

LA FORCE DE L'EFFET PLACEBO

Pour plusieurs personnes, placebo veut dire faux médicament ou tout simplement, pas un médicament. Pourtant, l'efficacité de l'effet placebo a été prouvée par des études sérieuses.

Quelles sont les qualités recherchées dans un médicament? Facilement assimilable par l'organisme, efficace contre les symptômes, facile à fabriquer, pas onéreux, sans effet indésirable... Le rêve quoi!

Mais comme les médicaments sont souvent inefficaces et comme plusieurs d'entre eux créent d'autres problèmes de santé sérieux, on peut se questionner sur le placebo. Aurait-il une place dans le traitement de la douleur par exemple? C'est du moins ce que pense un médecin italien, Fabrizio Benedetti, auteur de *The Placebo Effects* et *The Patient's Brain*. L'effet repose énormément sur la relation soignant-soigné.

En fait, l'effet placebo provient essentiellement du cerveau. Il enclenche la production d'endorphines et est généralement favorisé par deux types de circonstances : la confiance et les attentes que vous avez face à votre médecin et l'attitude bienveillante de celui-ci (d'ailleurs, on parle d'effet *nocebo* lorsque les médecins ont une attitude qui aggrave les symptômes!!!). C'est cet effet qui

explique aussi pourquoi un enfant qui s'est blessé sera soulagé rapidement par un simple « bisou sur le bobo ». Ou pourquoi la prise d'un comprimé fera effet avant que l'ingrédient actif n'ait été absorbé par l'organisme.

Même les mots utilisés par un médecin affecteront l'efficacité d'un traitement. Cela est donc psychologique... mais c'est surtout le résultat du fonctionnement du système nerveux.

« Dans cette étude, les patients qui recevaient le placebo le savaient. [...] on a noté que leurs symptômes avaient diminué significativement. »

Mentir au patient?

Le médecin devrait-il alors mentir à ses patients pour les soulager? Il semble que non selon une étude anglo-américaine faite en 2010 auprès de gens souffrant du syndrome du colon irritable.

Dans cette étude, les patients qui recevaient le placebo *le savaient*. On leur avait dit les choses suivantes à propos du placebo :

- ◆ Que son effet est puissant;
- ◆ Que le corps lui répond de manière réflexe;
- ◆ Que d'avoir une attitude positive est utile mais non indispensable;
- ◆ Que le médicament doit être pris aux heures prescrites.

Sur le flacon était inscrit « Comprimés placebo. Prendre 2 fois par jour ». En comparant le groupe de patients recevant le placebo à celui qui n'en recevait pas, on a noté que leurs symptômes avaient diminué significativement. Il semble donc que l'effet placebo puisse être aussi puissant sans mentir. Il serait même contre-productif de mentir puisque cela risquerait de briser le lien de confiance établi.

Peut-on imaginer de traiter certains symptômes avec un placebo? Tant de compagnies pharmaceutiques font des affaires d'or avec, entre autres, les antidépresseurs, lesquels sont pris par des millions de personnes. Et bien, moi je le crois, surtout au vu de cette étude et les bénéfices pour les individus, autant que pour la collectivité, seraient innombrables.

Bien sûr, cette approche ne peut pas fonctionner dans certains cas, mais pour ceux qui ne tolèrent pas les médicaments, c'est une avenue à explorer. Ne reste qu'à trouver un médecin empathique et bienveillant... voilà sans doute le plus gros problème!

Diane Leroux