

Docteur Cornelia Gauthier

L'EFFET PLACEBO ET NOCEBO



Docteur Cornelia Gauthier

L'EFFET PLACEBO ET NOCEBO

L'effet CROYANCES

C'est ainsi que Bruce Lipton décrit l'effet PLACEBO.

Je me souviens encore, avec le sourire et 40 ans après, d'un psychiatre, chef de clinique en plus, avec lequel je travaillais et qui lorsqu'il était angoissé ou énervé, courrait vers les infirmières, en leur disant consciemment « *Donnez-moi un placebo !* » Et il se sentait mieux. C'était donc juste le fait d'avoir avalé quelque chose. Bravo à lui d'avoir assumé le côté « ridicule » de la démarche.

Mais si cela paraissait ridicule au premier abord, ce ne l'était pas puisqu'il y avait vraiment un effet réel d'amélioration psychologique. Alors pourquoi avaler de la chimie.

A l'époque l'usage du placebo était très fréquent à l'hôpital. Le personnel soignant voulait savoir si les patients s'imaginaient leurs douleurs. Cette manière de faire n'était évidemment pas éthique. C'était une tromperie, laquelle n'est pas une bonne base de traitement ! Il faut avant tout une bonne collaboration médecin-patient basé sur la confiance mutuelle. Car le médecin peut être berné aussi par le patient qui ne prend pas le médicament ou autre chose via l'auto-médication.

On avait quand même souvent observé des effets placebo chez nos patients qui ne recevaient que des pilules de sucre ou des injections d'eau salée. Plus étonnant encore était l'effet contraire, le nocebo. C'est-à-dire que les patients trompés par l'administration d'un placebo (donc totalement dépourvu du produit actif) en ressentaient les effets secondaires ! ce qui était chimiquement impossible.

On s'est aussi rendu compte que le psychisme du médecin, notamment qu'il y croit ou pas, changeait les résultats.

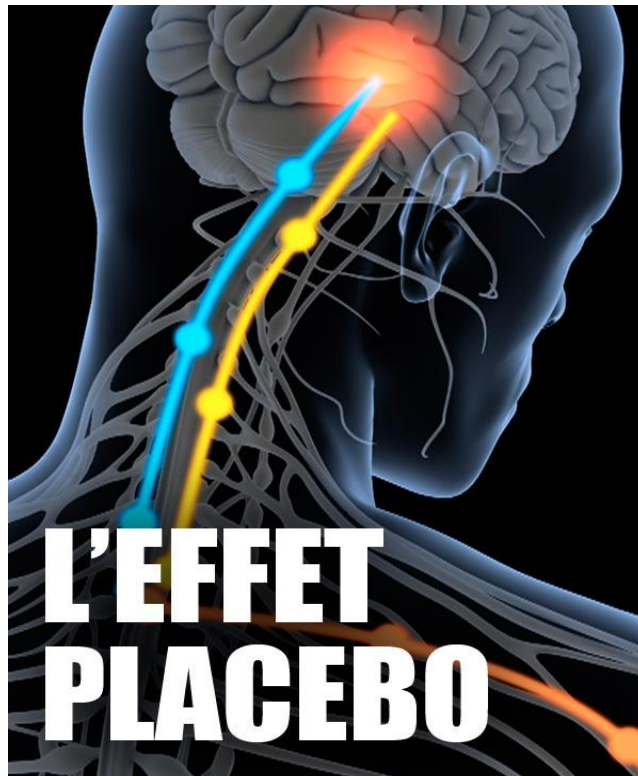
On a alors commencé à procéder à des études en double-aveugle : Dans une cohorte de patients, un certain nombre d'entre eux recevaient le produit étudié et un autre groupe recevaient le placebo. Et ni le patient, ni le médecin ne savaient quel produit le patient recevait. Maintenant, en général, les patients savent lorsqu'ils font partie d'une étude et ils doivent donner leur accord. Mais il y a quand même des magouilles car il semblerait que dans certaines études, les patients qui réagissent trop bien au placebo en sont vite exclus. Ce n'est évidemment pas facile à prouver.

Pourquoi, me direz-vous les patients « placebo+ » posent-ils un problème à la médecine ? Vous l'aurez compris, je pense, c'est à cause de BIG PHARMA et de l'enjeu financier magistral. Le nombre de patients « placebo + » est énorme et cela représente des pertes potentielles financières Magistrales.

Lorsque l'on commence à étudier l'effet d'une nouvelle molécule sur le corps, on court-circuite l'effet « placebo » plus du patient puisqu'on la teste sur des souris. Reste néanmoins l'effet de la croyance du chercheur. Mais qui a vraiment besoin de savoir ? Qui a besoin de connaître cet effet placebo qui semble très important ? Certaines études semblent monter les effets placebo jusqu'à 70 % !

Docteur Cornelia Gauthier

Donc, les entreprises pharmaceutiques n'ont aucun intérêt à prouver que l'effet positif du placebo est supérieur à la molécules qu'ils veulent mettre sur le marché.



Le Placebo, l'effet CROYANCE

Au cours de l'histoire de la médecine, les médecins ne disposaient pas de réelles méthodes thérapeutiques efficaces. Ils prescrivaient surtout des saignées et des purges qui devaient vraisemblablement être aggravantes la plupart du temps. On peut donc supposer que ceux qui guérissaient (de la maladie + du traitement) l'étaient en grande partie grâce à la croyance en ces médecines. C'est évidemment impossible à prouver.

Comme je l'ai déjà dit, personne n'est vraiment très intéressé à découvrir l'incroyable potentiel de l'effet placebo. Les entreprises pharmaceutiques n'ont aucun intérêt à prouver que l'effet positif du placebo est supérieur à la molécule qu'ils veulent mettre sur le marché.

Mais avant d'avoir le droit d'administrer un médicament à un humain, il faut l'expérimenter sur des animaux.

Lorsque l'on commence à étudier l'effet d'une nouvelle molécule sur le corps, on court-circuite l'effet « placebo » plus du patient puisqu'on la teste sur des souris. Reste néanmoins l'effet de la croyance du chercheur, ce qui n'est pas rien.

Mais qui a vraiment besoin de savoir ?

Qui a besoin de connaître cet effet placebo qui semble très important ?

Certaines études semblent monter les effets placebo jusqu'à 70 % !

Docteur Cornelia Gauthier

Donc, on s'y intéresse peu.

Néanmoins, certaines études sont menées dans des domaines où il n'y a pas d'enjeux pharmacologiques, comme en chirurgie.

Ainsi, une étude de la Baylor School of Medicine est relatée dans le New England Journal of Medicine en 2002.

Le Docteur Bruce Moseley avait depuis longtemps une intuition que l'amélioration des patients opérés pour une arthrose du genou dépassait ce que la chirurgie pouvait apporter.

Il procéda alors à une étude comportant 3 groupes:

- opération traditionnelle sur l'os
- lavage intra-articulaire
- simples incisions de la peau

L'éthique de cette étude est discutable.

Néanmoins, les résultats furent très parlants

Il y eu autant d'effets bénéfiques dans les 3 groupes. Tous les patients bénéficièrent des mêmes traitements post-opératoires. Ils furent filmés. Des nouvelles télévisées montrèrent les patients du troisième groupe en train de jouer au basket-ball, des activités qu'ils étaient totalement incapables de faire avant leur opération.

Ils n'en furent avertis que deux ans plus tard

L'effet Placebo = L'effet Croyance nous permet de mesurer l'importance du mental sur la matière

Et nous avons vu hier qu'il ne s'agit PAS SEULEMENT de la croyance du patient, mais de celle du médecin aussi.

Vous avez beaucoup PLUS de chances de guérir en étant soigné par un médecin qui croit en votre guérison.

Alors, choisissez bien votre médecin ! Conseil d'amie.

Je suis persuadée que l'effet bénéfique des traitements alternatifs est en partie due aux croyances du patient aux bienfaits naturels (ce qui est parfait !) , mais aussi grâce à une **meilleure prise en charge** de leurs patients par les naturopathes que celle des médecins.

Docteur Cornelia Gauthier



L'EFFET NOCEBO

Comme une médaille a deux faces, l'effet placebo comporte également son contraire. Il est dénommé le NOCEBO.

Alors commençons par revoir l'étymologie latine de ces deux mots :

Placebo vient du verbe « placere » : plaire

Nocebo vient du verbe « nocere » : nuire

Le suffixe « bo » est une forme au futur.

En résumé, « placebo » signifie « je plairai » et « Nocebo », « je nuirai ».

A-t-on réfléchi pourquoi ce terme est conjugué à la première personne, plutôt qu'à la deuxième ou à la troisième ?

Avez-vous une idée ?

Je vous laisse y réfléchir et vous donnerai ma réponse à la fin du texte.

« *Primum, non nocere* » (*d'abord, ne pas nuire*) est la devise latine que l'on nous apprend en médecine. Mais je crains que l'on ne l'oublie souvent dans la pratique de notre métier.

Elle nous vient d'une époque ancienne, mais on ne sait pas vraiment qui l'a formulée. On la prête néanmoins souvent à Hippocrate, que nous considérons un peu comme le père de la médecine.

Il était avant tout intéressé par la médecine naturelle et on se souvient tous de son conseil « *Que l'aliment soit ton médicament* ». Il a tellement raison !

Docteur Cornelia Gauthier

Mais évidemment, même une très bonne nourriture ne guérit pas tout. Le développement des connaissances médicales de ce dernier siècle nous offre aujourd'hui une qualité de vie jamais égalée.

Mais nous risquons aussi de tomber dans l'excès de médicaments, d'opérations, de diverses technologies. C'est le risque évidemment. Mais cela ne concerne pas l'effet NOCEBO puisque ce dernier se conjugue à la première personne. Vous me voyez venir ?

Les médecins et les soignants ont néanmoins un effet de nuisance qui favorise l'effet nocebo. Ils ont une grande influence sur leurs patients et leur entourage, surtout par leur paroles, mais aussi leurs attitudes et leurs actes. Ils ne font pas assez attention au messages qu'ils véhiculent, aux mots qu'ils utilisent, comme par exemple « difficile », « se battre », « essayer », etc. Selon leurs croyances sur la guérison ou la mort de leurs patients, leur langage non verbal, leur attitude défaitiste se transmettent aux patients. Et comme il y a un rapport hiérarchique entre le médecin et le patient, entre celui qui SAIT et celui qui ne sait pas, entre celui qui établit un diagnostic et l'autre qui le reçoit, la moindre parole négative vient activer l'effet NOCEBO.

Mais cela se produit dans toutes sortes de situations.

Faites un exercice : écoutez les conversations autour de vous pendant une journée. Que remarquez-vous ?

Puis faites le même exercice en écoutant la teneur de ce que vous dites pendant une journée. Faites-le vraiment. C'est instructif !

Que remarquez-vous ?

La réponse, c'est que la majorité des gens parle du négatif, de tout ce qui est compliqué, etc. On se plaint de tout. On regarde et on ne parle que du verre à moitié vide. C'est cette attitude négativiste qui nourrit l'effet NOCEBO.

Quand on tombe malade, on est pris par la peur. On croit que l'on ne s'en sortira pas. Chaque mot négatif formulé par les soignants, mais même par l'entourage, retentit trop fort et nous aggrave. Et aujourd'hui, le recours à Internet, le Docteur Google, nous achève !

L'effet NOCEBO, qui nous rend plus malade, qui nous empêche de guérir est fait de CROYANCES limitantes. Il se produit très très souvent à notre insu. Nous voyons juste le résultat délétère sur notre état de santé.

La première chose pour remettre les choses sur la bonne voie, est de conscientiser notre tendance à toujours voir plutôt le négatif que le positif. Prenez-en VRAIMENT conscience. Vous avez une RESPONSABILITE là-dedans.

Alors je vous renvoie à la question du début :

pourquoi le verbe est-il à la première personne ?

Parce que nous avons une **PART de responsabilité** dans l'effet de se nuire soi-même. L'autre côté de la médaille nous montre que nous avons la possibilité d'inverser la vapeur en sélectionnant dans notre vie le Beau, le Bon, le Bien.

Docteur Cornelia Gauthier



DEFENSE OU CROISSANCE DE NOS CELLULES

Ce texte est inspiré des travaux du Dr BRUCE LIPTON, biologiste. Il a passé plus de 30 ans à étudier nos cellules dans tous leurs détails. Je vous rappelle un de mes derniers posts où je parlais du fait qu'il a identifié que c'est la membrane cellulaire qui fait office de cerveau et non le noyau, comme tout le monde le pensait. C'est une véritable révolution pour laquelle on a voulu le faire taire.

Lorsque l'on étudie des cellules, il faut qu'elles soient vivantes. On les conserve donc dans des milieux de cultures, des liquides qui contiennent tous les nutriments dont elles ont besoin.

C'est ainsi que le Dr Lipton a observé deux mécanismes complètement opposés et qui ne peuvent PAS se produire en même temps. C'est ou..., ou ... **On ne peut pas avancer et reculer en même temps !**

Ces deux processus sont ceux de la DEFENSE ou de la CROISSANCE.

Il a donc étudié comment les cellules réagissent, ce qui nous permet de savoir comment nos propres cellules agissent dans notre corps.

Lorsqu'il mettait un agent toxique dans le milieu de culture, il voyait immédiatement les cellules tenter de fuir et se rétracter en même temps.

Lorsqu'il amenait des substances très nutritives, il voyait que les cellules se mettaient à croître rapidement. Il explique que ces mécanismes ont mis des milliards d'années

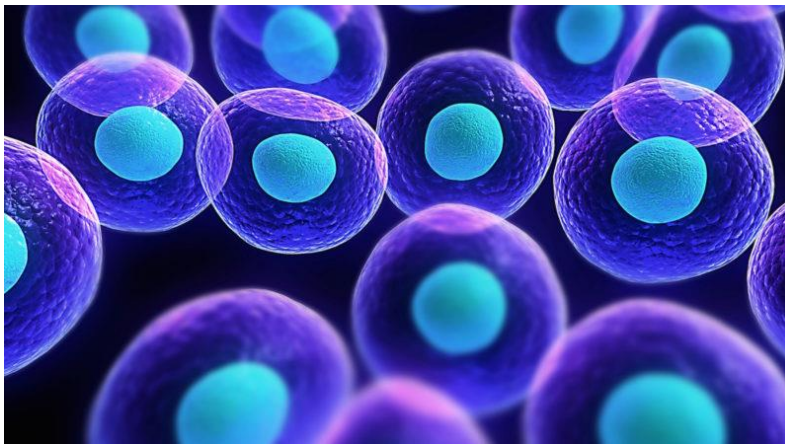
Docteur Cornelia Gauthier

à évoluer pour permettre à nos cellules de pareilles performances. Cela nous rend tout petits avec les quelques décennies que nous vivons !

Il explique aussi que ces liquides peuvent être neutres. Alors, il ne se passe pas grand-chose.

Autant les systèmes de défense que de croissance sont des réflexes de survie. Les deux sont nécessaires. Mais lorsque la défense prend le dessus, cela crée un gros frein à l'énergie vitale. A la longue, nous tombons malade.

Le Dr Lipton conclut : « *Pour vous épanouir, vous devez non seulement éliminer le stress, mais aussi chercher activement à vivre dans la JOIE, l'AMOUR et la SATISFACTION afin de permettre à vos cellules de croître pour se renouveler.* »



NOUS SOMMES EXTREMEMENT INFLUENCABLES

Nous le sommes avant tout par nos croyances positives ou négatives, lesquelles déclenchent des effets Placebo et Nocebo sur notre corps.

Mais nous sommes aussi influençables par les autres, par leurs idéologies, mais aussi les informations et consignes qu'ils nous donnent.

J'en veux pour exemples ces expériences de laboratoires où il était question de tester des volontaires à la douleur. Les autres participants étaient censés appuyer sur des boutons pour déclencher un petit choc électrique chez les volontaires. Ensuite, il était question d'augmenter progressivement l'intensité.

Les volontaires ont exprimé de plus en plus de signes de douleurs, mais les participants ont continué néanmoins à augmenter l'intensité. Ils suivaient les consignes sans aucune empathie.

On apprend ensuite que les volontaires étaient des acteurs qui simulaient la douleur, ce que les participants ne savaient pas. En effet, aucun choc électrique n'avait été envoyé !

Il existe aussi une étude faite en milieu palliatif où l'on donne à des infirmières un produit à injecter, en leur disant "ça c'est la molécule de 3e génération, extraordinaire,

Docteur Cornelia Gauthier

c'est le nouveau traitement révolutionnaire. Et à d'autres que c'est de l'eau salée « car de toutes les façons il y a plus d'espoir ».

Les patients qui sont censés recevoir l'eau, allaient moins bien. Les autres censés avoir reçu le médicament allaient beaucoup mieux.

Sauf qu'en réalité, c'était l'inverse !

Voici une autre expérience :

Au début d'une année scolaire, on a dit à des enseignants que les nouveaux élèves étaient des cancrès : *"désolé vous avez les cancrès, cette année"*. À d'autres, on leur a dit : *"c'est génial cette année vous avez les meilleurs"*, sauf que là aussi c'était inversé.

Vous aurez compris les résultats: ceux qui étaient censé être les meilleurs progressaient, alors qu'en réalité c'était les cancrès et vice-versa.

Que peut-on faire face à notre influençabilité ?

Tout d'abord, en prendre conscience et savoir aussi qu'il existe partout des manipulateurs. Nous ne sommes pas à l'abri.

Il faut régulièrement se poser la question de savoir sur quoi nous nous basons pour croire ceci ou cela.

C'est ainsi que pendant qq années, je suis tombées dans les croyances du New Age. Et j'ai fini par en sortir car les raisonnements ne tenaient pas à la base.



Docteur Cornelia Gauthier