

Placebo : un précieux allié pour guérir

Par Jean-Marc Dupuis

Connaissez-vous le Dr Thierry Janssen ?

C'est un chirurgien belge, auteur de plusieurs livres importants sur les rapports entre le corps et l'esprit. Il fait partie de ces personnalités électrisantes qu'on n'oublie pas, ne serait-ce que parce que, à 50 ans, il a réellement l'air d'en avoir à peine 32.

Dans son livre, *La solution intérieure*, il écrit un chapitre utile et bouleversant sur l'effet placebo.

Utile et bouleversant ? Sur l'effet placebo ??? J'entends d'ici les toux de contestation et les clics de souris pour passer au courriel suivant... Une seconde encore !

L'effet placebo joue un rôle essentiel et bénéfique pour votre santé.

En savoir plus sur l'effet placebo améliore considérablement vos chances de guérison et de survie le jour où vous attrapez une maladie. C'est pourquoi il m'a paru capital d'en parler :

Comme vous le savez, placebo signifie « je plairai » en latin. En médecine, un placebo est une substance sans principe actif mais qui, en raison de son aspect, peut agir par un mécanisme psychologique sur un sujet croyant prendre une substance thérapeutique (définition de Wikipédia).

Or, les études récentes démontrent que, contrairement à ce qu'on croyait jusqu'à présent, l'effet placebo est aussi physiologique.

Cela veut dire que vous n'avez pas seulement l'impression d'aller mieux. Vous allez véritablement mieux. L'effet du placebo sur votre corps peut être mesuré cliniquement ; il est scientifiquement observable par scanner tomographique à émission de positron (PETscan) [1], par résonance magnétique IRM dans les centres de douleur du cerveau [2] ainsi que par des mesures sanguines [3].

Une étude parue en 2001, réalisée par les scientifiques G.S. Kienle et H. Kiene, « A critical reanalysis of the concept, existence and magnitude of placebo effect » [4] conclut que l'effet placebo des médicaments de la médecine conventionnelle pourrait être de 70 à 100 %.

Sans aller forcément aussi loin, il est aujourd'hui certain que l'effet placebo n'est pas réservé aux malades imaginaires :

Selon le Dr Thierry Janssen, « Il peut influencer la pression sanguine, diminuer les œdèmes, réduire l'acidité gastrique, baisser le taux de cholestérol, modifier le nombre des globules blancs, et même améliorer l'activité cardiaque enregistrée par électrocardiogramme. » [5]

Plus impressionnant encore, Thierry Janssen, qui est lui même chirurgien, cite plusieurs cas d'opérations chirurgicales lourdes, dans les artères coronaires, le cerveau, et les articulations (arthrose), où l'on s'est aperçu qu'une simulation d'opération provoquait exactement les mêmes effets chez les patients. Et ce pour des opérations pratiquées à grande échelle, depuis des dizaines d'année, dans les pays Occidentaux.

Or, et c'est là que nous arrivons à l'information vitale pour vous, cet effet placebo dépend fortement de l'attitude de votre médecin :

« La conviction du thérapeute est donc un élément primordial pour l'obtention d'un résultat thérapeutique, explique Thierry Janssen. « Un thérapeute bienveillant, amical et capable d'empathie en produira un d'autant plus prononcé. »

Pour illustrer ce point, il donne de nombreux exemples frappants et scientifiquement documentés. En voici un pris au hasard, qui concerne le test d'un nouveau médicament contre l'hypertension, réalisé dans plusieurs centres hospitaliers français :

« Dans l'un des centres, les médecins étaient convaincus de la supériorité de la nouvelle molécule par rapport aux anciens traitements. Ils obtinrent d'excellents résultats : la pression sanguine de leurs patients diminua de manière significative. Dans les autres centres, rien ne prouvait la supériorité du médicament par rapport à un placebo. Le doute s'installa et les chercheurs perdirent leur enthousiasme. On décida cependant de poursuivre l'étude et, à la surprise générale, on cessa totalement d'enregistrer de bons résultats (...). » [6]



Malheureusement, cette importance décisive de l'attitude du médecin, et de sa relation avec son patient est aujourd'hui largement occultée, voire combattue par la médecine conventionnelle.

Ce n'était pas le cas des médecins de famille de l'ancienne génération, et d'autrefois, qui avaient plus d'un tour dans leur sac : considérant l'effet placebo comme un allié, ils essayaient d'en maximiser l'effet, avec des effets souvent bénéfiques, voire décisifs pour les patients.

Au contraire, la tendance lourde de la médecine conventionnelle actuelle, est d'éliminer tous les facteurs qu'elle ne maîtrise pas, et donc l'effet placebo. L'effet est poussé au maximum lorsque le médecin arrête d'écouter et même d'ausculter ses malades, pour se concentrer sur les résultats d'analyse, voire sur son ordinateur.

Thierry Janssen témoigne que, lorsqu'il travaillait à l'université, l'effet placebo était considéré, non comme un effet à rechercher, puisqu'il guérit le patient, mais au contraire comme « un ennemi, une sorte d'empêcheur de soigner en paix ».

La raison ? L'intervention de l'effet placebo dans le processus de guérison inverse les rôles, puisque c'est en quelque sorte le patient qui guérit lui-même. L'efficacité et l'utilité du médecin, et la validité de ses pratiques, sont remises en cause. Ses interventions se rapprochent dangereusement des incantations d'un sorcier vaudou. Pour l'industrie pharmaceutique, l'effet placebo est également un terrible ennemi, qui remet en cause l'efficacité des médicaments qu'elle propose. Elle a intérêt donc, à en minimiser les effets.

A partir du moment où un traitement guérit (réellement), mais qu'on considère que ses résultats sont trop influencés par l'effet placebo, le traitement est considéré comme... inefficace.

Pourtant, la question de l'effet placebo devrait être cruciale car, non seulement il permet de soigner des maladies bénignes, mais il devient une question de vie ou de mort chez les patients dits « en fin de vie », chez qui un retour à la santé, même total, reste toujours possible. C'est le cas en particulier les patients cancéreux en stade dit « terminal ».

De nombreuses personnes ont fait la douloureuse expérience, dans les services d'oncologie, de la « disparition » du médecin à partir du moment où il s'est persuadé lui-même que « ses » médicaments n'étaient plus efficaces sur « son » malade. L'effet est en général catastrophique pour le malade.

Le Dr Thierry Janssen, qui a fait un travail de recherche remarquable, en plus de sa riche expérience personnelle de chirurgien, cite une longue liste d'exemples, où il a vu des malades se dégrader rapidement à cause d'un mot malheureux prononcé par leur médecin. Il cite le cas par exemple de Suzanne, une jeune femme atteinte d'un cancer du poumon, qui connut une brutale dégradation de sa maladie après des résultats d'examens positifs, mais annoncés sur un ton « peu réjoui » par son oncologue, qui avait ajouté « Mais il faut être prudent, on ne peut pas crier victoire, une récurrence est encore possible. »

Cette dernière phrase n'a, sur le plan médical, aucun sens, puisque, saine ou malade, toute personne peut voir un cancer apparaître à tout moment. Dire à une personne dont le cancer vient de disparaître qu'une « récurrence est possible » n'a aucune valeur informative. Par contre, le malade, lui, peut interpréter cela comme un signe que son médecin croit qu'il va retomber malade, et c'est ce qui est arrivé à Suzanne, avec des conséquences qui furent dramatiques.

Le Dr Thierry Janssen explique donc, et il est absolument vital pour vous de le savoir, que « le pouvoir des croyances sur la santé du corps est bien réel ». L'ignorer, comme le fait la médecine conventionnelle moderne, produit des dégâts parfois mortels.

Et l'effet joue dans les deux sens : selon une étude de l'Université de Kentucky, les personnes qui sont persuadées de vivre mieux, et plus longtemps, que les autres, vivent dix ans de plus que les pessimistes, et ce en meilleure santé. [7]

« Plusieurs études confirment ces conclusions; écrit Thierry Janssen [8]. L'optimisme réduit le nombre de jours de maladie [9], améliore l'immunité [10], favorise la survie après un infarctus [11], permet à des femmes atteintes d'un cancer du sein de vivre mieux et plus longtemps [12]. Indéniablement, une approche positive de la vie prépare un futur positif. Les pessimistes ne devraient donc pas s'étonner de voir leurs craintes et leurs prédictions se réaliser ! »

Pour vous procurer le livre de Thierry Janssen : La solution intérieure, éditions Fayard, 2006, 375 p, 22 €. (Je ne touche rien sur les ventes.)

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis



Sources :

- [1] Petrovic P, Kalso E., Petersson K.M., Ingvar M., « Placebo and opioid analgesia – Imaging a shared neuronal network », *Science*, 2002, 295, p. 1737-1740.
- [2] Wager T.D., Rilling J.K., Smith E.E., Sokolik A.S., Casey K.L., Davidson R.J., Kosslyn S.M., Rose R.M., Cohen J.D., « Placebo-induced changes in fMRI in the anticipation and experience of pain », *Science*, 2004, 303, p. 1162-1166.
- [3] Amanzio M., Pollo A., Maggi G., Benedetti F., « Response variability to analgesics : a rôle for non-specific activation of endogenous opioids », *Pain*, 90, p. 205-215.
- [4] In Peters D. (éd.) *Understanding the Placebo Effect in Complementary Medicine*, Edimbourg, Churchill Livingstone, cité par T. Janssen, *La solution intérieure*, p. 36.
- [5] T. Janssen, op. Cit. p. 36.
- [6] T. Janssen , op. Cit., p 38.
- [7] Danner D., Snowden D., Friesen W., « Positive emotions in early life and longevity », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 8, p. 804.
- [8] Janssen T, op. Cit., p 38.
- [9] Fenwick P., « Psychoneuroimmunology : the mind-brain connection », in Peters D. (éd.), *Understanding the Placebo Effect in Complementary Medicine*, Edimbourg, Churchill Livingstone, 2001.
- [10] Kamen-Siegel L., Rodin J., Seligman M., Dwyer J., « Explanatory style and cell mediated immunity in elderly men and women », *Health Psychology*, 1991, 10, p. 229-235.
- [11] Buchanan G.M., Seligman M.E.P., *Explanatory Style*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1995, p. 303.
- [12] Levy S., Herberman R., Lippmann M., D'Angelo T., Lee J., « Immunological and psychological predictors of disease. Recurrence in patients with early stage breast cancer », *Behavioural Medicine*, 1991, 17, p. 67-75.

Si vous n'êtes pas encore abonné et que vous souhaitez vous aussi recevoir cette newsletter gratuitement, envoyez un mail à contact@santenatureinnovation.fr en indiquant simplement "inscription" en objet.

