

HOMÉOPATHIE : SCIENCE OU CROYANCE ?

Un peu de Wiki pour retracer l'**homéopathie**: développée par Samuel Hahnemann à la fin du XVIIIème siècle, l'**homéopathie** vise à traiter par des substances diluées de manières importantes, choisies en fonction des symptômes physiques et psychiques du patient. L'**homéopathie** se base sur 3 principes:

Le principe de similitude: Le principe actif qu'il faut donner au patient pour le soigner est le-même que celui qui créerait les mêmes symptômes à hautes doses

le principe de globalité: Ce principe c'est le côté holistique de l'**homéopathie**. Chaque symptôme de chaque patient est analysé avec soin et on tient aussi compte de son état psychologique. Cela donnera alors des thérapeutiques différentes en fonction de l'évolution de l'état du patient.

le principe infinitésimalité: Une fois le principe actif trouvé, on ne peut pas le donner au patient en grande concentration, car on risquerait d'aggraver son cas, donc on le dilue au n centième ou **nCH** (**CH**: centésimale hahnemannienne). Plus on dilue plus la solution serait efficace. Les **dilutions** courantes vont de 4CH à 30CH, mais elles peuvent aller jusqu'à 200CH.

L'excessive dilution extrême

Les utilisateurs de l'**homéopathie** ne sont jamais vraiment au courant de cette notion de dilution. Ils savent généralement que plus le **nCH** est grand, plus c'est dilué et plus c'est efficace, mais ils ne réalisent jamais à quel point la **dilution** est ridiculement énorme. Aussi on entend dire parfois "je n'abuse pas du **30 CH** car c'est assez puissant".

Mais à quoi correspondent véritablement ces **dilutions** ?

Qu'est ce que c'est que 1 CH ?

1CH c'est 1 **centésimale hahnemannienne**. C'est à dire que si on prends 1mL de teinture mère (principe actif) on le **dilue** dans 99mL d'eau ou de solvant. On obtient alors une concentration de 1% ou 10^{-2} .

A **2CH** on reprends 1mL de la teinture dilué obtenue ci-dessus et on le **dilue** dans à nouveau 99mL de solvant ou d'eau. La **concentration** est à présent de 0,01% ou 10^{-4} .

A **nCH** on obtient une **concentration** de 10^{-2n} ou $10^{-2(1-n)}$ %.

Il ne faut oublier d'agiter notre contenant entre chaque **dilution** pour homogénéiser la solution: cette étape s'appelle la **succussion**.

Exemple de dilution extrême

Notez qu'à partir de 15 CH votre probabilité de tomber sur une pilule qui contient une molécule active est proche d'inexistante. Les homéopathes s'en défendent en parlant d'une mémoire vibratoire du principe actif.

Je vous laisse juge de ces dilutions à hautes doses mais notez que l'on peut alors se poser les questions suivantes:

-N'y a-t-il pas une mémoire vibratoire de l'urine de Vercingétorix dans l'eau utilisée pour faire ces **dilutions** ?

-Un Musulman, un Juif, un Hindou ou un Végétalien peuvent-ils prendre de l'**homéopathie** sachant que quelque part il y a une **mémoire vibratoire** de déjection/urine de porc ou de vache dans l'eau utilisée pour faire ces **dilutions** ?

-Les parois des contenants utilisés pour faire les **dilutions** ne sont elles pas source de pollution ?

-Les solvants sont-ils purs à 100% (non) et n'influeraient-ils pas sur la **dilution** ?

Le principe des similitudes bafoué par les promoteurs de l'homéopathie

Le but du principe de similitude c'est de prendre la chose qui vous crée les mêmes symptômes, mais vous le diluez.

Si vous avez du mal à dormir vous prenez ... vous prenez ... Exactement ; de la caféine diluée à 9 CH. Vous avez compris ? Ok on fait d'autres exemples:

- Si vous vous faites piquer par une abeille, vous prenez quoi ??? Évidemment, vous prendrez du venin d'abeille dilué. Oui une question ? "*Monsieur, quel venin ? car les différentes races produisent différents venins !*" "*Vous arrêtez avec vos questions à la c...*"
- Pour prévenir les rhumes l'hiver ? Personne ? Du foie de canard de barbarie bien sûr.
- Et pour les bleus et les coups ? de l'Arnica bien sûr car c'est une plante qui aurait des vertues anti-inflammatoires/apaisante/régénératrice... "*Mais Monsieur... c'est pas logique, on ne devrait donner des dilutions d'aspirine ou d'anticoagulants !?!*" "*Bon toi arrêtes de faire le malin avec tes questions. Tu ne crois pas qu'ils ont tout expérimenté avant de mettre en vente ?*"

Bon vous le voyez le principe de similitude c'est un peu déterminé à la boule de cristal et la mise en pratique de l'**homéopathie** repose sur du sable mouvant.

Et les recherches ?

Alors les recherches en **homéopathie**, c'est assez similaire à ce que contiennent les petites pilules en principe actif à dilution **30CH**: le vide intersidéral.

D'après ce lien lorsque **Boiron** montre un chiffre d'affaire annuel de plus de 500 Millions d'euros et un profit de plus de 90 Millions d'€, 128 Millions d'euros sont dépensés en

marketing et 6,3 Millions en recherche en 2010. Un ratio de 20/1, alors qu'en allopathie classique ce ratio est de 2/1.

Bien évidemment on va trouver 2-3 recherches qui montrent que cela marche mais sur combien qui montrent l'inverse ? Et combien sont-elles non biaisées ? Cela s'appelle le "Cherry picking" (choisir sa cerise). Sur le Site de **Boiron** on peut voir que 3 recherches prouveraient que certains des traitements auraient un effet positif et 2 sur les animaux. Vous ne pensez pas qu'il aurait été intéressant d'y mettre le paquet quand il faut prouver que votre produit fonctionne ? du style montrer toutes les recherches qui de toutes façons auront une tendance positive ? non juste 5.

La liste prochaine des recherches auxquelles **Boiron** va s'intéresser auraient pu être sur la tension artérielle, l'asthme, le diabète toutes les choses pouvant être mesurées de manière objective, mais non cette liste semble s'intéresser à d'autres troubles:

"-l'anxiété d'anticipation

*-les prises en charge des **poussées dentaires***

*-la **douleur musculaire** apparaissant après l'exercice physique*

Différents essais cliniques pilotes et études de pratique ont d'ores et déjà donné des résultats encourageants sur le traitement :

*-de l'**irritation et la gêne oculaires**,*

*-de la **douleur de la montée de lait** après l'accouchement,*

*-des **bouffées de chaleur** de la femme ménopausée."*

Pourquoi pas, mais pensez-vous que ces problèmes puissent être objectivés? Ces problèmes ne se résolvent pas d'eux mêmes en quelques jours ? nous nageons ici en plein symptômes subjectifs, quel terrain d'action fantastique pour un placebo !

Voici quelques recherches sur le site de méta-analyse COCHRANE LIBRARY:

-Homéopathie et troubles d'attention: pas efficace (voir ici)

-Homéopathie pour l'asthme chronique , méta-analyse sur 6 recherches: pas concluant (voir ici)

-Homéopathie and oscillococcynum pour traiter et prévenir de la grippe: inefficace pour prévenir de la grippe, et réduirait le délai de guérison de 0,28 jours (voir ici), Mais en fait cette méta-analyse a été critiquée et ensuite retirée voir sur **PubMed** ici. Vous en conviendrez que cela est un peu loin de ce qui est mis en avant sur le site de **Boiron** ici.

-Homéopathie pour induire l'accouchement: Pas d'efficacité voir ici

Un rapport pour le parlement Anglais conclue que c'est un non sens scientifique que de continuer à croire en l'**homéopathie**, que la NHS (sécurité sociale anglaise) ne devrait plus rembourser ces traitements, et qu'il doive être interdit que l'approche **homéopathique** puisse revendiquer des effets bénéfiques... voir ici

En fait il y a tellement de preuve de l'inefficacité de l'**homéopathie** que le Dr Martine Gardéal, présidente à l'époque de la *société des médecins homéopathes* s'est faite

condamner pour “charlatanisme”. Jugement confirmé au niveau de la cour européenne... (voir ici)

Cependant il serait injuste de dire que l'**homéopathie** ne mérite aucune attention, cette thérapie soulève des questions très intéressantes :

- Quelle est la sensibilité de notre corps ? Quelle quantité de molécules est-il nécessaire pour pouvoir stimuler et avoir une influence notable sur notre corps?
- Y a-t-il véritablement une mémoire électro-magnétique de l'eau ? ce qui serait l'une des explications derrière le fonctionnement des hautes dilutions.
- Quel est le pouvoir de l'effet placebo ?
- Jusqu'où s'étend l'influence d'une thérapie ? Peut-on parler d'un Super-effet placebo ?

Quelques questions soulevées intéressantes et dérangementes

A partir de quelle dose y a-t-il influence sur notre corps ?

Quelle est la quantité de molécule qui est nécessaire pour affecter d'une manière ou d'une autre le corps humain. Bien qu'il faille souvent une grosse dose pour avoir un effet rapide, nous nous apercevons que de très faibles doses de l'ordre du micro voire du nanogramme peuvent sur du long terme affecter notre santé. L'exemple des métaux lourds ou de certains produits chimiques (parabène) est flagrant. À partir de quelle dose, répétée sur quelle fréquence et pendant combien de temps faut-il à une certaine substance pour affecter un tant soit peu notre santé ?

On peut se moquer de l'**homéopathie** mais elle touche du doigt ce principe et cela à la fin du XVIII ème siècle. Cette question est en fait un vrai casse-tête pour l'allopathie et les mesures de sécurité sanitaire. La preuve en est que chaque année des normes de pollutions (chimiques, bactériennes, radioactives...) sont revues à la baisse.

Il est à rappeler que parfois des micro-doses d'allergènes peuvent rapidement tuer quelqu'un. Un ami allergique à la cacahuète s'est mis à avoir une réaction allergique après avoir discuté avec quelqu'un qui mangeait des cacahuètes. Les postillons étaient le vecteur de transmission de l'allergène ! Le choc anaphylactique n'était pas loin.

La mémoire de l'eau Voir sur wiki

La mémoire de l'eau est l'explication pour les homéopathes de l'efficacité de l'**homéopathie** et comment à hautes dilutions même si le principe actif n'existe plus il y aurait toujours une “empreinte électro-magnétique” de ce principe actif.

Ensuite on transforme cette eau en gélule avec un mélange impure de saccharose, qu'on met dans des tubes en plastiques faits à base de dérivés de pétroles, on fait passer le tout à côté de plusieurs électro-aimants, rayons X à la douane, secoués pendant le transport, et ensuite cette boîte de comprimés reste à l'abri dans votre poche à côté de votre téléphone portable... Bref l'empreinte électro-magnétique de ce principe actif est quand même vraiment mal menée...

Cependant peut-on nier qu'un produit alimentaire n'émette pas d'ondes électromagnétiques de par sa chaleur ? Peut-on nier qu'il n'y a pas d'interactions entre notre champ magnétique et celui de notre environnement ?

Tend-on à le nier car nous ne pouvons facilement le mesurer ? Comment alors savoir dans quelle mesure cela a un effet sur notre santé ?

Le Placebo: une explication certes, mais qui n'explique pas tout

Le placebo influence dans une certaine mesure la manière dont vous interprétez votre environnement. Interpréter différemment son environnement vous "permet" de modifier votre réaction par rapport à cet environnement en modulant notamment votre état émotionnel ou en créant des processus cérébraux qui vont influencer votre comportement de tel ou tel manière.

Conclusion d'articles précédents:

-Un placebo pourrait-être efficace là où une thérapie conventionnelle ne l'est pas.

-L'effet nocebo pourrait tuer

-L'humain possède de nombreux biais cognitifs dont la difficulté à différencier une causalité d'une corrélation

Note de l'admin : Afin de ne pas trop alourdir cet article je vous invite à consulter des articles précédents si le sujet vous intéresse :

Illusion de l'efficacité en ostéopathie : les biais cognitifs

Illusion de l'ostéopathie : mambo jambo Vs placebo

Le placebo dans les thérapies alternatives

L'effet placebo

L'homéopathie : et si ça marchait autrement...

Les personnes qui ont recours à l'**homéopathie** ne comprennent généralement pas les implications du principe de dilution. Ce qu'elles retiennent de ce principe c'est que de petites doses de toxines ou de "bonnes molécules" peuvent sur du long terme avoir un effet sur votre corps. Ils développent une croyance de cette compréhension qui est tout à fait logique et justifiable.

C'est le "Super effet placebo" ou "l'effet de réalité augmentée"

Comme inconsciemment vous êtes convaincu que l'eau a possiblement une mémoire vous allez alors avoir tendance à la filtrer et la laisser reposer sur une pierre "magique" ou peut-être une plaque avec des aimants pour la "neutraliser".

La nourriture va devenir un facteur important de votre santé car vous ne voudriez pas manger des fruits pollués par des pesticides et dont il resterait des traces. Vous allez donc acheter des produits issus de l'agriculture biologique. Bien sûr manger des plats cuisinés est tout-fait hors de question. L'implication est que vous allez manger équilibré et moins vous gaver.

Les "ondes sont mauvaises" et ils ne faut surtout pas avoir d'appareils électromagnétiques dans sa chambre. Votre chambre fengshui devient l'endroit idéal pour pouvoir dormir convenablement.

Étant à l'écoute de votre corps et de la moindre stimulation extérieure vous allez éviter la pratique de sports traumatiques et préférer la pratique du yoga, Qi Qong ou Taï Qi qui procurent des bienfaits physiques et physiologiques. Vous devenez plus "aware" du moment présent et les relations avec autrui vous intéressent profondément.

Et lorsque vous sortez par temps frais vous n'oubliez pas votre écharpe et votre bonnet car vous ressentez le besoin de vous protéger et alors vous tombez moins souvent malade.

Tout ces comportements ont à leur racine l'exécution du processus cérébral "croyance: les sommations des petites choses ont une grande influence sur le long terme".

On remarque alors une élévation importante de la qualité de l'hygiène de vie de l'individu chez qui cette nouvelle croyance a pris naissance. De cette meilleure hygiène de vie découle une meilleure santé. Cette personne tombe moins souvent malade, est en meilleure forme physique, les otites en répétitions ont disparu de même que les allergies à la poussière. Bye bye syndrome dépressif... Il ne serait même pas étonnant que ces personnes vivent plus longtemps (5 ans ? 10 ans ?) et en meilleure forme. La proportion de fumeur chez les personnes ayant recours à l'**homéopathie** devrait être moindre que chez la population n'ayant pas recours à des thérapies alternatives.

Un simple biais cognitif celui de confondre corrélation et causalité.

Si cette théorie était vrai, à quels résultats de recherche devrait-on s'attendre ?

Les gens qui prennent de l'**homéopathie** auraient tendance :

-à moins fumer

-à moins boire d'alcool

-à se laver les dents plus régulièrement

- à manger bio et manger plus équilibré
- à faire du sport (dont yoga)
- à avoir une espérance de vie plus longue.

Où s'arrête le champs d'influence d'une thérapie ?

Cette question-ci va être la question qui va faire débat.

Alors que le monde allopathique va considérer que le champs d'une thérapie s'arrête à son efficacité directement démontrée contre celle d'un placebo, on pourrait argumenter que l'**effet placebo** et le " Super effet **placebo**" généré par une thérapie font partie de son champs d'influence.

Car après tout, si les adeptes de l'**homéopathie** ont réellement une espérance de vie plus longue que celle des non-adeptes peut-on vraiment lui refuser des vertus de médecine préventive? Bien que dans un groupe il y ait moins de fumeurs ? et qu'ils prennent plus soin d'eux ? Ces comportements (ou leur absence) ne sont-ils pas issus d'une modification du réseau neuronal par des processus cérébraux créés par la croyance "corps" de cette thérapie (*ndlr: principe de dilution*) ?

Vous auriez pu développer cette croyance d'une autre manière, mais en l'occurrence si c'est l'**homéopathie** qui en a vraiment été l'élément déclencheur ne serait-ce pas grâce à l'**homéopathie** que vous vous sentez mieux aujourd'hui et n'est-ce pas grâce à l'**homéopathie** que votre espérance de vie va potentiellement augmenter ?

Si il n'y a pas d'autres effets que l'effet placebo et cette reprogrammation de type "super-placebo" alors les entreprises homéopathiques se retrouvent dans la même situation que Spanghero. La direction savait-elle que le code barre correspondait à une arnaque..? Vend elle de la viande de cheval dilué à 9 CH à la place de foie de canard de barbarie pour ses traitements préventif des rhumes ?