

Plébiscitées en votation populaire en 2009, les médecines complémentaires ont le vent en poupe. Elles se développent également en milieu hospitalier. Qu'en est-il à l'Hôpital neuchâtois?

Gros plan sur les thérapies pratiquées dans l'institution – qui vont de l'acupuncture à l'hypnose en passant par la méthode N'Feraïdo – dans cette page spéciale réalisée en collaboration avec l'HNE.

**MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES** Des thérapies alternatives pratiquées à l'hôpital.

## «L'état d'esprit a changé»

BRIGITTE REBETZ

Les médecines alternatives essaient dans les hôpitaux suisses depuis une quinzaine d'années. En consultation, en salle d'accouchement, au bloc opératoire, leur pratique se développe petit à petit, portée par une demande soutenue. Une tendance qui se renforce depuis le plébiscite des médecines complémentaires (MC) en votation populaire en 2009.

A l'Hôpital neuchâtois (HNE), des thérapies alternatives cohabitent avec la médecine allopathique dans plusieurs services. A la maternité, des sages-femmes pratiquent l'acupuncture obstétricale, l'hypnose médicale, l'aromathérapie et la méthode N'Feraïdo, un travail sur le bassin pour lequel des nurses sont aussi formées. Dans le département d'anesthésiologie, une infirmière anesthésiste a élargi ses compétences à l'hypnose ainsi qu'une infirmière en salle de réveil. Le Dr Patrick Hasler, médecin-adjoint, termine quant à lui une formation de trois ans en hypnose médicale.

«Les femmes enceintes répondent très facilement à l'acupuncture», explique Sabine Illide Boulogne. Sage-femme cheffe du Département de gynécologie & obstétrique, elle avait introduit cette thérapie médicale chinoise au sein de la maternité de l'hôpital de La Chaux-de-Fonds en 2005. «L'acupuncture peut intervenir à tous les stades de la grossesse. Elle est préconisée pour soulager sciatiques, vomissements, angoisses, hémorroïdes, problèmes de sommeil ou influencer



Des sages-femmes de la maternité de l'HNE pratiquent l'acupuncture obstétricale pour soulager les futures mères souffrant notamment de sciatiques, nausées, angoisses. Cette thérapie est aussi utilisée pour préparer l'accouchement. GUILLAUME PERRET

sur la position des fœtus qui restent en siège. Dès la 37e semaine de grossesse, nous l'utilisons comme préparation à l'accouchement. La technique permet de préparer l'utérus, d'agir sur le périnée pour éviter les déchirures, d'apaiser au besoin la future maman. Durant le travail, elle s'avère utile en cas de contractions insuffisantes, d'anxiété ou pour gérer la douleur en l'absence de péridurale.»

### 1000 consultations par an

L'acupuncture peut se poursuivre après la naissance pour

traiter fatigue, stress, problèmes d'allaitement, de baby-blues voire l'accompagnement du deuil périnatal. Elle suscite un engouement croissant de la part des futures mères, toujours plus nombreuses à s'y intéresser. En plus d'assurer une garde 24h/24, les sages-femmes pratiquent l'acupuncture en ambulatoire trois jours par semaine. Elles ont donné 1000 consultations ambulatoires l'an dernier.

L'hypnose médicale est pratiquée par une quinzaine de sages-femmes de l'HNE depuis

2014 et quinze autres sont en formation. Une consultation ambulatoire est ouverte deux jours par semaine. Les indications? Préparation à la naissance, anxiété, insomnies et bientôt préparation à la procréation médicalement assistée... «La technique vise à familiariser les femmes avec l'autohypnose, qui les aidera en fin de grossesse et à l'accouchement», explique la sage-femme. Certaines futures mères essayent à la fois l'acupuncture et l'hypnose pour voir quelle méthode fonctionne le mieux pour elles.

Au bloc opératoire, l'hypnose se prête bien aux interventions pratiquées sous anesthésie locale: elle remplace le complément médicamenteux qui l'accompagne habituellement. Le Dr Hasler a utilisé cette méthode pour des opérations orthopédiques (retrait de plaques et vis) et gynécologiques. Il voit le patient une fois au préalable pour voir s'il se met en transe aisément. Puis durant l'intervention, il l'amène à mobiliser ses ressources personnelles en captant son attention.

«L'imagerie médicale a pu dé-

montrer que certaines zones du cerveau sont activées pendant les phases de transe (état de veille modifié)», expose l'anesthésiste. Sous hypnose, le patient est en mesure de dialoguer avec le chirurgien pendant l'intervention. Cela peut s'avérer utile si le cours de l'opération doit être modifié, mais surtout, on gagne en qualité.

### Le patient acteur

Pour le Dr Hasler, cette approche réunit plusieurs avantages. A commencer par le fait que le patient participe à la démarche, il est actif. «En vingt ans, l'état d'esprit a changé, constate-il. Nombreux sont ceux qui veulent aujourd'hui être acteurs de leur prise en charge». En évitant l'apport médicamenteux, l'hypnose permet aux patients d'être sur pied plus vite et les dispense du séjour en salle de réveil. Autre bénéfice appréciable, des études ont montré qu'elle atténue les douleurs postopératoires.

Acupuncture ou hypnose, la pratique d'une méthode alternative à l'hôpital n'est possible que si tous les intervenants y adhèrent. «C'est forcément un travail d'équipe», insiste Sabine Illide Boulogne. «Notre démarche est portée par les médecins et soutenue par la direction, c'est motivant.» Le Dr Hasler, pour sa part, relève que «l'hypnose impose à l'équipe de travailler différemment: l'atmosphère doit être plus calme dans la salle d'opération, le chirurgien est tenu à un contrôle minutieux de ses gestes, ça peut être une pression supplémentaire. Mais au final, la prise en charge est sensiblement plus personnalisée.»

## «C'était juste magique!»

«Très franchement, ces méthodes ne m'ont pas parlé de prime abord. J'étais plutôt dubitative. Mais comme j'avais une contre-indication pour l'anesthésie péridurale, je me suis inscrite pour des consultations d'acupuncture et d'hypnose au Département de gynécologie & d'obstétrique pour la préparation à l'accouchement sans douleur», témoigne Alice (prénom d'emprunt).

«J'ai commencé les séances d'acupuncture et d'hypnose simultanément, vers la 33e semaine. Ces thérapies ont sensiblement contribué à apaiser les désagréments de la grossesse – les douleurs du quotidien, les maux de dos, les nausées. Elles m'ont aussi aidée à me détendre.

Lors de l'accouchement, l'acupuncture a atténué la douleur au début, mais plus tellement à la fin. L'autohypnose, en revanche, n'a pas fonctionné pour moi. Si la sage-femme qui m'a donné les consultations avait été là, j'aurais peut-être mieux réussi, mais elle était en vacances. J'ai le sentiment que j'aurais dû m'y prendre plus tôt: en commençant les séances plus à l'avance, j'aurais sans doute mieux géré. Mais je n'ai jamais regretté la démarche, car l'hypnose m'a été d'une grande aide pendant que j'étais enceinte.

Pour ma seconde grossesse, j'ai repris les consultations d'acupuncture. L'accouchement a mal commencé, car le travail ne démarrait pas. La sage-femme a alors recouru à l'acupuncture pour le déclencher: peu après, le processus s'est mis en

route, c'était juste magique! Ces deux thérapies comme mes accouchements ont été de très belles expériences. J'ai eu la chance d'avoir été prise en charge par un personnel compétent, vraiment à l'écoute.»



Les sages-femmes donnent des consultations d'acupuncture en ambulatoire trois jours par semaine. GUILLAUME PERRET

## Des pratiques qui ont évolué

Grâce à leur diplôme interuniversitaire d'acupuncture obstétricale, quatre sages-femmes de l'Hôpital neuchâtois (HNE) sont formées pour établir un diagnostic de médecine traditionnelle chinoise. Elles réalisent un examen global de la patiente par le biais de plusieurs observations, comme la prise des pouls (il y en a plusieurs!) ou l'inspection de la langue.

D'autres, parmi les 65 sages-femmes de la maternité, se sont spécialisées dans l'hypnose médicale ou la méthode N'Feraïdo (voir texte principal) sur une base volontaire. «Nous sommes ouvertes à toutes les techniques qui peuvent faire du bien aux femmes», commente Sabine Illide Boulogne, sage-femme cheffe du Département de gynécologie & obstétrique. «Notre métier a beaucoup changé ces dernières années, les façons de faire ont évolué. Nous sommes moins directives qu'autrefois et davantage dans l'accompagnement. Nous cheminons avec les couples, au plus près de leurs sensibilités et souhaits. A cet égard, les thérapies alternatives constituent un complément intéressant. Evidemment, si des complications se manifestent, c'est le médecin qui décidera du traitement à effectuer.»

### Remboursées depuis 2012

Pour mémoire, l'assurance obligatoire de soins (AOS) rembourse depuis 2012 les pres-

tations de médecine anthroposophique, de médecine traditionnelle chinoise, d'homéopathie et de phytothérapie administrées par des médecins. Cette mesure, transitoire au moment de son introduction dans la Lamal, n'est plus limitée dans le temps.

### En plein essor

L'hypnose médicale connaît un développement important, notamment parmi les médecins et les dentistes. «Elle fait tache d'huile», constate le Dr Patrick Hasler, médecin-adjoint au Département d'anesthésiologie de l'HNE (voir texte principal), «mais elle est compliquée à instaurer au bloc opératoire. J'ai la chance de pouvoir mettre cette technique en place. Les chirurgiens se sont montrés assez contents, j'ai été surpris en bien de leur retour.»

Reste que l'hypnose ne va pas se généraliser de sitôt dans les salles d'opération, en raison de deux obstacles. Primo, il faudrait davantage de ressources humaines pour être en mesure de la pratiquer chaque jour, car elle nécessite plus de temps qu'un procédé médicamenteux classique. Secundo, une prestation d'hypnose réalisée par un médecin anesthésiste au bloc opératoire n'est pas facturable, parce que non prise en charge par l'assurance de base.