

L'EFFET PLACEBO

L'**effet placebo** c'est la partie de la "thérapie" qui a une efficacité positive en-dehors de son champs réel d'action. Ceci est l'œuvre du pouvoir de **suggestion** et son effet sur notre psychologie à influencer positivement notre condition et/ou notre représentation de cette condition.

Sur des pathologies lourdes ou chroniques l'effet du **placebo** devrait être moindre que sur des conditions du type dysfonctionnel. En effet, imaginez un diabétique insuline-dépendant à qui l'on substitue un **placebo** à son insuline; il ne risque pas de se sentir en grande forme! Alors qu'à un enfant à qui on prodigue un "bisous magique" sur le bobo et "hop! ça fait plus mal, c'est parti, ça va mieux!" ...

Ainsi sur les troubles dysfonctionnels musculo-squelettiques et notre propre représentation de la douleur, cet effet deviendra un facteur important du "healing process". Comme ces troubles sont les principaux motifs de consultations en **ostéopathie**, il serait déraisonnable de sous-estimer l'influence de l'**effet placebo** en **ostéopathie**.

Pourquoi l'effet Placebo a-t-il mauvaise réputation?

L'**effet placebo** a souvent une connotation négative, notamment d'un point de vue scientifico-médical. Il n'est pas rare d'entendre péjorativement "... de toute façon ce n'est que du **placebo**...".

Dans la recherche médicale afin de tester l'efficacité d'un médicament, on va généralement avoir 2 groupes de patients. Un groupe va recevoir le médicament et l'autre le **placebo**. Ce test est fait en double aveugle, c'est à dire que ni les patients ni les expérimentateurs ne sont au courant de qui reçoit quoi. Ceci a pour but de minimiser l'influence de la **suggestion** sur les résultats. Les résultats obtenus sont ensuite comparés avec des outils statistiques pour savoir si l'écart entre ces 2 groupes est significatif et si l'hypothèse de départ (efficacité du médicament) est validée. Ainsi en recherche, le **placebo** n'est pas quelque chose de positif mais quelque chose de négatif. Il faut faire mieux que le **placebo** car c'est un concurrent dans l'efficacité thérapeutique. Ceci serait peut-être l'une des raisons de cette connotation négative du **placebo**.

De plus si l'on veut expliquer le **placebo**, on glisse nécessairement dans le domaine de la psychologie, domaine englué par l'incertitude et l'exception. Un cauchemar pour un esprit cartésien. Bref une raison de plus pour dénigrer le **placebo** car on ne peut que difficilement prouver et expliquer comment cela fonctionne!

"Mais le placebo, ce n'est que du placebo!?"

Le mot **placebo** est malheureusement une sorte de terme fourre-tout, mal compris, qui veut tout et rien dire.

Le **placebo** est d'une complexité inouïe qui cherche à pervertir notre raison et à influencer sur notre condition à notre insu et ce de 1001 manières différentes. Comprendre ces différentes influences est d'une importance capitale afin de gagner en efficacité

thérapeutique. Car oui, le **placebo** fait bien parti du traitement et ce n'est pas un adversaire, mais collaborateur dans l'efficacité thérapeutique. Il se pourrait même qu'un placebo soit efficace là où une thérapie plus conventionnelle ne soit pas efficace ! (voir article thérapie placebo, un charlatan par ce fait ne serait plus vraiment un charlatan !!!

Le Placebo peut-il être nocif ?

Étrangement, oui. Cela s'appelle le **nocebo**. Dans les médicaments il va être responsable de maux de tête, de douleurs musculo-squelettiques, de vertiges, de nausées, d'inconforts, de fatigue...

Mais le **nocebo** pourrait aussi causer la mort ! C'est ce que tendrait à prouver une étude assez récente.

Voici un résumé de cette étude (vous pourrez en retrouver les références dans "God Delusion" de Richard Dawkins):

Le but de cette étude était de déterminer si la prière avait une influence sur la guérison. L'étude se voulait être de qualité et réunit environ 1800 sujets qui allaient subir une intervention cardiaque de nature similaire. On divisa en trois sous-groupes ces 1800 patients. Dans le premier groupe on ne pria pas pour eux, dans le second on pria pour eux sans le leur dire et dans le troisième on pria pour eux et on leur dit qu'on priait pour eux.

Le résultat de l'étude fut le suivant:

Entre les 2 premiers groupes il n'eut pas de différence significative de résultats, c'est à dire qu'il y eût à peu près le même nombre de décès et de rémissions. Dans le 3ème groupe par contre (groupe à qui on a prévenu le fait qu'on allait prier pour eux) il y a eu... une augmentation du nombre de décès et cela de manière significative!!!

Certains y verront un appel vengeur du divin, d'autre un extrême effet **nocebo** : En effet si la veille de votre opération le médecin vous tape sur l'épaule et vous dit: "Ne vous inquiétez pas on va prier pour vous." Il semble difficile de ne pas paniquer et de ne pas se sentir particulièrement positif quant à l'issue de l'opération.

Donc si le **nocebo** peut indirectement tuer, potentiellement le **placebo** devrait pouvoir indirectement sauver des vies et aider des patients là où une thérapie plus conventionnelle ne le peut pas (voir article).