

Médecines alternatives et complémentaires : comment les intégrer dans les collections des bibliothèques ?

**Jeudi du Livre – 10 octobre 2024
à la bibliothèque Paul Langevin de Saint-Martin-d'Hères**

Intervenant-es successif-ves : Florian Gouthière, journaliste scientifique auteur du livre *Santé, science, doit-on tout gober ?* et Fabienne Vaslet des Editions Terre Vivante

Les objectifs du Jeudi du livre ont été présentés par Nicolas Micoud, directeur de la médiathèque municipale de Saint-Martin-d'Hères :

- Permettre de répondre à la question : De quoi on parle, quand on parle de thérapies alternatives ?
- Saisir les enjeux de cette thématique en termes de politique documentaire et de santé publique, avant d'intégrer des documents dans nos collections.
- Partager des bonnes pratiques en termes d'acquisitions, d'indexation, et d'accompagnement de ces documents dans ses collections.

Première intervention : *Y'a-t-il un charlatan au 615 ?*

Par Florian Gouthière

Florian Gouthière décrit son parcours, celui-ci permet de comprendre d'où il parle. Il a fait du cinéma, des lettres modernes, des études d'ingénieur... aujourd'hui il est journaliste scientifique spécialisé dans l'analyse critique des études scientifiques¹. Florian Gouthière travaille pour le service Check News de Libération², il a travaillé auparavant pour le

¹ <http://curiologie.fr/florian-gouthiere/>

² <https://www.liberation.fr/checknews/>

Magazine de la santé de France 5. Il fait des enquêtes rapides à la demande des lecteurs sur des sujets d'actualité. Il a écrit deux ouvrages : *Santé, science, doit-on tout gober ?* Et *Médecines alternatives et complémentaires : qu'est-ce qui marche ?* avec Alexandra Delbot.

Le titre de son intervention est inspiré par la classification Dewey, celle-ci questionne. En effet, on trouve en 615 : Pharmacologie, thérapeutique : l'homéopathie, l'ostéopathie, la naturopathie, la gériatrie, la réflexologie, l'hypnothérapie, l'ergothérapie, etc. Il y a un index pour les thérapies fallacieuses et controversées : lesquelles mettre dedans ? Qui doit faire le tri ? Le citoyen, usager de santé, devrait se poser ces questions ; le/la bibliothécaire doit se les poser aussi.

Florian Gouthière propose de se poser plusieurs questions tout au long de son intervention : Qu'est-ce qui marche ? Et pourquoi ça marche ? Certains contenus dans les rayonnages sont-ils vraiment limites ? Répondent-ils au devoir d'information et de lutte contre la désinformation ? Comment lutter contre une mise en danger de la vie d'autrui ?

[8 bonnes questions à se poser, à retrouver dans le diaporama.]

Comme point de départ à la réflexion, Florian Gouthière rappelle que nous avons tous un bagage culturel qui influence nos perceptions : une formation, des connaissances propres, des lectures, et des pratiques propres.

Comment détecter les « foutaises », dans les publications ?

Nous devons apprendre à repérer les distorsions, manques d'exigence, etc. dans les livres notamment. L'information, sous forme de reportages et de livres, est parfois de mauvaise qualité et ne montre pas justement ce qu'on connaît sur certains sujets. Par exemple, Florian Gouthière a creusé les sujets abordés par Bernard Werber pour comprendre qu'il faisait circuler des théories erronées, dans *L'Encyclopédie du savoir relatif et absolu*. Les gens qui se sentent armés ne mettent parfois pas tout leur savoir en œuvre pour éviter de faire circuler de fausses informations au public.

L'utilisation de la notion de « médecine alternative et complémentaire » présuppose déjà que c'est une forme de médecine, et que cela peut être complémentaire ou alternatif à la médecine. Florian Gouthière n'est pas d'accord avec ce concept. Il explique que l'alternative à se soigner est souvent mal se soigner ou ne pas se soigner, ce qui est dangereux. La médecine alternative crée souvent du retard de soin ou de l'empêchement, il y a eu des cas dramatiques. Il préfère donc parler de « pratique de soin non conventionnelle », même si le titre de son livre n'est pas celui-ci suite à un choix stratégique de l'éditeur.

En bibliothèque il faudrait faire le travail que beaucoup de livres ne font pas : du tri !

On est tous et toutes usagers de pratiques de soins non conventionnelles telles que la balnéothérapie ou l'ostéopathie par exemple. Toutes ces pratiques sont regroupées, sans distinction, ce qui génère de la confusion : l'étiopathie, l'hypnose sont positionnées au

même rang que l'EMDR et la phytothérapie, c'est trompeur. Cela génère de la confusion, et pour le public ça crée une offre en parallèle, un peu fourre-tout.

L'intérêt pour ces pratiques peut s'expliquer par plusieurs facteurs tels que le manque de médecins ou les délais trop longs pour obtenir un rendez-vous. En parallèle, lorsque des médecins psychologisent nos problèmes ou nous écoutent mal, quand la médecine n'a pas de réponse à nos problèmes de santé, les patients se tournent vers d'autres personnes. L'expérience empirique des malades conforte parfois cette offre d'autant plus qu'il n'existe pas d'interdiction de l'exercice de ces pratiques, ce qui semble les légitimer.

A partir de ce constat il est important de rappeler la liberté de choisir en ayant été correctement informé.

Dans l'ère de la post-vérité peu importe ce qui se passe, on peut dire que ça s'est passé (réalité alternative) et ensuite on réagit en conséquence. Ainsi, des informations sur les pratiques de soin fausses nous mèneront à des mauvaises décisions. Des ostéopathes disent pouvoir guérir des problèmes de fertilité par exemple, ils biaisent ainsi notre liberté de choisir.

Florian Gouthière explique le concept de l'*evidence based medicine* selon lequel nos décisions en tant que patient-es doivent être à l'intersection :

- de l'expérience clinique : médecin qui a pratiqué,
- des données de la recherche : on sait qu'une molécule fonctionne par exemple ; il y a de la recherche publique, internationale, menée par des laboratoires publics, pas seulement de la recherche privée qui cherche le profit,
- et des préférences du/de la patient-e.

L'évaluation individuelle de thérapies non conventionnelles peut se faire par chacun en se posant les questions suivantes :

X D'où viens-tu, qui t'as inventée ?

La personne à l'origine de cette pratique a-t-elle fait toutes les expériences pour prouver que tu fonctionnes... ?

X Que prétends-tu ?

Par exemple : appuyer sur des douleurs musculaires les soulage, OK, mais si tu me dis que cela guérira le cancer de toucher mon épaule, c'est autre chose...

X Est-ce que ce que je crois savoir de toi est vrai ?

A la télévision française on a montré par exemple une chirurgie cardiaque sans anesthésie, sous acupuncture. Les téléspectateur-rices ont pu alors se dire que l'acupuncture peut le permettre... or, c'était un canular. Un hôpital de Shangaï produit cette présentation au public depuis des années et ce canular est documenté. Autre exemple, on peut donner un cours d'hypnose en faisant semblant d'être hypnothérapeute : Florian Gouthière le faisait avec des élèves, il se faisait passer pour un hypnothérapeute et révélait être un prestidigitateur. Les élèves vivaient une expérience qu'ils croyaient être de l'hypnose, comme ce qu'ils et elles voyaient à la télévision.

X As-tu été évaluée ? Et comment ?

Qu'est-ce qui a été mis en œuvre : acupuncture pour les maux de dos, est-ce testé, évalué, et comment ? Dire que les gens sont satisfaits en sortant du cabinet, est-ce satisfaisant ? Quels sont les risques directs ?

X As-tu des risques directs ?

X As-tu des risques indirects ?

Quelle représentation a-t-on de la Science ?

On pense à des pipettes, des fusées, des atomes, tout un imaginaire peuplé de vieux savants. C'est utile, dangereux, toxique, cela peut faire peur. La science a l'air versatile : elle change d'avis dans le temps... elle nous disait de mettre des bébés sur le ventre, et maintenant c'est sur le dos ! Mais des études ont prouvé que cela augmentait la mort subite du nourrisson, en effet une mortalité précoce plus importante a été observée chez les bébés qui dormaient sur le ventre dans le cadre d'un processus scientifique réalisé sur plusieurs dizaines d'années. Maintenant qu'il dort sur le dos, le bébé peut avoir la tête plate, avec un risque de plagiocéphalie. Cela n'invalide pas la consigne de dormir sur le dos, mais la science avance et précise son propos. La science est versatile quand elle est encore dans un état de recherche.

Nous avons aussi des *a priori*, par exemple celui que la science ne s'intéresse pas à certains sujets tels que celui des sourciers. Ont-ils été évalués avec des protocoles scientifiques sur leur capacité à trouver de l'eau ? La réponse est oui. Les sorties de corps ont-elles été étudiées ? Oui, mais les résultats étaient décevants. On croit que la science laisse des zones inexplorées, mais ce n'est pas vrai, on ne veut cependant pas connaître les résultats qui sont invalidants.

Pour Florian Gouthière, la démarche scientifique est un juste équilibre entre l'enthousiasme et la prudence.

Exemple : « j'ai un chien », l'information n'intéresse personne, mais « j'ai un chien qui parle » remet en question ce qu'on sait des espèces, de l'appareil phonatoire des êtres vivants, etc. Cette affirmation nécessite cependant de la prudence : que veut dire « parler » ? Son maître est-il ventriloque ?

L'enthousiasme peut faire de nous le jouet d'illusions.

La démarche scientifique doit être cumulative, collective, et corrective.

Une étude isolée ne prouve rien : d'autres personnes doivent pouvoir la reproduire, essayer de me donner tort, utiliser d'autres méthodes. C'est ainsi que l'on crée un consensus. Pendant le Covid des chercheur-euses ont trouvé des molécules miracles, il y avait cependant des erreurs de méthode, et l'accumulation des savoirs a prouvé que les résultats n'étaient pas scientifiques.

Les fausses représentations qui font le lit des « pipeau-thérapies » :

✓ « Ça marche »

Ça marche, alors je prends ce truc et je verrai plus tard. Exemple : j'ai mal à la tête, je prends une gélule, je n'ai plus mal à la tête. Notre cerveau est câblé pour déduire que la gélule a fonctionné, il ne prend pas en compte que les effets placebo sont puissants.

✓ Effet placebo ?

Un placebo est un simulacre de traitement. Un simulacre de traitement en acupuncture pourrait être : appuyer là où il n'y a pas de méridiens ; utiliser des aiguilles rétractables ; etc. Lorsque l'on compare l'acupuncture et le simulacre de traitement les résultats sont proches. L'effet propre du médicament est tout ce qu'on ne peut pas attribuer au placebo. Le fait de ne rien donner et de donner un simulacre de traitement ne fournit pas les mêmes résultats : prendre en charge quelqu'un, c'est toujours mieux que ne rien lui donner. Pourquoi ? Qu'est-ce qui peut améliorer les symptômes ?

✓ Le fait d'être pris en charge importe

Lorsque l'on va voir le médecin, on est actif-ve donc on va déjà mieux, il s'agit d'un changement d'attitude.

✓ Les symptômes s'améliorent avec le temps qui passe

✓ Un ancien traitement peut fonctionner avec retard

✓ Le réflexe conditionné

Si on a l'habitude de prendre certains médicaments, ils agissent plus vite (ex : Doliprane)

✓ La modulation du stress

La prise en charge nous soulage. Pour toutes les maladies en lien avec le stress telles que l'eczéma, le psoriasis ou les troubles de l'intestin par exemple.

Le tout s'appelle l'effet placebo. Le traitement placebo a une efficacité supérieure à l'absence de traitement. Ce constat rend difficile de savoir si une thérapie est placebo ou pas.

✓ « Je n'ai que des bons retours sur ce/cette thérapeute »

La causalité illusoire mène à de la satisfaction (subjectivité). Exemple : dans le cadre de séances de radiothérapie contre le cancer à Bordeaux, une étude a suivi des patient-es qui consultaient des magnétiseurs. Ces patients disent aller mieux en proportion plus importante que celles et ceux qui n'y allaient pas, de façon subjective. Mais lorsque l'on passait à une étude objective telle que la mesure de fatigue par exemple, ils allaient moins bien. Cela s'expliquait par le fait de devoir se déplacer pour aller jusqu'au magnétiseur, ce qui créait de la fatigue supplémentaire. La subjectivité n'est pas le meilleur indicateur. Les

secrétaires médicales dans les hôpitaux recommandaient aux patients souhaitant consulter des magnétiseurs de contacter un magnétiseur par téléphone, ce qui les soulagerait subjectivement.

✓ Seuls les satisfaits témoignent, les morts ne témoignent pas...

✓ L'énergie

Elle pose de nombreuses questions. Est-elle mesurée, mesurable ? Ce mot n'a pas été étudié, il est utilisé à tort et à travers.

✓ Thérapie quantique ?

Il y a de la physique quantique, alors on pense normal qu'il y ait de la médecine quantique, mais ce terme est très utilisé par les charlatans³.

✓ Détox

Ce mot a-t-il un sens ? une recherche dans la base de données de littérature scientifique PubMed avec ce terme démontre qu'il n'a aucun sens médical. Pourtant, tant de journaux utilisent ce terme ! Des chercheur-euses s'y sont intéressés et il n'y a rien derrière.

✓ Immunité

« Booster son immunité » est-il possible ?⁴ Est-ce souhaitable alors même qu'il existe des maladies immunitaires où notre corps réagit contre nous-mêmes ? Les compléments alimentaires qui promettent cela sont une énorme industrie qui se compte en milliards de dollars alors même qu'une majorité d'entre eux sont inefficaces.⁵

✓ Les dangers ?

Lorsque la survie des patients ayant utilisé des médicaments complémentaires est comparée à ceux n'ayant utilisé aucun médicament complémentaire pour le cancer du sein, de la prostate, du poumon et colorectal, il apparaît que les patient-es ayant pris des médicaments complémentaires ont un taux de décès plus élevé que celles et ceux n'ayant rien pris. Florian Gouthière est assez promoteur de la phytothérapie, cependant il y a un risque d'augmenter les crises schizophréniques avec le millepertuis qui est utilisé pour traitement des dépressions légères et modérées. Certains traitements ont une dangerosité cachée telle que de mauvaises interactions avec d'autres médicaments. Certains charlatans le sont involontairement, d'autres sont des escrocs, c'est le cas par exemple de Belle Gibson, une influenceuse santé sur les réseaux sociaux et survivante du cancer qui avait créé des médicaments miracles. On a découvert ensuite qu'elle n'avait jamais eu de cancer.

✓ Certaines thérapies ne soulagent que notre portefeuille

Il existe des propositions complémentaires utiles, et d'autres absolument inutiles. La majorité des thérapies ne sont pas utiles.

³ <https://www.book-e-book.com/livres/30-quantox-mesusages-ideologiques-de-la-mecanique-quantique-9782915312737.html>

⁴ <https://curiologie.fr/blog/2018/06/14/immunit/>

⁵ <https://curiologie.fr/blog/2018/05/14/complements-alimentaires/>

✓ L'aura de respectabilité donnée aux médecins

Les médecins sont reconnus comme un gage de respectabilité sur les questions médicales, mais des médecins sont radiés de l'ordre des médecins parce qu'ils avaient de mauvaises pratiques.

Médecins et pharmacien-nes peuvent-ils et elles être à côté de la plaque ? Oui ! Quand la science progresse, il y a parfois des pratiques à abandonner, mais certains médecins continuent à les promouvoir. *No fake med*⁶ est un collectif qui montre que des mauvaises informations sont transmises aussi par les médecins, ce n'est pas parce qu'on est docteur ou doctoresse que l'on est scientifique !

✓ Quand le professeur Khayat intervient à la télévision sans contradicteurs, à Télé Matin, pour dire que porter un préservatif pendant le sexe permet de prévenir le cancer du sein cela est dangereux et ce n'est pas du tout prouvé scientifiquement.

Le grand dictionnaire des malaises et des maladies de Jacques Martel est un Coup de cœur vendeur à la FNAC...et pourtant c'est un livre de désinformation promouvant le principe que toutes les maladies sont psychologiques, et qu'il suffit donc de changer d'état d'esprit pour être guéri-e ! Ce livre est un best-seller, ce qui est un scandale. L'idée que toutes les maladies sont liées à notre état d'esprit vient d'élucubrations. Il y a des travaux sur le changement d'état d'esprit et les maladies : c'est faux mais aussi dangereux.

Quelle limite entre information désinformation et mise en danger de la vie d'autrui ?

Exemple : *Le charme discret de l'intestin* est un grand succès de librairie et de bibliothèque. Il est intéressant sur plusieurs chapitres mais l'auteur explique aussi les liens entre acupuncture et bien-être et annonce que des études valident cela. Cela est faux et montre que le niveau de rigueur de l'auteur est peu élevé.

La plupart des éditeurs ne font pas de *fact checking* sur le travail de leurs auteur-rices : la confiance est la règle. Il n'y a souvent pas de connaissances de base de la démarche scientifique : on trouve des erreurs de méthode incroyables. Par exemple une étude compare traitement classique ET traitement classique avec acupuncture en plus ! Or on sait qu'un traitement complémentaire apporte toujours quelque chose en plus, cela ne suffit pas à montrer son efficacité, la prise en charge suffit. Si l'on change de méthode, on prouve qu'il n'y a pas d'effet à l'acupuncture.

Questions du public à Florian Gouthière

Comment se retrouver dans la jungle de ces contenus ? Quels outils pour les bibliothécaires, qui n'auront pas le temps de faire un travail complet d'enquête tel que le *fact checking* ?

Réponse de Florian Gouthière :

⁶ <https://nofakemed.fr/>

- Avoir des bases : il y aura toujours des études favorables aux thérapies alternatives, il faut avoir connaissance des controverses
- Peser l'équilibre et la prudence avant chaque acquisition
- Utiliser l'intelligence collective : Wikipédia est un bon outil pour voir quel est le consensus sur un sujet. Exemple : l'article sur la médecine quantique sur Wikipédia.
- En géographie on n'aura pas d'atlas de la terre ronde et d'atlas de la terre plate en bibliothèque. Les professionnels prennent connaissance du consensus qui est que la terre est ronde. Dans le rayon sur le climat on ne met pas de livre qui dit que le réchauffement climatique est un complot : il y a un consensus scientifique autour du réchauffement climatique. Il n'y a pas non plus de livres négationnistes dans les rayons d'histoire mais un reflet du consensus scientifique. *Mein Kampf* n'a pas sa place dans les rayons d'une bibliothèque, sauf à mettre avec une notice scientifique qui explique son intérêt historique. Quand des théories sont réfutées par 60 ans de recherche, pour lesquelles il y a un consensus pour dire que ça ne fonctionne pas, voire que c'est dangereux, pourquoi traiter différemment les ouvrages sur les pratiques non conventionnelles ? Il y a une tolérance globale de la société pour les offres médicales alternatives, pour pleins de raisons : engagement des pouvoirs publics sur la santé ou l'inculture médicale par exemple.
- Devoir de se former, de se sensibiliser, quand on gère un rayonnage

Exemple : l'histoire de l'ostéopathie est basée sur l'idée d'un corps totalement mécanique. La qualité de l'enseignement de l'ostéopathie en France est extrêmement diverse : chaque ostéopathe a été formé différemment. L'ostéopathe peut croire que chaque maladie se guérit par appui musculaire, ou pas du tout. Les kinésithérapeutes et les ostéopathes proposent souvent des pratiques communes ; le problème est plutôt ce qui est surajouté, sur toutes les maladies non musculo-squelettiques qu'ils et elles prétendent guérir par l'ostéopathie.

Quelques conseils de lecture : *L'imposteur, c'est lui : Réponse à Claude Allègre* de Sylveste Huet sur le réchauffement climatique, en réponse à Claude Allègre climatocéptique.

Le blog de l'Institut supérieur de charlatologie, qui explique avec humour comment devenir charlatan.⁷

**Comment faire lorsque les usagers font des demandes d'achats de livres dangereux ?
Comment s'appuyer sur des éléments irréfutables pour répondre à ces personnes, pour qu'elles se posent des questions ?**

Réponse de Florian Gouthière :

Comment toucher les gens ? Vérifier l'information, cela sert-il à quelque chose ? Des travaux montrent que quand quelqu'un présente une fausse information que l'on va démentir, il faut ensuite 14 jours à la personne pour se dire qu'elle avait tort. Certaines personnes sont dans des spirales d'engagement ou des emprises sectaires : des thérapeutes créent des rapports de dépendance, d'emprise psychologique.

⁷ <http://isc-zoelie.blogspot.com/p/charlatotherapie.html>

On peut dire que le sujet en question est controversé, que d'autres livres existent et prennent du recul là-dessus. Petit à petit on peut instiller le doute, le questionnement : pourquoi a-t-on été convaincu ? Une bonne méthode serait de proposer à côté de ces livres, physiquement, et quand on les prête aussi d'autres livres plus mesurés ou contradictoires. Par exemple les chercheurs grenoblois Nicolas Pinsault et Richard Monvoisin ont écrit *Tout ce que vous n'avez jamais voulu savoir sur les thérapies manuelles*, pour décrypter la différence entre kinésithérapeute, ostéopathe, kinésologue, chiropracteur et rebouteux.

Florian Gouthière a testé une autre stratégie : avoir un « bullshitomètre ». Cela consiste, à partir d'une bonne connaissance, d'établir un niveau de fiabilité du livre, par exemple dans le fait de savoir que tel livre véhicule des représentations très datées, de savoir ce qui n'est pas dans le consensus scientifique. On peut noter d'autres titres de livres qui renvoient au même sujet, mais dans le consensus scientifique.

Deuxième intervention : Fabienne Vaslet, éditrice aux Editions Terre vivante

Fabienne Vaslet a été éditrice à Paris pendant 14 ans (Editions du Chêne, Nathan, La Martinière, puis création des éditions Parigramme), avant de déménager en Rhône-Alpes et de travailler à son compte pour différents éditeurs. Elle a commencé à travailler pour Terre vivante⁸ en 2014 et a été recrutée comme éditrice salariée en 2019. Créée dès 1979, Terre vivante publie la revue *Les Quatre saisons* et une cinquantaine d'ouvrages par an. Il existe un Centre écologique Terre vivante, dans le Trièves, qui fait des expérimentations pour la revue et pour la maison d'édition. C'est un lieu d'accueil, avec des jardins bio, des expositions en plein air, un parcours en forêt, des aires de jeux, une terrasse panoramique. Le jardinage bio et l'habitat sain sont les thèmes précurseurs de cette maison d'édition qui a ensuite élargi son catalogue à l'alimentation saine puis aux soins naturels. Le premier livre sur le thème de la santé naturelle a été sur les huiles essentielles.

La méthode de travail Terre Vivante pour la thématique du jour

X La santé au naturel (et l'alimentation saine)

Pour tout ce qui concerne cette thématique, les auteurs.trices sont avant tout dans la prévention, en proposant une gestion du stress et une alimentation saine, accompagnées de propositions de soins « alternatifs » (phytothérapie, huiles essentielles notamment). Les auteurs.trices sont médecins ou pharmaciennes et ont été amenés pour diverses raisons, au cours de leurs années de pratique professionnelle, à s'intéresser aux soins complémentaires. Tous.tes dotés.es d'une solide expérience de terrain, ils et elles s'appuient donc sur leur pratique et sur les résultats qu'ils ont pu obtenir chez leurs patients.

Françoise Couic-Marinier, par exemple, qui a co-écrit *Le Guide Terre vivante des huiles essentielles*, devenu aujourd'hui un ouvrage de référence pour les professionnels de santé

⁸ <https://www.calameo.com/read/0004005475622a14373e9?page=1>

et le grand public. Pharmacienne et spécialiste de l'aromathérapie, elle a fondé plusieurs diplômes universitaires sur les huiles essentielles. Elle a formé des centaines d'étudiants, travaille avec les hôpitaux et a 40 ans d'expérience sur l'utilisation des huiles essentielles.

Ce cas des huiles essentielles est intéressant. De nombreuses études scientifiques ont montré leur efficacité. Mais elles sont très concentrées et il faut savoir les utiliser. Par exemple, donner certaines huiles essentielles à un enfant, à une personne épileptique, à une personne ayant un cancer hormonodépendant peut être dangereux, il est donc essentiel que les contre-indications, les éventuels risques d'interaction médicamenteuse, la toxicité, les âges recommandés, les dosages maximum soient clairement indiqués.

Fabienne Vaslet nous parle aussi de l'ouvrage *Le guide Terre vivante de la santé du ventre : 40 troubles digestifs à la loupe*. Ecrit par le Dr Martine Cotinat, médecin gastroentérologue retraitée depuis peu et qui intervient régulièrement dans des facs de médecine ou de pharmacie. Ce livre détaille le fonctionnement du système digestif et toutes les pathologies liées au système digestif. Etant elle-même médecin, l'auteurice ne rejette évidemment pas les médicaments conventionnels, en revanche elle est très consciente des effets secondaires de certains médicaments, surtout lorsqu'ils sont donnés au long cours (par exemple les IPP, inhibiteurs de la pompe à protons, souvent prescrits pour soulager un reflux gastro-oesophagien). Elle a pu, dans de nombreux cas, améliorer la situation de ses patients, sans traitement conventionnel, en travaillant sur le rééquilibrage alimentaire, la gestion du stress, l'activité physique. Mais bien entendu, pour les pathologies graves, ces soins ne constituent qu'un accompagnement et ne se substituent jamais aux soins conventionnels.

Terre vivante prend aussi en compte certains aspects que la médecine ne peut pas vraiment traiter. Par exemple, les femmes enceintes ne peuvent pas prendre beaucoup de médicaments et pour elles, une approche naturelle peut soigner les nausées, prévenir le diabète gestationnel, etc. Sur cette thématique a été publié un livre, *Concevoir, porter et mettre au monde – de la préconception au post-partum*, co-écrit par une pharmacienne et par une herboriste spécialisée en périnatalité et en pédiatrie, qui forme des sage-femmes, des puéricultrices, etc.

X L'énergétique, l'ésotérisme

Ce sont des thèmes vers lesquels Terre vivante ne s'aventure pas, ne s'estimant pas compétent dans ces domaines où, de plus, il existe une offre pléthorique. En revanche, il peut y avoir dans certains livres des soins non reconnus par la science et cités par Florian Gouthière, telle l'homéopathie... la question de l'homéopathie est effectivement un sujet délicat, puisque toutes les études montrent qu'elle n'est pas efficace et pourtant, l'expérience de nombreux parents montre que ça peut fonctionner... effet placebo ou non, c'est un sujet sur lequel Fabienne Vaslet ne se sent pas en mesure de trancher ! Il n'y a pas d'ouvrage uniquement centré sur l'homéopathie chez Terre vivante, en revanche, celle-ci fait partie de l'arsenal des propositions de soins dans les guides de santé de Terre vivante.

Le travail éditorial chez Terre vivante se fait sur plusieurs plans :

- ✓ Relecture très détaillée du texte et nombreux échanges entre l'éditrice chargée du suivi du livre (éditrice au féminin car, de fait, il n'y a que des femmes !) et l'auteur, afin de parvenir à un texte le plus clair possible.
- ✓ Vérification qu'il n'y a pas de textes « copiés-collés » depuis des sites Internet ! Cela a pu arriver dans de très rares cas, facilement repérables (par exemple, d'un seul coup, il y a un style différent dans un paragraphe !). En cas de doute, le texte est passé dans un logiciel anti-plagiat.
- ✓ Vérification que les contre-indications, les effets secondaires, les interactions médicamenteuses, etc. sont bien signalés.
- ✓ « L'instinct » et l'expérience des éditrices permettent de repérer les éléments « risqués », même si personne n'est infaillible.

Pour finir son intervention, Fabienne Vaslet ouvre sur la question de l'intelligence artificielle. Il est aujourd'hui assez facile de vérifier quand un texte a été généré par l'IA, mais qu'en sera-t-il à l'avenir ? C'est un point de vigilance et une vraie inquiétude !

Quelques pistes proposées par Fabienne Vaslet pour les choix d'acquisitions des bibliothécaires :

- ✓ Regarder la formation des auteur-rices

Un journaliste rédigeant un ouvrage médical... méfiance, il n'a pas, a priori, toutes les compétences (je ne parle évidemment pas du précédent intervenant et de son travail de journaliste scientifique !), un « coach » non plus, les influenceurs, n'en parlons pas... Un médecin a en théorie une bonne expertise de son sujet. Des livres écrits par des médecins ou des pharmaciennes apportent donc certaines garanties mais attention, il peut y avoir des exceptions (lorsque certains médecins réputés tombent dans le piège du complotisme). Un moyen simple de vérifier est de faire quelques recherches sur l'auteur, s'il y a un problème, avec un peu d'expérience, on va le repérer assez vite.

Un autre exemple de cette exigence, le livre *Soulager les douleurs chroniques ou aiguës*, qui apporte des solutions naturelles pour mieux gérer les douleurs, est co-écrit par le Dr Aline Mercan, médecin généraliste et grande experte en phytothérapie, et le Dr Anne Dumolard, qui est médecin rhumatologue et algologue et qui travaille au Centre de la douleur du CHU de Grenoble.

- ✓ Quand un auteur propose de guérir des maladies graves il faut se méfier.
- ✓ Quand un auteur propose une méthode nouvelle et miraculeuse, méfiance aussi, surtout s'il a des aspects « gourou », qui me semblent assez faciles à détecter, mais il y aurait peut-être ce travail de recherche à faire par un bibliothécaire en amont, pour éviter la manipulation de personnes vulnérables.
- ✓ Quand les soins proposés sont à base de compléments alimentaires coûteux, il faut se méfier, même si certains peuvent bien sûr être efficaces.

✓ Il y a des sujets controversés comme l'homéopathie, déjà citée, le jeûne thérapeutique ou encore la détox, souvent utilisée et citée par des auteurs de Terre vivante... il ne s'agit pas de trancher ici... Le livre sur le jeûne publié par Terre vivante, par exemple, a été rédigé, là encore, par un médecin qui a accompagné et aidé de nombreux patients, par contre il indique clairement dans son livre que ce n'est pas anodin de faire un jeûne et qu'il est important d'être accompagné par un professionnel de santé, surtout si l'on a des pathologies pour lesquelles le jeûne peut être contre-indiqué.

Questions du public

Y-a-t-il une interdiction légale pour les professionnel-les de santé de parler des effets de médicaments qui n'ont pas été prouvés scientifiquement ? Des auteurs.trices médecins et pharmaciennes ont un bon bagage médical mais ça pourrait aussi contourner cette loi ?

Réponse de Fabienne Vaslet :

Non, en tout cas pas à ma connaissance, il n'y a pas d'interdiction, tout comme, si je puis me permettre cette analogie, il n'y a pas d'interdiction d'exercer ou d'écrire des livres pour certaines professions comme la psychanalyse, pourtant la psychanalyse n'est pas, me semble-t-il, validée scientifiquement ! Comme dit plus haut, les auteurs.trices, en tout cas chez Terre vivante, s'appuient sur leurs compétences, leur bagage, leur expérience de terrain et ils apportent leur expertise. Il est clair que si quelqu'un ne « croit » pas aux vertus médicinales des tisanes ou des huiles essentielles, il ne va pas acheter nos ouvrages. Par contre il serait dommage, parce que au fil du livre, il y a, par exemple, des propositions en homéopathie ou tout autre soin alternatif non validé scientifiquement, de « jeter le bébé avec l'eau du bain », si je puis me permettre. En fait, chacun va pouvoir puiser dans les propositions, selon ses habitudes et ce qui « marche » sur lui. Malgré leur efficacité, de nombreuses personnes vont écarter les huiles essentielles car ça leur fait peur, et se tourner vers les hydrolats ou les tisanes, par exemple.

Qui choisit les auteurs.trices ?

C'est la plupart du temps la directrice éditoriale de Terre vivante qui commande des livres en s'adressant aux auteurs qui lui semblent experts. Au démarrage de la collection de soins naturels, il y avait une directrice de collection, c'est elle qui a proposé les premiers auteurs. Aujourd'hui, certains auteurs viennent à nous, dans d'autres cas, un sujet en appelle un autre, différents cas de figure sont possibles.

Est-ce qu'il y a des effets de mode ?

Oui, il y a des phénomènes de mode éditoriaux. Ce fut le cas des huiles essentielles, aujourd'hui en net recul. La naturopathie a actuellement le vent en poupe, mais elle est attaquée de toutes parts, à mon sens à la fois à raison (beaucoup de charlatans et d'opportunistes) et à tort : il existe de nombreux naturopathes très compétents, qui sont

capables d'appréhender une personne dans sa globalité et de l'accompagner vers une meilleure santé, c'est ce que j'appelle la naturopathie « du bon sens », fondée, comme dit plus haut, sur une alimentation saine, une activité physique a minima, la prise en compte de la vie émotionnelle, etc. Bien sûr, Terre vivante est une entreprise et a besoin de livres qui se vendent ! Mais nos choix éditoriaux ne sont pas guidés par un aspect mercantile, sinon nous ne publierions pas certains livres, dont nous savons que ce sont des sujets « de niche », que nous vendrons peu, mais qui nous semblent importants voire indispensables.

Les premières éditions de Terre vivante, c'était en rapport avec les plantes. Y-a-t-il cette idée de rester autour de la terre et des plantes ?

Oui, tout à fait. Un livre me tient beaucoup à cœur : *Manuel de phytothérapie écoresponsable : se soigner sans piller la planète*, d'Aline Mercan, médecin et phytothérapeute, écologiste et grande ethnobotaniste. Elle a mené une enquête après s'être aperçue que des médicaments en phytothérapie étaient moins efficaces qu'avant sur ses patient.es. Des plantes sont cueillies, exportées du bout du monde, stockées dans de mauvaises conditions, avec parfois des crottes de rats qui se retrouveront ensuite dans les gélules ! (oui, oui, anecdote véridique). Aline Mercan explique que la mode, ici encore (par exemple les plantes de la médecine chinoise, ou de la médecine ayurvédique), fait que l'on pille les ressources de certains pays – c'est même un véritable business –, alors que d'autres plantes de chez nous, faciles à trouver et n'étant pas en danger d'extinction, peuvent être utilisées pour la même indication, avec autant d'efficacité. Géopolitique, respect de la biodiversité et soins naturels sont ainsi mêlés ! Un livre passionnant qui nous montre que la biodiversité, ce n'est pas seulement sauver les ours polaires mais aussi les nombreuses plantes en voie d'extinction.

On sait que les livres de thérapie complémentaire sont des gros succès de librairie et de bibliothèque : en tant que professionnel-le de l'édition et usager-e de bibliothèque, que penseriez-vous d'une bibliothèque sans trace des thérapies complémentaires dans ses collections ?

Alors là, c'est LA question difficile, je ne vous remercie pas de me l'avoir posée ! La ligne rouge à ne pas franchir, selon moi, c'est la dangerosité, éviter à des personnes vulnérables de tomber sous l'influence d'un « gourou » qui proposerait ses solutions miracles... et qui, surtout, puiserait dans leur porte-monnaie. En bibliothèque, il faut se sentir l'envie et la compétence d'accompagner les lecteurs.trices, sur les pratiques de *debunkage* par exemple. La science évolue, il faut donc désherber lorsque c'est nécessaire. Florian Gouthière, qui a une réelle compétence dans le *debunkage*, a déjà proposé des pistes... après je considère que c'est difficile de censurer, si un usager vous demande un livre sur une thérapie alternative non reconnue, c'est assez délicat de le lui refuser... je ne crois pas qu'il y ait de réponse ultime et pleinement satisfaisante, malheureusement ! Le bon sens, l'intuition, quelques recherches sur Internet et une information auprès du public, voilà déjà un certain nombre de pistes utiles.