
SANTÉ

NEWS : AUTHENTIFICATION.LIBERATION.FR

"La sensation est réelle même si la stimulation de départ est symbolique" : grâce à l'effet placebo, comment notre cerveau agit sur la douleur

Peut-on guérir rien qu'à la force de notre mental ? Notre cerveau est-il notre meilleur allié face à la maladie, et particulièrement face à la douleur ? Alors que des formations aux «médecines» douces comme l'aromathérapie, l'acupuncture ou la réflexologie connaissent un véritable essor en cette rentrée, le livre-enquête *Placebo*(éditions Les Arènes) décrypte la science derrière la réponse placebo.

Ce phénomène physiologique qui, en libérant des hormones spécifiques, *«aide à mieux vivre certains symptômes»*, expliquerait pourquoi autant de gens se satisfont de pratiques de soins non conventionnelles dont l'efficacité n'est pas prouvée.

Cette carte psychologique et narrative puissante est pourtant encore largement ignorée par le corps médical, regrette l'un des trois auteurs de l'ouvrage, Richard Monvoisin, docteur en didactique des sciences. Aussi, plutôt que *«de critiquer celles et ceux qui se tournent vers les thérapies alternatives, on ferait mieux d'introduire plus de douceur et de bienveillance dans les pratiques de soin à l'hôpital. Les gens reviendraient probablement se faire soigner efficacement»*, pose l'enseignant à l'université Grenoble-Alpes, spécialiste de l'étude des croyances et théories controversées.

Pourquoi vous êtes-vous intéressé au sujet du placebo ?

Cela fait vingt ans que j'étudie les thérapies dites alternatives et complémentaires, comme l'acupuncture¹, l'utilisation d'amulettes de guérison, la réflexologie plantaire, le bronzage du périnée... Sans les dénigrer, elles n'ont pas d'efficacité spécifique. Pourtant, les gens sont satisfaits et moins souffrants en sortant de l'acte thérapeutique. Avec mes deux co-auteurs, on s'est demandé pourquoi. C'est ici que la question du placebo a surgi.

C'est quoi exactement la réponse placebo ?

C'est un phénomène physiologique concret qui agit sur tout le monde, sans exception. Il se déclenche avec une stimulation de notre système nerveux central par ce que l'on appelle les effets contextuels : l'empathie et la réputation d'un soignant, le prix, la couleur et le mode d'injection d'un médicament, l'ambiance de la salle d'attente, le temps passé aux urgences, notre état émotionnel...

A lire aussi

Si tous ces éléments sont considérés comme positifs, notre cerveau libère des endorphines, des endocannabinoïdes, de la dopamine, des hormones qui nous aident à mieux vivre les symptômes d'une maladie. Par contre, ces molécules n'agissent absolument pas sur la pathologie elle-même. L'effet placebo ne permet pas de guérir d'un ulcère, d'une fracture ou encore d'un cancer, mais il peut vraiment alléger le chemin thérapeutique.

Au contraire du placebo, le «nocebo», un concept moins connu, peut, lui, nuire à notre santé.

A l'inverse du placebo, le nocebo représente tous les effets négatifs créés par un contexte froid, déplaisant, peu empathique, ou encore par une annonce lapidaire du médecin. Ces effets peuvent entraîner des déprimés immunitaires psychologiques, et peuvent même mettre en péril la vie de la personne. Des indicateurs montrent que des gens pensant être condamnés après l'annonce d'un cancer vivent un choc émotionnel tellement important qu'on ne sait pas bien quelle est la part du traitement ou du stress qui leur fait perdre leurs cheveux. Chez les personnes âgées, la perte du goût de vivre, de la volonté suffit fréquemment à mener au décès.

Malheureusement, les effets nocebos générés par le système de santé actuel sont incommensurables. Les hôpitaux sont austères, les urgences sont engorgées, le personnel soignant n'a pas les moyens de bien s'occuper des malades à cause du manque de moyens, de lits, de personnel... En France, il faudrait déjà diminuer les ressentis anxiogènes et ré-introduire de la douceur dans les pratiques de soin avant d'espérer provoquer une réponse placebo chez les patients.

La réponse placebo est-elle utilisée par le corps médical ?

Tous les soignants y ont recours, plus ou moins sans le savoir. La façon de se présenter en tant que thérapeute, la sympathie, la blouse blanche, les diplômes encadrés dans le cabinet, le genre et l'âge du médecin... Tout cela a un effet. Par exemple, plus un thérapeute a l'air sûr de lui, plus le patient est rassuré. Alors, parfois, même en cas de doute sur le diagnostic, le médecin surjoue la confiance pour éviter de créer de l'incertitude chez le malade. C'est l'un des nœuds éthiques du placebo.

Est-ce que cela veut dire qu'un petit mensonge bénéficie à la santé du patient ?

Je pense qu'il faut tout simplement donner à l'aune de ce que le patient réclame. Certains malades souhaitent entendre les moindres détails, d'autres au contraire ne veulent rien savoir à part l'essentiel. On est différents sur le plan psychologique. Nos anxiétés ne sont pas les mêmes.

Les médecins cachent parfois une information dans le but de maximiser l'effet placebo. Par exemple, pour aider une personne à dormir à l'hôpital, ceux-ci peuvent prescrire du paracétamol – qui a un effet sur la douleur mais pas sur le sommeil. Le simple fait de donner quelque chose détendra le patient. Dans certains cas, les généralistes conseillent

aussi des soins thérapeutiques dont ils savent qu'il n'y a pas de preuves d'efficacité. Mais s'ils le promeuvent de manière convaincante, alors cela fonctionne.

Peut-on se mentir à soi-même ? Dans votre ouvrage, vous parlez de «rituels placebo personnels» pour se défaire d'une dépendance à un médicament .

Si vous êtes une personne migraineuse et que vous prenez régulièrement du tramadol et de la codéine, vous pouvez vous sevrer grâce à l'effet placebo. C'est dur à croire, mais c'est très scientifique. Il suffit de tromper votre système nerveux central. D'abord, à chaque épisode de mal de tête, vous commencez à avaler votre comprimé exactement de la même manière, avec la même tasse, dans la même pièce et à la même heure. Sept jours après, vous faites tout pareil mais avec une pilule imaginaire. Je vous garantis que votre cerveau générera quasiment les mêmes molécules que le tramadol. Avec ce rituel, j'ai personnellement réussi à ne plus prendre d'antihistaminique contre l'allergie.

Pour les patients et le corps médical, c'est un peu inaudible non ?

Ce serait dommage de s'arrêter à nos préjugés. On compare à tort cette partie narrative de notre cerveau à de la crédulité. Nous devrions au contraire réquisitionner la réponse placebo, car c'est un atout génial. Nous sommes des machines narratives. On adore les bonnes histoires.

Si je dis à des amis enrhumés que je leur concocte une potion à partir d'herbes spéciales, trouvée dans un vieux grimoire et avec un air cérémonieux, d'abord ils rigolent un peu mais, le lendemain, ils vont mieux. La sensation est réelle, même si la stimulation de départ est symbolique.

A travers l'histoire, l'effet placebo a toujours eu une place centrale dans les pratiques de soins, écrivez-vous.

Dès l'Antiquité, Hippocrate avait compris que l'attitude, l'apparence et le discours du médecin permettaient d'obtenir des résultats. Plus tard, à la Renaissance, les docteurs utilisaient de nombreux stratagèmes pour guérir des malades. L'un des plus connus est le leurre de la corne de licorne. Au XVI^e siècle, celle-ci – en fait une canine de narval – est un des remèdes les plus chers et réputés, à laquelle on prête des vertus miraculeuses. Afin de vérifier, le père de la chirurgie, Ambroise Paré, décide de créer un placebo autour de cette fameuse corne. En prétendant donner à des enfants de l'eau provenant d'une corne de licorne, Paré a obtenu les mêmes résultats avec de l'eau puisée dans une rivière. La publication de son livre provoquera une onde de choc dans la communauté scientifique.

Il y a aussi Corvisart-Desmarets qui donnait, sans préciser les ingrédients, de petites pilules rondes à base de mie de pain dorée aux épouses et aux maîtresses de Napoléon parce que beaucoup étaient anxieuses et qu'il n'avait pas grand-chose à leur proposer. Le médicament placebo naît lorsque quelqu'un souffre et qu'il n'existe pas de traitement.

Dans votre ouvrage, vous défendez le concept de «placebo honnête».

On a découvert très récemment qu'il n'y a plus de raison de mentir sur un «faux médicament». Que le placebo soit caché ou révélé, cela a le même effet thérapeutique, à condition d'en expliquer le mécanisme au patient.

A lire aussi

Les patients comprennent bien l'intérêt de stimuler leur imaginaire, et ils sont généralement partants pour essayer si on prend le temps de leur expliquer les effets contextuels. Les résultats sont pareils qu'avec un mensonge ou un non-dit. Cela fonctionne de la même manière que le bisou magique que l'on fait à un enfant lorsqu'il est malade.

Aujourd'hui, l'effet placebo est la pierre angulaire des méthodes scientifiques internationales les plus rigoureuses, notamment les essais cliniques concernant de nouveaux médicaments.

Pendant longtemps, on avait un rapport assez magique au soin. Les traitements étaient quasiment tous des thérapies placebo car on ne savait pas prouver qu'un soin fonctionnait. Puis, progressivement, les scientifiques et les médecins se sont demandé comment savoir si un traitement agissait véritablement sur le corps. C'est là que la réponse placebo est utile. Les chercheurs ont compris que le cerveau pouvait jouer des tours aux médecins, aux patients mais aussi aux statisticiens qui évaluent l'efficacité d'une thérapie. C'est pourquoi un essai clinique considéré comme robuste aujourd'hui est basé sur de l'aléatoire et sur le triple aveugle : c'est-à-dire que les patients ne savent pas ce qu'ils prennent, les thérapeutes ne savent pas ce qu'ils donnent, et les statisticiens ne savent pas ce qu'ils cherchent. Ainsi, ils s'assurent de la véritable efficacité d'une thérapie.

par Nina Guérineau De Lamerie

