

# GUIDE SUISSE SUR LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

- Panorama des approches
- Bénéfices & Risques observés
- Liens avec le parcours de santé
- Conseils pratiques



**PSYBAY**

Centre de Formation  
et d'Information sur les  
Pratiques Non-Conventionnelles

## IMPRESSUM

### Rédaction

**Axel Hasenhoeller**

*Psychologue FSP  
Fondateur de Psybay*

### Comité scientifique

**Renaud Evrard**

*Enseignant-chercheur en psychologie  
Université de Lorraine (F)  
Centre d'information,  
de recherche et de consultation  
sur les expériences exceptionnelles (CIRCEE)*

**Thomas Witzeling**

*Anthropologue  
Institut d'histoire et anthropologie des  
religions (IHAR)  
Université de Lausanne*

### Édition

**Psybay**

Centre de Formation et d'Information  
sur les Pratiques Non Conventionnelles  
Rue de la Dixence 47G  
CH-1950 Sion



**PSYBAY**

Centre de Formation  
et d'Information sur les  
Pratiques Non Conventionnelles

Le centre de formation et d'information Psybay a pour but de clarifier le vaste champ des thérapies dites complémentaires et alternatives, réunies sous l'appellation générique "Pratiques Non Conventionnelles" par l'organisation de séminaires pour professionnels et la diffusion d'information au grand public.

Né d'une initiative privée, le centre n'est lié à aucune organisation commerciale, politique ou religieuse.

© PSYBAY 2022 | 1<sup>re</sup> édition

# Que sont les thérapies complémentaires ?

**Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :**

*Vaste ensemble de pratiques de soins de santé qui n'appartiennent pas à la tradition du pays et ne sont pas intégrées dans le système de santé dominant.*

## Vous trouverez dans ce guide...



### **Un tour d'horizon des approches**

Définitions  
Classifications



### **Leur reconnaissance en Suisse**

Qui rembourse quoi  
Approches reconnues



### **Leurs liens avec le parcours de santé**

Bénéfices & risques associés  
État des lieux des données scientifiques



### **Des conseils pratiques**

Identifier les pratiques à risque  
Conseils pour le choix du thérapeute

## Pourquoi est-il important de mieux connaître ces pratiques?

Très appréciées du grand public, les thérapies complémentaires sont pourtant peu connues des professionnels de santé et les patients hésitent à en parler à leur référent thérapeutique.

- Près d'**un patient sur deux** y a recours.
- Ces pratiques sont **diversement réglementées et reconnues**.
- Elles s'effectuent généralement **en marge du parcours de soins officiel**.
- Le recours à ces pratiques **interagit avec le travail des professionnels de santé** et peut comporter des **risques**.
- Les informations à ce sujet sont **difficilement accessibles**.

---

Ces pratiques se répartissent dans une continuité allant de la non-reconnaissance officielle à des formes d'intégrations dans le champ de la santé.

---



# Panorama des approches\*

## Systèmes médicaux complets

- Médecine traditionnelle chinoise
- Médecine trad. européenne
- Médecine Anthroposophique
- Médecine Ayurvédique
- Médecine amérindienne
- Chamanisme

## Approches psycho-corporelles

- Techniques de relaxation
- Pratique de la méditation
- Thérapie par le mouvement
- Néo-chamanisme
- Yoga

## Manipulations physiques

- Chiropratique
- Ostéopathie
- Etiopathie
- Rebutologie
- Microkinésithérapie

## Apport de substances

- Homéopathie
- Phytothérapie
- Plantes médicinales
- Huiles essentielles
- Spagyrie

## Approches énergétiques

- Soins à distance
- Faiseurs de secrets
- Barreurs de feu
- Géobiologie / Radiesthésie
- Magnétisme

*\*liste non exhaustive*

---

## Leurs points communs

- Fondements théoriques insuffisamment étayés
  - Revendications d'efficacité scientifiquement contestées
  - Statut variable au cours du temps et en fonction du pays considéré
-

## Vocabulaire associé

### **Complémentaires**

En addition au parcours de santé classique

### **Alternatives**

En remplacement du parcours de santé classique

### **Traditionnelles**

Pratiques historiquement liées à une culture donnée

### **Naturelles**

Excluent l'utilisation de produits synthétiques

### **Douces**

Excluent le recours à des techniques invasives

### **Holistiques**

Prise en compte bio-psycho-sociale et spirituelle

### **Énergétiques**

Supposent le recours à une énergie universelle

### **Parallèles**

Recours à des fondements théoriques différents de la médecine biomédicale

### **Pratiques Non Conventionnelles**

*Afin d'englober la diversité des approches existantes, le centre de formation Psybay utilise l'expression Pratiques Non Conventionnelles afin d'inclure les pratiques à visée préventive, de bien-être, et de développement personnel ainsi que celles ayant un référentiel théorique différent (énergétique), tout en excluant les interventions non médicamenteuses ayant démontré leur efficacité scientifique (activité physique adaptée, psychothérapies, réalité virtuelle...)*



## Autres appellations contemporaines

### Médecine intégrative

Combinaison coordonnée des traitements conventionnels et des médecines complémentaires. Elle se concentre sur la prévention et le maintien de la santé. Elle offre aux patient-e-s une approche thérapeutique globale, centrée sur l'ensemble de la personne et son projet de soins. Elle met ainsi le patient au centre de sa prise en charge, où il est encouragé à participer à ses propres soins.<sup>1</sup>

### Soins de support

Ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades tout au long de la maladie conjointement aux traitements oncologiques ou onco-hématologiques spécifiques lorsqu'il y en a : soutien psychologique, support nutritionnel, physiothérapie, support social, soutien spirituel...<sup>2</sup>

### Interventions Non Médicamenteuses (INM)

Interventions non invasives et non pharmacologiques sur la santé humaine fondées sur la science. Elles visent à prévenir, soigner ou guérir un problème de santé. Elles se matérialisent sous la forme d'un produit, d'une méthode, d'un programme ou d'un service dont le contenu doit être connu de l'utilisateur. Elles sont reliées à des mécanismes biologiques et/ou des processus psychologiques identifiés et ont un impact observable sur des indicateurs de santé, de qualité de vie, comportementaux et socioéconomiques.<sup>3</sup>



# L'hypnose est-elle une thérapie complémentaire ?

Autrefois marginale, l'hypnose a désormais démontré son efficacité dans la réduction de l'anxiété ou la diminution de la perception de la douleur.

L'hypnose n'est pas une thérapie complémentaire en soi mais un outil thérapeutique et communicationnel utilisé dans le cadre d'une profession de santé, du domaine social ou éducatif.

## Exemples d'utilisation de l'hypnose

- Médecin dentiste pour réduire la prise d'anti-douleurs
- Psychologue pour une séance de relaxation
- Soins infirmiers pour la réduction de la douleur chez les grands brûlés

---

La pratique de l'hypnose **n'est pas réglementée**, de même que les appellations telles que hypnothérapeute ou praticien en hypnose.

Une **extrême vigilance** est à adopter pour des indications telles que retrouver des souvenirs sous hypnose, des régressions vers des vies antérieures ou encore pour maigrir.

Aucune efficacité à long terme de l'hypnose n'a pu être démontrée pour **l'arrêt du tabac**.

Il est recommandé d'avoir **recours à un professionnel de santé** (médecin, psychiatre, psychothérapeute, soins infirmiers) pour tout suivi utilisant l'hypnose.

---



# Qui rembourse quoi ?

## Assurance de base

### 5 pratiques reconnues par l'assurance de base

Si pratiquées par des médecins au bénéfice d'une Attestation de Formation Complémentaire (AFC)

- **Acupuncture**
- **Médecine anthroposophique**
- **Pharmacothérapie de la médecine traditionnelle chinoise**
- **Homéopathie uniciste (classique)**
- **Phytothérapie**

### Médicaments

Les médicaments associés aux cinq pratiques complémentaires et prescrits par un médecin sont reconnus par l'assurance de base s'ils figurent sur la liste des spécialités (LS).

### Chiropratique

La Chiropratique (ou Chiropraxie) est reconnue depuis 2007 comme profession médicale. Les chiropraticiens ne sont pas médecins mais portent le titre de Docteur en médecine chiropratique.

---

La reconnaissance sociale d'une pratique doit être distinguée de la validation scientifique de son efficacité.

---

# Qui rembourse quoi ?

## Assurances complémentaires

Chaque assureur maladie établit librement le catalogue des thérapies complémentaires remboursées en fonction du produit d'assurance contracté. **Le patient est invité à prendre contact avec son assureur** afin de connaître le droit au remboursement.

### DEUX TYPES DE RECONNAISSANCE

#### A. Registres professionnels

##### **ASCA**

Fondation suisse pour les médecines complémentaires

##### **RME**

Registre des Médecines Empiriques

##### **FSO-SVO**

Fédération suisse des Ostéopathes

##### **NVS**

Association suisse en Naturopathie

##### **APT**

Association des Praticiens en Thérapies Naturelles

#### Ces organismes...

- **Contrôlent** la formation des thérapeutes
- **Accréditent** les écoles de formations
- **Transmettent** aux caisses maladies la liste des thérapeutes reconnu-e-s

#### Plus de 100 approches sont reconnues telles que :

Acupuncture, Aromathérapie, Fleur de Bach, Biorésonance, Etiopathie, Ostéopathie, Kinésiologie, Reiki, Shiatsu, Spagyrie, Tai Chi...



# Qui rembourse quoi ?

## Assurances complémentaires

### B. Diplôme fédéral de l'Organisation du Travail (OrTra)

#### ○ **Diplôme fédéral en Médecine Alternative** (OrTra MA)

Titre reconnu : *Naturopathe avec diplôme fédéral*

Approches reconnues : *Médecine ayurvédique, Homéopathie, Médecine traditionnelle chinoise, Médecine naturelle traditionnelle européenne.*

#### ○ **Diplôme fédéral en Thérapie Complémentaire** (OrTra TC)

Titre reconnu : *Thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral*

Approches reconnues : *Kinésiologie, Shiatsu, Thérapie crâniosacrale, Réflexothérapie* entre autres.

#### ○ **Diplôme fédéral de Masseurs Médical** (OrTra MM)

Titre reconnu : *Masseur médical avec diplôme fédéral*

#### ○ **ARTECURA** (Thérapies à médiation artistique)

Approches reconnues : *Thérapie par la danse et le mouvement, Thérapie par le drame et la parole, Thérapie à médiation plastique et visuelle, Thérapie intermédiaire, Musicothérapie.*

---

### Approches et thérapeutes non reconnus

Malgré la présence de registres professionnels et la mise en place d'un diplôme fédéral, la profession de thérapeute n'est pas protégée et de nombreuses approches sont pratiquées en l'absence de réglementation.

Par conséquent, une **extrême vigilance** est à adopter concernant les thérapeutes et les approches non reconnues.

---

## Bénéfices associés

- Encourage les patients à devenir acteurs de leurs soins (empowerment)
- Permet une pratique en auto-soins (méditation, pratiques psychocorporelles)
- Améliore la qualité de vie (satisfaction générale, bien-être)
- Constitue dans certains cas une alternative aux traitements médicamenteux (gestion de la douleur et de l'anxiété)
- S'inscrit dans une démarche du *care* (prendre soin) au regard du *cure* (soigner).

## Risques associés

- Discrédit, méfiance voire refus de la médecine conventionnelle
- Retard de diagnostic
- Chronicisation des troubles
- Non observance des traitements médicaux autorisés
- Préoccupation excessive pour la santé
- Risque d'interactions avec des traitements en cours
- Substitution de traitement
- Sujétion psychologique



## Que dit la recherche scientifique ?

- Les **approches psycho-corporelles** semblent améliorer la qualité de vie en cas de **douleurs**<sup>4</sup> (lombalgies) et **maladies chroniques**<sup>5</sup> (oncologie).
- L'**acupuncture** semble indiquée contre la **douleur**<sup>4</sup> ainsi qu'en prévention des **migraines**<sup>6</sup>.
- **La pratique de la méditation ou de la relaxation** permet une meilleure gestion de la **douleur**<sup>4</sup> (douleurs chroniques) ainsi qu'une meilleure gestion de l'**anxiété**<sup>7,8</sup> (accouchement).
- Le **Millepertuis** a montré une efficacité à court terme supérieure au placebo en cas de **dépression légère**<sup>9</sup>. Son usage est toutefois **contre-indiqué** en parallèle à une médication et à la pilule contraceptive.
- **L'huile essentielle de Lavande** semble indiquée pour une meilleure gestion de l'**anxiété**<sup>10</sup>. Son usage est **contre indiqué** en cas d'allergies, pour les femmes enceintes ainsi que les enfants de moins de 3 ans.
- **Rapport coût-efficacité** jugé favorable<sup>11</sup>

---

L'efficacité supérieure aux effets contextuels (placebo) ou aux interventions non médicamenteuses (physiothérapie, activité physique, conseil et soutien psychologique) de ces approches ne fait pas l'objet d'un consensus scientifique.

---

# Comment identifier des pratiques à risques ?

## Vous devriez vous méfier si le ou la thérapeute...

- Vous promet la guérison
- Vous incite à modifier ou stopper un traitement en cours
- Vous propose des séances répétées en l'absence de plan thérapeutique
- Vous rend, ainsi que votre entourage, responsables de la maladie
- Discrédite la médecine officielle
- Utilise un langage flou (énergie, onde, vibration, purification...)
- Propose des concours pour des séances gratuites ou des rabais sur plusieurs séances
- Propose de nombreuses indications thérapeutiques pour trouble psychiques et physiques
- Ne possède aucune formation initiale en santé
- Utilise des titres non reconnus officiellement (psychopraticien, psycho énergéticien, thérapeute de l'âme...)
- Réclame d'importantes sommes d'argent

---

**Les pratiques non conventionnelles ne présentent de risques en soi qu'en cas de mésusage**, tels que des douleurs et nausées dues à de mauvaises manipulations physiques, des interactions entre traitements médicamenteux et usage de produits phytothérapeutiques ainsi que des risques liés à l'utilisation d'huiles essentielles (irritations, nausées, convulsions).

---



# Conseils pour le choix du thérapeute

## ○ **Formation du praticien**

Quelles sont les écoles suivies ?

Sont-elles reconnues par un registre professionnel suisse ?

Le praticien est-il membre d'une association professionnelle ?

○ **Consulter son site Internet** et son profil sur les réseaux sociaux permet d'obtenir des informations sur la méthode utilisée, les formations effectuées, les indications thérapeutiques ainsi que sur la qualité des informations diffusées.

○ **En parler à son médecin** afin de vérifier l'absence de risques avec un traitement en cours

○ **Préférer** les thérapeutes travaillant en milieu institutionnel, possédant un diplôme reconnu par un registre professionnelle et ayant une formation initiale en santé.

## Recommandations pour les professionnels

- **Inclure** le recours aux thérapies complémentaires lors de l'anamnèse :  
Quel-le thérapeute et quelle-s approche-s ? Quels effets ?  
Quel suivi ?
- **Se renseigner** sur le ou la thérapeute. Consulter leur site Internet et leur profil sur les réseaux sociaux permet d'obtenir des informations sur la méthode utilisée, les formations effectuées, les indications thérapeutiques ainsi que sur la qualité des informations diffusées.
- **Préférer** les thérapeutes travaillant en milieu institutionnel, possédant un diplôme reconnu par un registre professionnel et ayant une formation initiale en santé.
- **Clarifier** les attentes du patient : s'agit-il de bien-être, de prévention, de développement personnel ou de thérapie ?
- **Évaluer** l'implication du patient dans ces approches et son positionnement vis-à-vis du parcours de soins classique.



# À retenir

## Les Pratiques Non Conventionnelles...

- Trouvent leur place dans une continuité entre une demande de bien-être et une demande de soins
- Ne peuvent prétendre guérir d'une maladie
- Accompagnent la souffrance liée à une maladie

## À chaque contexte son approche

de Pratiques non conventionnelles → à Médecine

### Dans quel but ?

détente	accompagnement	conseil	prévention	soins - thérapie
bien-être	relaxation	écoute	soutien émotionnel	psychothérapie
	temps pour soi	empathie		médication

### Pour quel motif ?

inquiétude	stress	anxiété	angoisse	urgence
fatigue	tristesse	déprime	dépression	crise
développement personnel	questionnement existentiel			

# Références

- 1.** Centre de Médecine Intégrative et Complémentaire (CEMIC), CHUV, 2019
- 2.** Friedlaender, A., Blaser, S., Luthy, C. & Publiesi Rinaldi A. (2017) Soins de support en oncologie : un vrai changement pour le patient ? *Rev Med Suisse*; volume 13. 1049-1051.
- 3.** Plateforme CEPS, Université de Montpellier, 2020
- 4.** Qaseem, A., Wilt, T.J., McLean, R.M., Forciea, M. (2017) Noninvasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain : a clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med.* 2017;166(7):514-530.
- 5.** Cramer et al. (2017) Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Review*, Issue 1. CD010802.
- 6.** Linde et al. (2016) Acupuncture for the prevention of episodic migraine. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 6. Art. No.: CD001218.
- 7.** Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E.M., et al. (2014) Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and metaanalysis. *JAMA Intern Med*;174(3):357-368.
- 8.** Marc, I., Toureche, N., Ernst, E., Hodnett, ED., Blanchet, C., Dodin, S., Njoya, MM. (2011) Mind-body interventions during pregnancy for preventing or treating women's anxiety. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 7. CD007559.
- 9.** Qin X.N., Nandini V., Collin Y.X.H. (2017) Clinical use of *Hypericum perforatum* (St John's wort) in depression: A metaanalysis. *Journal of Affective Disorders*, Volume 210:211-221.
- 10.** Yap, W.S., Dolzhenko, A.V., Jalal, Z. et al. (2019) Efficacy and safety of lavender essential oil (Silexan) capsules among patients suffering from anxiety disorders: A network meta-analysis. *Sci Rep* 9, 18042.
- 11.** Rapport du Conseil d'État au Grand-Conseil sur le postulat Christa Calpini et consorts pour un centre de médecines complémentaires en phase avec les besoins des patients du CHUV, N°366, Canton de Vaud, Avril 2017.

# Adresses utiles

## Organes d'accréditation

### **FMH**

Registre officiel des médecins  
[www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch)

### **IRHyS**

Institut Romand  
d'Hypnose Suisse  
[www.irhys.ch](http://www.irhys.ch)

### **RME**

Registre de Médecine Empirique  
[www.rme.ch](http://www.rme.ch)

### **ASCA**

Fondation suisse pour les médecines  
complémentaires  
[www.asca.ch](http://www.asca.ch)

### **FSO-SVO**

Fédération suisse des Ostéopathes  
[www.fso-svo.ch](http://www.fso-svo.ch)

### **NVS**

Association suisse en Naturopathie  
[nvs.swiss](http://nvs.swiss)

### **APTn**

Association des Praticiens en Thérapies  
Naturelles  
[www.aptn.ch](http://www.aptn.ch)

### **OrTra MA**

[www.oda-am.ch/fr/home](http://www.oda-am.ch/fr/home)

### **OrTra TC**

[www.oda-kt.ch/fr](http://www.oda-kt.ch/fr)

### **OrTra MM**

[oda-mm.ch/fr/startseite-franz](http://oda-mm.ch/fr/startseite-franz)

### **ARTECURA**

[artecura.ch/01\\_index.php](http://artecura.ch/01_index.php)

## Institutions académiques

Centre de Médecine Intégrative et  
Complémentaire (CEMIC)

### **CHUV - Université de Lausanne**

[www.chuv.ch/fr/cemic](http://www.chuv.ch/fr/cemic)

Institut für Komplementäre und Integrative  
Medizin (IKIM) **Inselspital Bern**

[www.ikim.unibe.ch](http://www.ikim.unibe.ch)

Zentrum für Integrative Medizin

### **Kantonsspital St.Gallen**

[www.kssg.ch/integrative-medizin](http://www.kssg.ch/integrative-medizin)

Institut für komplementäre und integrative  
Medizin **Universitätsspital Zürich**

[www.iki.usz.ch](http://www.iki.usz.ch)

### **Université de Montpellier**

Plateforme CEPS

[plateformeceps.www.univmontp3.fr](http://plateformeceps.www.univmontp3.fr)



**PSYBAY**

Centre de Formation  
et d'Information sur les  
Pratiques Non-Conventionnelles



## **Une question sur les thérapies complémentaires ?**

Vous souhaitez en savoir plus sur une méthode, ses conditions de formation et de pratique, ses bénéfices ou risques associés ?

Psybay vous informe et répond volontiers à vos questions.

**Psybay**

Dixence 47G  
CH-1950 Sion  
+4178 724 46 73  
info@psybay.ch