

REVUE DES MÉTHODES DE MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE FRÉQUEMMENT APPLIQUÉES EN PÉDIATRIE

Katayun Hojat, Mercedes Ogal, Tido von Schoen-Angerer

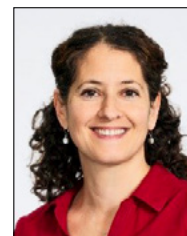
L'article original a été rédigé en allemand.

Traduit par : Rudolf Schlaepfer

Par ces brefs résumés des méthodes de médecine complémentaire souvent pratiquées, nous souhaitons donner un aperçu des différents modes d'action de ces thérapies. Ce tableau ne se prétend pas exhaustif. Le Registre de Médecine Empirique (RME), le bureau d'enregistrement le plus connu pour thérapeutes en médecine complémentaire et naturopathes, affiche

plus de cent méthodes de médecine complémentaire et alternative, ainsi que les associations et les diplômes professionnels reconnus par l'État.

Nous avons fait un choix pertinent pour la pédiatrie et espérons vous offrir un aperçu intéressant.



Katayun Hojat

Mercedes Ogal
Tido von Schoen-Angerer

<https://doi.org/10.35190/Paediatria.f.2025.1.6>

Méthode	Description	Association, site web
Médecine anthro-posophique	La médecine anthroposophique cherche à comprendre comment le corps, l'esprit et les émotions interagissent dans les différents systèmes de l'organisme et s'efforce de soutenir les forces de guérison naturelles. Elle vise à rétablir l'équilibre général de la personne en utilisant des remèdes naturels, des traitements externes ainsi que l'art-thérapie et la thérapie par le mouvement. <i>Pour plus d'informations veuillez consulter l'article sur les maladies des voies respiratoires dans ce numéro.</i>	VAOAS
Thérapie par la respiration	Cette forme de thérapie se concentre sur la prise de conscience de la respiration dans son rythme et son mouvement, en mettant l'accent sur l'intégration des expériences dans la vie quotidienne. Pour l'évaluation les thérapeutes s'orientent à la manière de respirer, à la posture, à la voix et aux expressions des patient-e-s. Les éléments importants sont la qualité de la respiration, la tension musculaire, la posture et la fluidité des mouvements. Des exercices centrés sur la respiration et le corps ainsi que des thérapies respiratoires renforcent la capacité de perception et la conscience de soi.	Association Thérapie Respiratoire Suisse AFS www.atem-schweiz.ch
Aromathérapie	Une forme particulière de phytothérapie, où les huiles essentielles extraites de plantes sont utilisées pour favoriser la santé. Ces huiles possèdent des propriétés curatives et peuvent activer les capacités d'autoguérison du corps afin de renforcer la force vitale. Les principes actifs des huiles essentielles peuvent être efficaces de différentes manières : par inhalation via l'odorat, par la peau lors de massages avec des huiles diluées, et par le système digestif après ingestion orale – bien que l'administration orale soit à éviter chez les enfants.	Association des professionnels de l'aromathérapie et des soins en Suisse Arthes.ch

Correspondance :
katayun.hojat@lindenhofgruppe.ch

Ayurveda	L'Ayurveda (Sanskrit : Ayus = vie, Veda = savoir) trouve ses origines dans la haute culture védique d'Inde et est considéré comme le plus ancien système de santé au monde. Il repose sur la connaissance de l'unité entre l'être humain et la nature ainsi que sur le maintien de l'équilibre des principes bioénergétiques (Vata, Pitta, Kapha). Les thérapeutes réalisent des évaluations diagnostiques, proposent des conseils individualisés et un accompagnement en matière de nutrition, d'hygiène de vie et de psychologie. Ils et elles utilisent des thérapies manuelles de parties ou du corps entier et traitent de manière non invasive, contrairement aux médecins spécialisés en médecine ayurvédique.	www.vsamt.ch www.ayurveda-verband.ch
Thérapie par les fleurs de Bach	Méthode développée par le médecin britannique Edward Bach, basée sur 38 essences de fleurs dont la prise vise à traiter les déséquilibres émotionnels ou psychiques et peut ainsi être utilisée aussi pour des maladies. Pour le Dr Bach une maladie ou une crise était le signe d'un déséquilibre émotionnel. L'objectif est de rétablir l'harmonie intérieure et de renouer avec son propre « plan de vie ».	www.rme.ch/fr/methodeinfo/therapie-des-fleurs-de-bach
Thérapie corporelle par le mouvement	L'être humain exprime son état, ses émotions et ses pensées à travers les mouvements, les gestes et la mimique. Dans la thérapie corporelle par le mouvement, les expériences physiques et psychiques sont rendues visibles et mises en lien avec le contexte biographique. Les blocages dans les mouvements, les postures et les émotions deviennent apparents et peuvent être travaillés. Les patients découvrent des mouvements bénéfiques pour la santé, qui améliorent la posture corporelle et la coordination. L'entraînement à l'équilibre renforce la stabilité, tandis que les exercices respiratoires et le travail sur le toucher activent la perception de soi. Le mouvement libre et la danse offrent un accès aux émotions personnelles et favorisent la capacité d'expression créative. L'utilisation de divers matériaux incite à expérimenter et éveille le plaisir du mouvement. La thérapie vise à favoriser la santé physique et psychique, à révéler les ressources personnelles et à renforcer les compétences sociales ainsi que la créativité individuelle.	www.rme.ch/fr/methodeinfo/therapie-corporelle-par-le-mouvement
Biorésonance	La biorésonance repose sur l'hypothèse que dans le corps humain existe un champ électromagnétique. Des perturbations de ces vibrations peuvent entraîner des maladies. Des ondes électromagnétiques de très faible intensité sont utilisées pour activer les forces de réaction et de régulation propres à l'organisme.	www.rme.ch/fr/methodeinfo/therapie-de-bioresonance
Thérapie craniosacrale	Par des touchers doux et immobiles, cette forme de thérapie (une sous-discipline de l'ostéopathie) vise à renforcer l'harmonie et l'équilibre du corps et de l'esprit. Son objectif principal est de soutenir l'auto-régulation du corps, d'améliorer la perception de soi et de stimuler les forces naturelles d'autoguérison. La thérapie craniosacrale a pour but d'aider les individus à retrouver un équilibre et à développer une résilience accrue dans la vie quotidienne.	Association professionnelle Cranio Suisse® www.craniosuisse.ch

Eutonie	Un travail corporel basé sur la conscience et la perception de son corps en relation avec l'environnement. Les thérapeutes travaillent avec des enfants et des adolescent-e-s, en utilisant des instructions verbales et des études de mouvement pour permettre de nouvelles expériences. La pratique de l'eutonie vise à atteindre un tonus corporel équilibré et flexible, favorisant la santé, le développement personnel, les compétences sociales et la créativité. Sont aussi renforcées l'autonomie et la prise de responsabilité.	www.eutonie.ch
Eurythmie thérapeutique	À travers des exercices de mouvement qui sollicitent toutes les dimensions de l'être humain, cette approche soutient une guérison active et autonome. Faisant partie de la médecine anthroposophique, l'eurythmie thérapeutique repose sur les processus de vie intérieurs qui animent l'organisme et se trouvent dans le langage et la musique. Lors de leur formation, les thérapeutes apprennent à affiner ces mouvements et à les adapter à des fins thérapeutiques. Pendant le traitement les patient-e-s exécutent des mouvements adaptés et les accompagnent d'une activité et conscience intérieure. L'eurythmie thérapeutique est utilisée pour traiter des troubles physiques et psychiques dans des cliniques, des cabinets et en pédagogie curative. Elle s'adresse à tous les âges, du nourrisson aux personnes âgées, principalement sous forme de thérapie individuelle.	Association L'eurythmie thérapeutique www.heileurythmie.ch
Homéopathie	La base d'un traitement homéopathique repose sur la prescription de médicaments selon le principe de similitude. Ce principe, établi par Samuel Hahnemann (1755-1843, fondateur de l'homéopathie), stipule que pour le traitement des symptômes d'une personne malade on doit utiliser un médicament qui provoque des symptômes similaires chez une personne en bonne santé. Les médicaments homéopathiques sont généralement prescrits sous forme dynamisée, c'est-à-dire que la substance souche est diluée de manière sérielle selon un procédé défini, tout en étant intensément agitée avec une énergie mécanique. <i>Pour plus d'informations veuillez consulter l'article relatif dans cette édition.</i>	Homéopathie Suisse www.homoeopathie-schweiz.org
Hypnose	L'hypnose médicale est un état de conscience alternatif actif, qui inclut souvent, mais pas toujours, une relaxation. Dans cet état la concentration est si intensifiée que des suggestions sont acceptées, permettant une utilisation optimale des capacités naturelles et mentales. Quelques indications : énurésie nocturne, ronger les ongles, peurs (des chiens, de l'obscurité, etc.), mal du pays, difficultés scolaires et d'apprentissage, troubles de la concentration, troubles du sommeil, bégaiement, estime de soi et confiance en soi, harcèlement, problèmes de dépendance.	Société d'hypnose Clinique Suisse SHYPS www.smsh.ch www.hypnose.ch

Kinésiologie	La kinésiologie est une méthode de thérapie complémentaire qui soutient les personnes souffrant de troubles somatiques et psychosomatiques, de mal-être, ou en convalescence après des accidents ou interventions médicales. Elle prend en compte les facteurs psychiques, structurels et nutritionnels qui peuvent perturber le flux énergétique. Par des tests musculaires kinésiologiques sont identifiés les déséquilibres du système énergétique et développées des techniques d'équilibrage individuelles. L'harmonisation énergétique se fait par le toucher, le mouvement, l'énergie et la respiration en lien avec des thématiques spécifiques. Les patients activent leurs ressources et découvrent comment l'équilibrage des énergies renforce les capacités d'autorégulation du corps.	www.kinesuisse.ch
Art-thérapie	L'art-thérapie offre aux enfants une forme d'expression ludique, ils comprennent mieux leurs pensées et leurs émotions, et les partagent de manière simple. Ils apprennent à gérer leurs peurs et leurs inquiétudes. De plus ils découvrent leurs capacités créatives, ce qui renforce leur confiance en eux.	www.gpk.ch
Musicothérapie	La musicothérapie utilise, de manière ciblée et dans le cadre d'une relation thérapeutique, la musique pour rétablir, maintenir et promouvoir la santé mentale, physique et psychique. En musicothérapie réceptive, le ou la thérapeute joue de la musique au patient, pour faire surgir des émotions. En musicothérapie active, la patiente crée elle-même des sons et peut expérimenter différents instruments. <i>« La musique exprime ce qui ne peut être dit et sur quoi il est impossible de rester silencieux. »</i> Victor Hugo	www.musictherapy.ch
Ostéopathie	Il s'agit de détecter et libérer à l'aide de techniques spécifiques des blocages, désalignements ou contractions de l'appareil locomoteur, des os, des muscles ou d'autres organes. Cette méthode est principalement utilisée chez les nouveau-nés, les bébés avec des troubles du sommeil, des asymétries crâniennes (plagiocéphalie) ou des douleurs liées à la poussée dentaire, aussi chez les enfants en période de croissance ou des adolescents souffrant de maux de tête, pour de scolioses, ou comme soutien lors de traitements orthodontiques.	www.fso-svo.ch
Phytothérapie	Le Reiki est un ancien art thérapeutique japonais où une énergie universelle passe par les mains pour revitaliser et régénérer le corps. Cette thérapie, particulièrement douce, peut être utilisée de multiples façons. Le Reiki favorise une relaxation profonde, soutient le processus naturel de guérison et renforce le système immunitaire.	Société Suisse de Phytothérapie Médicale www.smgp-sspm.ch
Reiki	Le Reiki est un ancien art thérapeutique japonais où une énergie universelle passe par les mains pour revitaliser et régénérer le corps. Cette thérapie, particulièrement douce, peut être utilisée de multiples façons. Le Reiki favorise une relaxation profonde, soutient le processus naturel de guérison et renforce le système immunitaire.	Association pour la pratique thérapeu- tique du Reiki www.reiki.swiss

Sophrologie	La sophrologie est une forme d'entraînement du corps et de l'esprit qui utilise diverses techniques de respiration et de relaxation à des fins thérapeutiques et préventives. Le terme « sophrologie » provient de trois mots grecs : « sos » signifie harmonie, équilibre, sérénité, « phren » désigne la conscience, et « logos » se réfère à la parole ou à la science. Ce terme peut donc être traduit par « la science de l'équilibre de la conscience ». L'objectif de la sophrologie est d'atteindre un équilibre harmonieux entre le corps, l'âme et l'esprit.	Association professionnelle de Sophrologie Caycédienne www.sophrologie-suisse.com
Médecine tibétaine / healing	La médecine tibétaine, troisième grand système médical asiatique aux côtés de la médecine chinoise et ayurvédique, offre des contributions précieuses à la pratique médicale moderne. Ses principes universels et intemporels permettent des approches thérapeutiques concrètes, notamment pour les maladies psychosomatiques et chroniques. La médecine tibétaine, Sowa Rigpa (« la science de la guérison »), s'appuie sur une tradition en lien avec la psychosomatique bouddhiste et repose sur la théorie des « trois humeurs ». Au cœur de cette approche se trouve le concept de « corps-esprit », base d'une vision holistique de l'être humain qui imprègne théorie, diagnostic et pratique. Les enseignements du Gyud-Shi, les « 4 Tantras médicaux », texte classique de la médecine tibétaine, représentent un modèle théorique médical unique. Le pulsing tibétain est une sous-discipline de cette médecine, visant principalement à harmoniser le corps avec ses instincts, les émotions avec les sentiments, et l'esprit avec la pensée, pour ainsi le fortifier. À travers une pression douce, cette méthode cherche à libérer les énergies bloquées pour restaurer leur circulation naturelle.	www.rme.ch/fr/methodeinfo/medecine-tibetaine
Acupuncture / médecine traditionnelle chinoise	L'acupuncture est l'un des cinq piliers des méthodes de traitement de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). En insérant de fines aiguilles sur des points d'acupuncture précisément définis, elle permet de lever les blocages énergétiques et de rétablir la libre circulation des méridiens. L'acupression stimule ces points par le massage. Ces points peuvent également être activés par laser, par des micro-aiguilles permanentes ou par la moxibustion. Un autre pilier de la MTC est la phytothérapie, qui utilise des herbes chinoises ou occidentales sous forme de comprimés, de tisanes ou de décoctions. Les autres piliers sont le Tai Chi, le Tui Na et la diététique thérapeutique.	Association des Sociétés Médicales Suisses d'Acupuncture et de Médecine chinoise www.akupunktur-tcm.ch
Tokohari (acupuncture indolore) Shonishin	Cette méthode japonaise affinée et douce de stimulation par aiguilles de contact, qui ne pénètrent pas la peau, régule l'énergie vitale et corporelle. L'effet de la stimulation est aussitôt contrôlé par le pouls. Cette thérapie convient particulièrement aux enfants et aux personnes ayant peur des aiguilles. Indications chez les enfants : agitation, coliques du nourrisson, troubles digestifs, allergies, troubles du développement, troubles du sommeil. Le Shonishin, l'acupuncture pédiatrique japonaise, utilise des techniques de tapotement, massage, pression ou lissage le long des méridiens et sur des points précis.	www.toyohari.ch www.officemed.ch

Tomatis	Avec des contrastes sonores arrangés de manière à stimuler naturellement le cerveau, la méthode Tomatis® agit sur la plasticité cérébrale. Cela permet au cerveau d'analyser les changements de manière plus efficace et de réagir avec plus d'attention aux événements extérieurs (et nouveaux). Les nouvelles informations sont mieux intégrées, rendant l'apprentissage plus facile.	www.tomatis.com
Yogathérapie	Une application thérapeutique des méthodes globales du yoga. Les déséquilibres sont évalués afin de soulager les troubles et favoriser le processus de guérison. Les thérapeutes collaborent avec les patient-e-s pour développer une approche individualisée, comprenant des postures physiques (Âsana), des techniques respiratoires (Prânâyâma), ainsi que des méthodes de relaxation et de concentration. Les patient-e-s pratiquent régulièrement à domicile, tandis que les thérapeutes supervisent et adaptent les exercices. La thérapie par le yoga peut être réalisée individuellement ou en petits groupes, l'interaction de groupe favorisant des ressources pour un soutien mutuel. L'objectif est de renforcer la perception de soi.	www.yoga.ch

*Pour la bibliographie, veuillez consulter
notre version en ligne de l'article.*

Auteur-e-s

Dr. med. Katayun Hojat, Neonatologie und Wochenbettstation, Lindenhofspital, Bern
 Dr. med. Mercedes Ogal, Integrative Medizin Innerschweiz AG, Brunnen
 Dr med. Tido von Schoen-Angerer, Centre médical de la Chapelle, Grand Lancy et Service de pédiatrie générale, hôpital des enfants HUG, Genève

Les auteur-e-s n'ont déclaré aucun lien financier ou personnel en rapport avec cet article.