



**PRATIQUE SANTÉ**  
**ÉLODIE CHERMANN**

## PRISE EN CHARGE DES SOINS

# MÉDECINES DOUCES : JAMAIS SANS MA MUTUELLE !

Aromathérapie, acupuncture, ostéopathie... les médecines alternatives ont la cote auprès des Français. Mais pas auprès de la Sécu, qui les rembourse à doses homéopathiques. Reste à être bien couvert par sa mutuelle, mais ce n'est pas à la portée de tous !

**E**lle ingurgite des gélules d'onagre pour lutter contre les troubles intestinaux, se badigeonne d'huile essentielle de lavande pour trouver le sommeil, suit des séances d'acupuncture pour retrouver un équilibre et une énergie dans le corps. Depuis 20 ans, pour rester en forme, Bérengère ne jure plus que par les médecines « complémentaires », aussi appelées « médecines douces ». Cette dénomination générique regroupe toutes les méthodes naturelles qui permettent de se soigner, sans recourir à la chimie et aux molécules synthétiques.

### ➔ CINQ MÉDECINES DOUCES À LA LOUPE

#### • L'acupuncture.

Particulièrement indiquée dans le traitement des migraines, de l'arthrose et des douleurs musculaires ou chroniques, cette branche de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) se base sur une approche énergétique et holistique (traitement global de la personne). En plantant des aiguilles à certains points définis, l'acupuncteur parvient à rétablir l'équilibre entre le yin et le yang.

#### • L'homéopathie.

Inventée à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle par le médecin allemand Samuel Hahnemann, cette méthode thérapeutique consiste à soigner le malade en lui administrant, à dose infime, une substance active capable de produire les mêmes troubles chez une personne saine. Elle est couramment utilisée pour soigner les problèmes infectieux et les pathologies chroniques ainsi que le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil.

#### • L'ostéopathie.

Créée en 1874 par l'Américain Andrew Still, cette technique reposant sur la manipulation du corps vise à la conservation ou la restauration de la mobilité des différentes structures de l'organisme. Outre les lombalgies chroniques et les douleurs articulaires ou musculaires, elle peut prendre en charge maux de tête, problèmes ORL et troubles digestifs.

### SOIGNER AUTREMENT

## LES HÔPITAUX Y VIENNENT DOUCEMENT

Les hôpitaux aussi commencent à intégrer l'approche holistique des médecines douces pour certains traitements. Tous les lundis matins, le centre hospitalier de soins de longue durée de Bavilliers, dans le Territoire de Belfort, propose des séances de qi gong – gymnastique traditionnelle chinoise – aux patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

La maternité Jeanne-de-Flandre, à Lille, recourt, quant à elle, à l'hypnose pour soulager la douleur de l'accouchement, accompagner les interruptions médicales de grossesse ou réaliser certains gestes opératoires en gynécologie. Depuis l'ouverture d'une unité de médecines alternatives au sein du centre régional d'étude et de traitement de la douleur, en octobre 2011, le CHU de Poitiers propose, chaque semaine, trois consultations d'acupuncture aux patients atteints de troubles du sommeil, de migraines ou autres maladies chroniques.



Seules l'acupuncture et l'homéopathie sont prises en charge par la Sécurité sociale lorsqu'elles sont pratiquées et prescrites par un médecin conventionné sur la base du tarif du médecin généraliste.

Gilbert Wilhelm, directeur général d'un cabinet de courtage en assurance santé

#### • La chiropratique (ou chiropraxie).

Cette médecine manuelle consiste à pratiquer des manipulations de la colonne vertébrale et des articulations afin d'éliminer les blocages et de rétablir l'équilibre physiologique. Elle est surtout utilisée pour traiter le mal de dos, les torticolis ou les névralgies.

#### • La naturopathie.

Fondée à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle par John H. Scheel, puis enseignée et diffusée par Benedict Lust, cette médecine traditionnelle, fondée sur le principe de l'énergie vitale du corps, aide l'organisme à s'auto-régénérer par des moyens naturels. Elle est surtout recommandée pour lutter contre les troubles fonctionnels et les affections liées au stress.

#### ⇒ UN INTÉRÊT GRANDISSANT DES FRANÇAIS POUR CES MÉDECINES

Toutes ces thérapies non conventionnelles ont de plus en plus d'adeptes, surtout parmi les femmes. Selon le Centre de recherche, d'études et de documentation en économie de la santé (Credes, devenu IRDES), 8,5 % des adultes interrogés en 2002 disaient avoir eu recours à un ostéopathe ou un chiropracteur au moins une fois au cours des 12 mois précédant l'enquête. Dans un sondage Ifop de novembre 2007, 4 Français sur 10 affirmaient à nouveau avoir eu recours aux médecines alternatives au moins une fois dans l'année. Chez les femmes, le pourcentage passait même à 47 %, contre 31 % pour les hommes. Outre une défiance

grandissante vis-à-vis des médicaments, ce succès tient avant tout à la déshumanisation de la médecine moderne. « *L'allopathie cultive une vision morcelée et techniciste de l'être humain* », constate à regret Ghislaine, 73 ans, infirmière puéricultrice à la retraite. « *Elle se focalise exclusivement sur l'organe malade sans s'encombrer du ressenti du patient.* » Mais le malade admet de moins en moins d'être réduit à un simple assemblage de muscles, d'organes et d'os. En quête de sens, il recherche une prise en charge globale intégrant le psychisme et la somatisation.

#### ⇒ UNE PRISE EN CHARGE QUI OBLIGE À AVOIR UNE TRÈS BONNE MUTUELLE

Reste que cette médecine n'est pas accessible à tous, loin s'en faut ! Un frein important à son essor tient au coût élevé des consultations qui se conjugue avec des remboursements faibles ou inexistants.

Douces pour le corps, ces méthodes alternatives attaquent sévèrement le portefeuille du patient ! Comptez entre 40 et 80 € en moyenne pour un acte d'ostéopathie, de 50 à 100 € pour une consultation de naturopathie et de 60 à 80 € pour une séance de médecine chinoise. Le tout à la charge quasi exclusive du patient. « *Seules l'acupuncture et l'homéopathie sont prises en charge par la Sécurité sociale lorsqu'elles sont pratiquées et prescrites par un médecin conventionné sur la base du tarif du médecin généraliste* », rappelle Gilbert Wilhelm,

## PRATIQUE SANTÉ

### MÉDECINES DOUCES: JAMAIS SANS MA MUTUELLE!

#### LES MÉDECINES DOUCES EN CHIFFRES

Effectifs et tarifs usuels des professionnels

##### • Les acupuncteurs

3 000 praticiens dont 1 800 médecins  
Coût d'une séance : de 40 à 80 € (en partie remboursés par l'Assurance maladie si elle est pratiquée par un médecin conventionné)

##### • Les homéopathes

Entre 3 500 et 7 000 médecins homéopathes ou pratiquant l'homéopathie  
Coût d'une séance : à partir de 23 € chez un médecin conventionné de secteur 1. Très variable chez les médecins de secteur 2

##### • Les ostéopathes

17 200 ostéopathes dont 9 045 ostéopathes exclusifs, 6 500 masseurs-kinésithérapeutes, 1 400 médecins ostéopathes et 250 autres (infirmiers...)  
Coût d'une séance : de 40 à 80 €

##### • Les chiropracteurs

Environ 600 praticiens  
Coût d'une séance : de 40 à 60 €

##### • Les naturopathes

2 000 praticiens dont 500 inscrits au registre professionnel  
Coût d'une séance : de 50 à 100 €

directeur général d'un cabinet de courtage en assurance santé. Et encore, toute l'homéopathie n'est pas couverte par l'Assurance maladie, mais seulement quelques souches et dilutions bien précises. Quant aux autres médecines douces, elles sont tout bonnement exclues du remboursement.

#### ➔ LES MUTUELLES À LA RESCOUSSE

Pour éviter de trop mettre de sa poche, mieux vaut donc être couvert par un bon contrat d'assurance complémentaire santé. Certaines formules intègrent une couverture plus ou moins large des dépenses de médecines complémentaires. Mais beaucoup ne rembourse pas les médecines douces, du simple fait qu'elles ne sont pas du tout couvertes par la Sécu... Si remboursement il y a, il dépend alors d'un forfait annuel. « Il est important de vérifier la liste des spécialités de médecines douces prises en charge par sa mutuelle – acupuncture, ostéopathie, chiropractie ou encore homéopathie – car elle n'est pas la même selon les complémentaires », conseille Zohra Triki, chargée de communication à Mutuelle Conseil.

Si votre contrat ne vous couvre pas suffisamment, vous n'aurez d'autre choix que de changer de mutuelle soit en restant chez le même assureur avec un tarif plus élevé, soit en allant voir la concurrence. Encore faut-il pour cela que vous soyez li-



« La sacro-sainte loi du déterminisme – une cause, un effet – n'apporte pas toujours une réponse thérapeutique satisfaisante. Au lieu de soigner systématiquement le genou du patient quand il a mal au genou, je cherche plutôt à comprendre désormais pourquoi son genou est douloureux. »

Jean Fancellò, spécialiste de l'ostéopathie

bre de choisir vos garanties, ce qui implique que vous ne dépendiez pas d'une mutuelle collective d'entreprise. Pour ceux qui s'assurent individuellement (principalement retraités, indépendants) et qui cherchent une mutuelle adaptée à leurs besoins en médecines alternatives, il est conseillé de comparer les complémentaires santé en veillant en particulier au montant du forfait – notamment sa « limitation » – ainsi qu'au montant de la cotisation. Une démarche fastidieuse, sinon impossible jusqu'à ces dernières années, qui est aujourd'hui facilitée par l'arrivée de sites Internet de comparateurs en ligne comme Santiane, A comme Assure, etc. (en fait, des courtiers par l'intermédiaire desquels vous pouvez ensuite souscrire un contrat). Mais face à une offre de garanties parfois pléthorique, prenez garde à ne pas perdre de vue l'essentiel : « le choix d'une mutuelle santé doit se faire en fonction de ses besoins globaux de santé (optique, dentaire, hospitalisation, etc.) et non pas en fonction du seul poste "médecines douces" », insiste Zohra Triki.

#### ➔ CHÈRE COUVERTURE

S'il est vrai que de plus en plus de complémentaires santé prennent en charge les médecines douces, encore faut-il y mettre le prix ! Prenons, par exemple le cas d'un couple de Parisiens de



40 ans avec deux enfants. Pour bénéficier d'un remboursement maximal par sa mutuelle en médecines douces, il devra souscrire un contrat de santé coûtant entre 192 € et 391 € mensuels, selon les compagnies. Attention, même à ce prix, les forfaits médecines douces ne sont jamais illimités ! Ils n'incluent que 3 à 5 séances par an. Pour mieux faire passer la pilule, certains assureurs privés utilisent le conseil et l'accompagnement comme argument marketing. Swiss Life, par exemple, conditionne le remboursement de telle ou telle nouvelle spécialité au jugement d'un comité scientifique qui en évalue le sérieux et l'utilité pour les assurés. D'autres développent des produits modulaires, adaptés à différentes populations d'assurés. C'est le cas notamment de l'assureur Allianz qui, moyennant un supplément, propose un renfort pour les soins de confort et les médecines douces adaptés à chaque tranche d'âge : psychologie pour les enfants, podologie pour les seniors...

En tant qu'entreprises à but non lucratif, la plupart des mutuelles (surtout celles dépendant du code de la mutualité) ne goûtent pas à ces pratiques commerciales. Elles ne comptent que sur la solidarité de leurs membres pour le remboursement de leurs frais médicaux et veulent éviter une dérive tarifaire qui ne serait pas justifiée par des résultats incontestables en termes de santé. « Notre devoir est de faire le tri entre les pratiques sérieuses, dont l'efficacité est reconnue par l'OMS, et les autres », rappelle ainsi la MGEN. Beaucoup de thérapies non conventionnelles souffrent en effet d'un manque de preuves d'efficacité et d'un défaut d'encadrement. Ainsi, en 2010, un rapport de l'Inspection générale des affaires sociales (Igas) jugeait la procédure d'agrément des écoles d'ostéopathie « faussement contraignante », « mal organisée » et « de faible qualité ». Résultat : en

## REMBOURSEMENTS DES COMPLÉMENTAIRES SANTÉ POUR LES MÉDECINES DOUCES

Compagnie	Garantie	Remboursements proposés pour les médecines douces
ASAF	Florissanté plus	entre 80 et 180 € par an et par assuré
Swiss Life	Ma formule	entre 20 et 100 € par an et par assuré
Swiss Life	Familiale Option Module forme	104 € par an et par assuré
La Mutuelle Générale	Monchoix.santé	entre 10 et 30 € par séances, limité à 3 séances par an
Covéas Risk	Famille & Senior	25 € par séance, limité à 4 séances par an
Amaguiz	Niveau 3	30 € par séance, limité à 3 séances par an
Cplussanté	Famille	entre 100 et 200 € par an et par assuré
Réunica	Confort	20 € par séance, limité à 5 séances par an
PSI	PSI 26	32 € par séance, limité à 5 séances par an
MCDef	Offre 4	50 € par séance, limité à 3 séances par an
Cardif Santé	Niveau 5	50 € par séance, limité à 5 séances par an
MVS Mutuelle	Mutuelle Vitalité Santé	entre 61 et 152 € par an et par assuré

5 ans, le nombre d'établissements habilités à délivrer le diplôme d'ostéopathe a été multiplié par sept. « Or, sur les 70 écoles reconnues, seule une quinzaine forme des praticiens vraiment sérieux », se désole Philippe Sterlingot, président du Syndicat français des ostéopathes.

Autrement dit, il ne faudrait pas que les médecines douces, en devenant populaires, soient détournées à des fins marketing par des praticiens peu scrupuleux (voire des charlatans) qui en tireraient abusivement parti pour pratiquer une médecine chère (à tarif libre) sans réel effet bénéfique... Ce risque, qui doit être pris en compte par les patients, constitue, à n'en pas douter, un obstacle à une prise en charge financière plus importante et plus systématique par les mutuelles. ●●