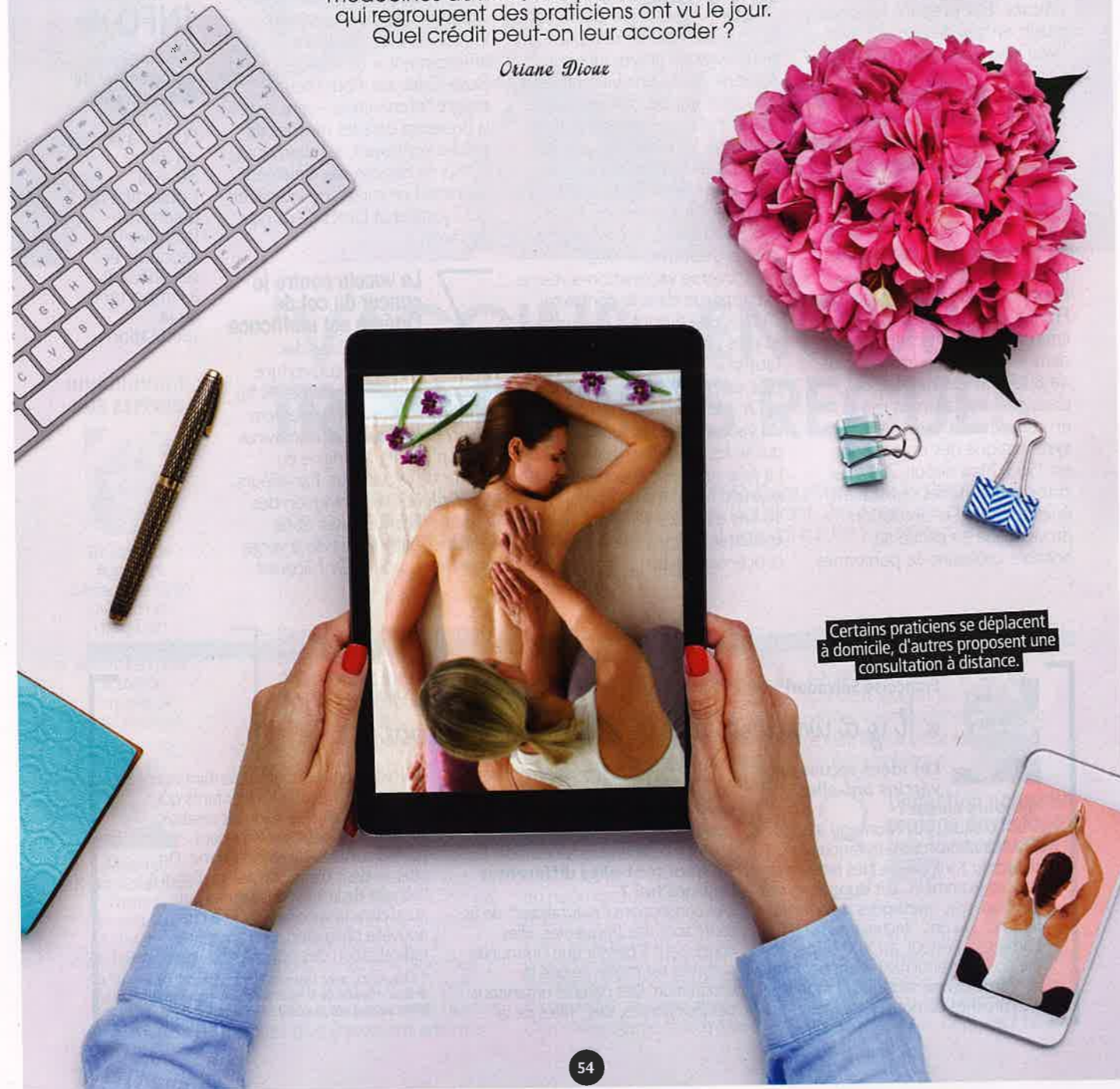


PEUT-ON FAIRE CONFIANCE AUX PLATEFORMES DE MÉDECINES DOUCES ?

Face à l'intérêt croissant porté aux médecines douces, des plateformes internet qui regroupent des praticiens ont vu le jour. Quel crédit peut-on leur accorder ?

Oriane Dioux



NOS EXPERTS



Catherine Aliotta
présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie



Jacques Borgy
psychologue, secrétaire général du Syndicat national des psychologues



Dr Régis Dumas
président de la Confédération francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves



Pascal Gautier
psychologue et sophrologue

Quatre Français sur dix ont recours, aujourd'hui aux médecines douces, selon la Mission interministérielle de vigilance contre les dérives sectaires (Miviludes). Devant le grand nombre de thérapeutes et l'absence d'encadrement de certaines pratiques, difficile de savoir à qui s'adresser en toute confiance. Une confusion qui n'a pas échappé à des entrepreneurs qui ont surfé sur cette vague en créant des plateformes internet regroupant des professionnels de "médecines douces". Les mieux référencées sont annuaire-therapeutes.com, blissyou.fr, medoucine.com et therapeutes.com

Que proposent-elles ?

Elles permettent de trouver des professionnels partout en France, bien que l'offre soit parfois réduite en dehors de Paris. Certains sont médecins et exercent une thérapie complémentaire ou alternative en plus de leur activité principale, mais la majorité ne l'est pas. Leur profil est accompagné d'une fiche sur laquelle figurent le prix et la durée d'une séance, ainsi que les avis des supposés précédents clients. La plupart des plateformes permettent de prendre directement rendez-vous pour une consultation en face-à-face, individuelle ou collective, via un calendrier numérique. Certains praticiens se déplacent à domicile. D'autres proposent des consultations à distance. En plus de ces services, s'inscrire à des ateliers ou des stages de formation est parfois possible.

Quelles disciplines y trouve-t-on ?

Medoucine.com et therapeutes.com se concentrent sur la psychothérapie et les thérapies brèves, des pratiques acceptées par l'Ordre des médecins comme l'acupuncture et l'ostéopathie, celles ayant montré des bénéfices dans quelques cas concrets comme la méditation, le yoga, l'hypnose ou la sophrologie. Reste qu'elles proposent aussi de la naturopathie et de la réflexologie, pour lesquelles les résultats sont moins probants, ainsi que du reiki et de la kinésiologie, deux pratiques épinglées par la Miviludes pour leur risque de dérive sectaire. Annuaire-therapeutes.com et blissyou.fr proposent ces mêmes disciplines mais aussi un large éventail de pratiques ancestrales comme l'ayurveda ou le chamanisme, ou reposant sur un jargon pseudoscientifique comme les soins énergétiques, du magnétisme ou des massages quantiques qui n'ont pas apporté la moindre preuve d'efficacité.

Combien ça coûte ?

Le service est gratuit pour la plupart des sites. Seul blissyou.fr prélève une commission de 15 % qui s'ajoute au prix affiché par le praticien. Le prix de la consultation varie de 15 € à 217 € (pour 3 h d'hypnose), et il faut s'en acquitter au moment de la prise de rendez-vous. Ces consultations sont remboursées par la Sécurité sociale lorsqu'elles ont lieu avec un médecin. Certaines complémentaires prennent également en charge une partie des dépenses pour des consultations en psychologie, ostéopathie et sophrologie, via des forfaits annuels.

Les praticiens sont-ils sélectionnés ?

Ce n'est pas le cas sur annuaire-therapeutes.com et therapeutes.com. En revanche, medoucine.com et blissyou.fr revendiquent sélectionner des praticiens formés selon les standards de leur profession et justifiant d'un minimum d'expérience d'un à trois ans. En pratique, une copie de leurs diplômes et des certificats obtenus leur est demandée. Les responsables des deux plateformes disent aussi les rencontrer lors d'un entretien préalable pour s'assurer qu'ils ne s'aventurent pas à établir un diagnostic, n'invitent pas à interrompre ou à modifier un traitement et dirigent leurs clients vers un autre professionnel lorsque les compétences requises dépassent les leurs.

En ostéopathie et en acupuncture, les praticiens sélectionnés ne répondent pas toujours aux standards définis par la profession. Si la plupart des ostéopathes référencés sur medoucine.com et blissyou.fr affirment être diplômés d'une des écoles agréées par le ministère de la Santé, ce n'est pas le cas de tous. Quant à l'acupuncture, elle doit, en France, être pratiquée par les médecins, les dentistes et les sages-femmes. Malgré cette réglementation, la majorité des acupuncteurs présents sur ces plateformes ne sont pas des professionnels de santé. Des consultations d'acupuncteurs non-médecins, formés par des écoles privées ou à l'étranger, existent en effet, mais leur qualité et leur sérieux ne sont pas toujours au rendez-vous.

Le titre de "psychothérapeute" est protégé par la loi. Et seuls les psychologues, les psychiatres et les psychanalystes

LA FICHE D'IDENTITÉ DES PRINCIPALES PLATEFORMES

Elles sont les mieux référencées parmi toutes celles disponibles sur internet. L'essentiel de ce qu'il faut savoir sur ces quatre plateformes.

medoucine.com	blissyou.fr	annuaire-therapeutes.com	therapeutes.com
Zone(s) géographique(s)			
Toute la France mais moins de praticiens en dehors de Paris.	Toute la France.	Toute la France mais offre limitée en dehors de Paris.	
Prise de rendez-vous via la plateforme			
Oui	Oui	Pas toujours. Lorsque ce n'est pas le cas, le numéro de téléphone est affiché.	
Possibilité de participer à des séances collectives			
Oui	Oui	Oui	Non
Possibilité de participer à des ateliers			
Oui	Oui	Non	Non
Principales disciplines proposées			
Psychologie, thérapies brèves, ostéopathie, chiropraxie, acupuncture, sophrologie, hypnose, yoga, méditation, phytothérapie, réflexologie.	Ostéopathie, hypnose, sophrologie, réflexologie, soins énergétiques, ayurvéda, magnétisme, chamanisme, massage quantique.	Ostéopathie, chiropraxie, méditation, sophrologie, aromathérapie, hypnose, thérapies brèves, yoga, reiki, kinésiologie, décodage biologique.	Psychologie, ostéopathie, hypnose, sophrologie, réflexologie, yoga, naturopathie, psychanalyse, diététique.
Combien ça coûte			
15 à 150 €	50 à 180 €	50 à 120 €	35 à 217 €
Sélection des praticiens			
Oui	Oui	Non	Non
Possibilité de voir les diplômes ou la formation			
Oui	Pas toujours	Le plus souvent	Le plus souvent
Possibilité de consulter les coordonnées du praticien			
Oui	Pas toujours	Oui	Oui

56

SANTÉ MAGAZINE | MAI 2019

formés à la psychopathologie clinique sont autorisés à le porter. Pour exercer, ils s'enregistrent auprès d'une Agence régionale de santé qui leur attribue un numéro Adeli. Parmi les profils référencés, on trouve bien des psychologues psychothérapeutes mais aussi, sous un onglet "psychothérapie", des praticiens formés seulement à la programmation neurolinguistique ou la Gestalt. « Ils peuvent être compétents, mais comme il existe des formations en cinq ans et d'autres en quelques week-ends, difficile de savoir à qui on a affaire », relève Pascal Gautier.

Quant à la sophrologie, il n'existe pas de diplôme reconnu par l'État. Certaines écoles donnent accès à une certification enregistrée au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP). « Il s'agit d'une certification *a minima* puisque les écoles y donnant accès définissent elles-mêmes les compétences que le professionnel doit avoir acquises ; il n'existe pas d'homogénéisation », souligne Catherine Aliotta.

Enfin pour l'hypnose, aucun règlement ni certification n'existe malgré de nombreuses formations. Souvent, les "hypnothérapeutes" trouvés sur ces plateformes ne sont pas des professionnels de santé. Une exigence pourtant formulée par la Confédération francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves.

Y a-t-il des risques ?

Dans certains cas, oui. « L'absence de formation en psychologie peut être un risque car ces méthodes sont parfois déstabilisantes »,

dit Jacques Borgy. « La pratique de l'hypnose par des praticiens qui ne sont pas des professionnels de santé peut aussi exposer à des risques, ajoute le Dr Régis Dumas. En allant fouiller dans le passé, on peut, sans le vouloir et en croyant bien faire, induire des faux souvenirs très perturbants. Les personnes qui consultent pour maigrir doivent aussi être suivies sur le plan psychologique car une prise de poids peut cacher d'anciens traumatismes. » Le risque est aussi de tomber sur un praticien malintentionné : « Les personnes qui viennent nous voir sont généralement en souffrance, explique le Dr Dumas. Elles peuvent manquer de discernement et ne pas se rendre compte de pratiques déviantes. »

Quels sont leurs avantages ?

Passer par ces plateformes ne dispense pas d'avoir un regard critique sur la formation du praticien, mais cela peut aider à gagner du temps dans la recherche d'un professionnel. Cependant, ce n'est pas toujours évident : par exemple, le site blissyou.fr n'indique pas le nom de famille ni les coordonnées du praticien avant la prise de rendez-vous. La prudence est aussi de mise avec les plateformes qui mettent sur le même plan des thérapies avec d'autres, comme le reiki, la kinésiologie ou le décodage biologique pour lesquelles des organismes, qui ne sont pourtant pas opposés aux médecines douces, ont averti d'un risque de dérives. Comme le souligne Pascal Gautier, « une bonne option reste de passer par son médecin qui peut recommander un professionnel qu'il connaît. »

Rétention d'eau ? Surpoids ? Allégez-vous !

La rétention d'eau affecte 1 femme sur 3 en France (cellulite aqueuse, variations hormonales, syndrome prémenstruel...).

Pour elles et aussi pour toutes celles qui souhaitent faciliter une perte de poids, l'expertise médicale des laboratoires Jolly-Jatel a développé CanoSlim.



Grâce à la synergie de ses actifs 100% d'origine naturelle (Thé vert / Orthosiphon / Artichaut) CanoSlim allie efficacité et sécurité pour :

- ✓ Favoriser l'élimination rénale de l'eau
- ✓ Stimuler la détox et le métabolisme des graisses

● CanoSlim est recommandé en cure de 15 à 30 jours renouvelable. Complément alimentaire. Boîte de 60 comprimés. ACL : 6087160. En pharmacie et parapharmacie, env. 9,50 €.

Solution 100% non-hormonale contre les bouffées de chaleur



Séréllys® Périmenopopause Ménopause contient un complexe PureCyTonin® à base d'extraits cytoplasmiques purifiés de pollens*. Ces actifs d'origine naturelle* contribuent à réduire les troubles de la ménopause : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes et fatigue passagère.

L'efficacité de Séréllys® est scientifiquement prouvée.

*Les extraits cytoplasmiques de pollens contribuent au bien-être à la ménopause.

● Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin. Boîte de 60 comprimés : ACL 3401544730892. Boîte de 120 comprimés : ACL 3401560145854.

Retrouvez votre CONFORT INTESTINAL en 2 étapes :

1 ERGYPROTECT Confort associe la glutamine, la mélisse qui contribue au confort digestif, et la vitamine B2, qui participe au maintien des muqueuses saines dont celle de l'intestin.

2 ERGYPHILUS Confort est une synergie unique de 5 souches de lactobacilles et bifidobactéries rigoureusement sélectionnés pour votre microbiote.

● Pots de 60 gélules. Sans gluten. Fabrication française. Laboratoire Nutergia. En pharmacie. www.nutergia.fr



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE www.mangerbouger.fr
Pour paraître dans cette rubrique, R Médias 01 46 48 85 41 - photos D.R.