas K. Owens, MD, MS, for the Clinical Efficacy Assessment Subcommittee of the American College of Physicians and the American College of Physicians/American Pain Society Low Back Pain Guidelines Panel*

Noninvasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians

Amir Qaseem, MD, PhD, MHA; Timothy J. Wilt, MD, MPH; Robert M. McLean, MD; and Mary Ann Forciea, MD; for the Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians*

Chou et al. *Ann Intern Med.* 2007

Qaseem et al. *Ann Int Med.* 2017

Lombalgies aiguës	
<p>1^e ligne : informations sur le self-care (livres, chaleur locale, rester actif) +/- AINS / paracétamol</p> <p>2^e ligne (si absence d'amélioration) : manipulations spinales</p>	<p>1^e ligne : chaleur locale, massage thérapeutique, acupuncture, manipulations spinales</p> <p>2^e ligne (si absence d'amélioration) : AINS, myorelaxants</p>
Lombalgies chroniques	
<p>1^e ligne : idem ci-dessus</p> <p>2^e ligne (si absence d'amélioration) : exercice, réhabilitation multidisciplinaire, acupuncture, massage thérapeutique, relaxation, yoga</p>	<p>1^e ligne : exercice, réhabilitation multidisciplinaire, acupuncture, méditation, tai chi, yoga, relaxation, biofeedback, manipulations spinales</p> <p>2^e ligne : AINS +/- tramadol, duloxétine, opiacés</p>

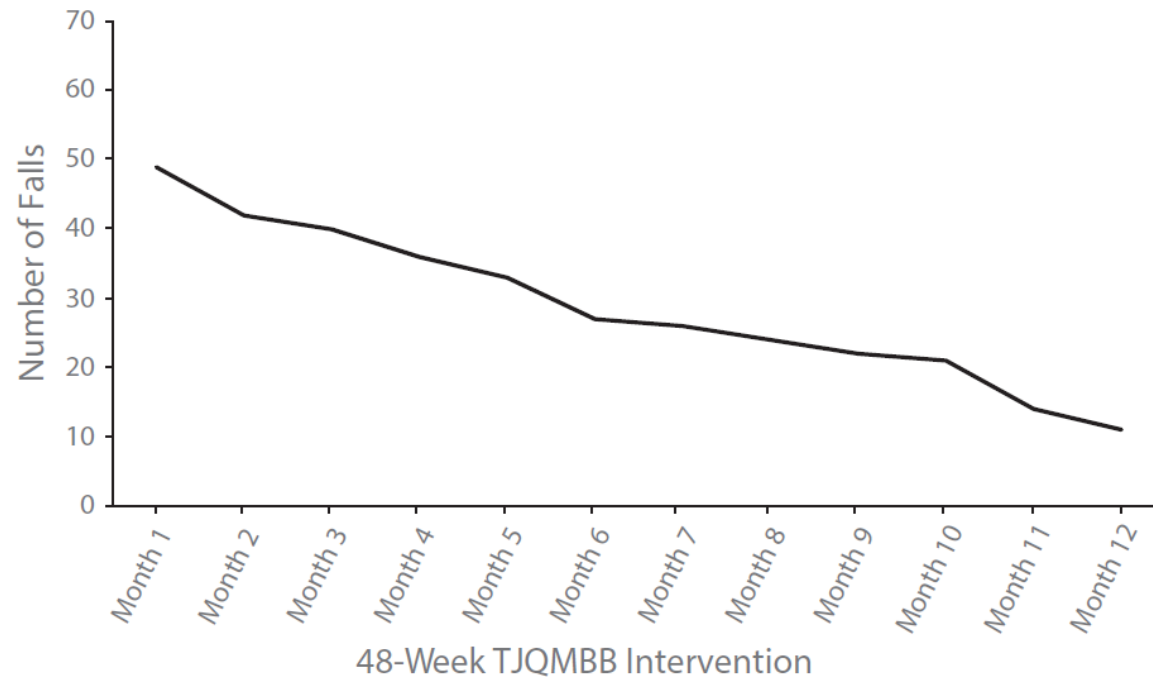
Griffe du diable (*Harpagophytum procumbens*) : efficace sur les douleurs à court terme



NOM COMMERCIAL	DOSAGES ET POSOLOGIE	PRÉCAUTIONS	CONTRE-INDICATIONS ET EFFETS INDÉSIRABLES	LS	
Dixa® cpr	Cp de 182 mg	Avec les repas	<p><u>Contre-indications :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Traitement anticoagulant • Ulcère peptique • Grossesse et allaitement • Enfants (< 18 ans) <p><u>Effets indésirables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dyspepsie • Diarrhées • Nausées et/ou vomissements • Céphalées • Vertiges 	Non	
Phytopharma® harpagophytum caps	2-3 cp 3x/j			Potentiel d'interaction estimé peu probable, mais encore peu étudié avec les CYP 2C9, 2C19 et 3A4	Non
Phytopharma® harpagophytum caps	Cp de 435 mg				
Arkocaps® harpadol caps VG	2 cp 3x/j	Evaluer l'efficacité après 2 à 4 semaines	Non		
Harpagomed®	Cp de 480 mg			Oui	
Hapagophyt® Mepha	1 cp 2x/j			Non	
Vogel Atrosan® cpr de griffe du diable	20 à 30 gouttes	3x/j	Oui		
PM Harpagophytum radix TM / Equiseti herba TM					

Programme de réduction chutes

- Programme de tai chi dans la communauté, âge moyen 75 ans, n=323, 48 semaines, 2 séances par semaine



- 49% de réduction des chutes
- Cost-effective



Search > Look up a scientific, common, or brand name for any natural medicine [Advanced Search](#)

- Interaction Checker
- Effectiveness Checker
- Nutrient Depletion
- Pregnancy & Lactation
- Adverse Effects

NATURAL MEDICINES

The most authoritative resource available on dietary supplements, natural medicines, and complementary alternative and integrative therapies.

[LEARN MORE](#)

<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/>

[ALL](#)

[A](#)

[B](#)

[C](#)

[D](#)

[E](#)

[F](#)

[G](#)

[H](#)

[I](#)

[J](#)

[K](#)

[L](#)

[M](#)

[N](#)

[O](#)

[P](#)

[Q](#)

[R](#)

[S](#)

[T](#)

[U](#)

[V](#)

[W](#)

[X](#)

[Y](#)

[Z](#)

A

[Acupuncture for
breathlessness](#)

[Acupuncture for
chemotherapy-associated
nausea and vomiting](#)

[Acupuncture for fatigue](#)

[Acupuncture for hot flushes](#)

[Acupuncture for treatment-](#)

D

[Dichloroacetate \(DCA\)](#)

E

[Echinacea spp](#)

[Essiac](#)

F

M

[Macrobiotic diet](#)

[Maitake \(Grifola frondosa\)](#)

[Massage \(Classical/Swedish\)](#)

[Milk thistle \(Silybum
marianum\)](#)

[Mindfulness](#)

[Mistletoe \(Viscum album\)](#)

[Music therapy](#)

R

[Red clover \(Trifolium
pratense\)](#)

[Reflexology](#)

[Reiki](#)

S

[Selenium](#)

[Shark cartilage](#)

Table of herb-drug interactions based on the monographs of ESCOP



<https://www.escop.com/interactions/>



Memorial Sloan-Kettering
Cancer Center

Guide de médecine intégrative de la Clinique Mayo

Quand la médecine conventionnelle
s'allie à la médecine complémentaire

Brent A. Bauer

Préface de Pierre-Yves Rodondi



Graines et huile de lin

Les graines de lin (*Linum usitatissimum*) peuvent être utilisées entières, écrasées ou en poudre sous forme de semoule ou de farine. L'huile de lin, extraite des graines, est disponible sous forme liquide ou en gélules.

Les graines ou l'huile de lin sont utilisées pour réduire le taux de cholestérol et la glycémie, et traiter différents troubles digestifs. Les graines de lin peuvent également être utilisées pour traiter les maladies inflammatoires. Les graines, mais pas l'huile, sont également utilisées pour atténuer les symptômes de la ménopause.

Les graines et l'huile de lin sont riches en acide alpha-linolénique, un des acides gras oméga-3 bons pour le cœur. Les graines de lin sont également riches en fibres solubles et en lignanes qui contiennent des phyto-œstrogènes. Ceux-ci ressemblent à l'œstrogène et pourraient avoir des vertus anticancéreuses. L'huile de lin ne contient pas ces phyto-œstrogènes.

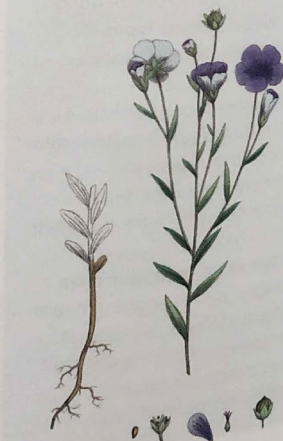
Les graines et l'huile de lin sont généralement sans danger si utilisées selon les doses recommandées. En revanche, lorsqu'elles sont prises en grande quantité et avec trop peu d'eau, les graines de lin peuvent provoquer des problèmes digestifs, comme des ballonnements, des flatulences ou des diarrhées.

De manière générale, ne prenez pas de graines de lin avec d'autres médicaments ou compléments alimentaires,

car elles peuvent diminuer la capacité de l'organisme à les absorber. Il est également recommandé d'éviter les graines et l'huile de lin en cas de grossesse.

Notre avis

Lorsque les graines de lin font partie d'un mode de vie sain, c'est-à-dire qui inclut de l'exercice physique et un régime pauvre en cholestérol, elles peuvent permettre de contrôler les taux de cholestérol. Elles peuvent également aider à contrôler le diabète, atténuer certains symptômes de la ménopause et réduire le risque de maladie cardiovasculaire. Toutefois, de plus amples études sont nécessaires pour confirmer ces résultats.



Ce que dit la recherche

Cancer

Bien que certaines études suggèrent que les graines de lin puissent permettre de réduire l'apparition et l'avancée de certains cancers, de plus amples études sont nécessaires pour confirmer ces résultats.

Maladies cardiovasculaires

Selon certaines études, l'acide alpha-linolénique, que l'on trouve dans les graines et l'huile de lin, présenterait des vertus pour les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires. Les recherches préliminaires montrent également que les graines de lin pourraient réduire l'hypertension artérielle, pathologie qui augmente les risques de maladies cardiovasculaires. De plus amples recherches sont nécessaires pour déterminer si les graines de lin sont efficaces contre les maladies cardiovasculaires.

Taux de cholestérol

Bien que l'effet des graines de lin sur le cholestérol semble prometteur, la recherche est mitigée. Plusieurs études montrent que prendre entre 3 et 50 g de graines de lin par jour permet de réduire les taux de cholestérol total et de lipoprotéine de basse densité (LDL) ou « mauvais » cholestérol. En effet, selon certaines études, ajouter des graines de lin à son régime alimentaire pourrait diminuer le taux de cholestérol total

de 15% et le cholestérol LDL de 18%. Mais d'autres études ne sont pas aussi optimistes. Par exemple, dans une étude réalisée auprès de femmes post-ménopausées, les graines de lin n'ont semblé avoir aucun effet sur les taux de cholestérol LDL. Par conséquent, de plus amples études sont nécessaires.

Diabète

La recherche suggère que prendre des graines de lin pourrait diminuer les taux de glycémie chez les personnes souffrant de diabète de type 2. L'huile de lin ne semble pas présenter les mêmes vertus.

Symptômes de la ménopause

Les femmes utilisent souvent les graines de lin pour gérer les symptômes de la ménopause. Les résultats sont toutefois mitigés concernant leurs bienfaits sur ces symptômes. Bien que certaines études aient montré que les graines de lin atténuent les symptômes comme les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, d'autres études n'ont montré aucune amélioration.

Collaboration avec thérapeute MC

- Caractéristiques d'un thérapeute MC à priori de confiance (hypothèses):
 - ne refuse pas en bloc les thérapies conventionnelles
 - a une formation de base solide (gravité/bénignité des problèmes, signes de danger,...)
 - connaît ses possibilités et ses limites
 - définit un objectif fixé dans le temps

Conclusion

- Recours important à la médecine complémentaire par la population
- Les patients n'en parlent pas spontanément
- Se poser la question de l'efficacité et de la sécurité
- Plusieurs indications pour des problèmes de santé courants
- Elargissement de notre boîte à outils