

Que penser des médecines parallèles comme la méditation, l'acupuncture et la rétroaction biologique dans le traitement de l'hypertension?



Le Dr Laplante a répondu :

Le traitement de l'hypertension artérielle est basé sur la médication et l'application de certaines mesures hygiéno-diététiques comme la diète hyposodée et l'exercice physique, et sur l'élimination et la maîtrise de certains facteurs de risque comme l'hyperlipémie, le diabète et le tabagisme. Parallèlement à ce mode de traitement, le médecin est souvent confronté par son

patient hypertendu aux médecines dites parallèles pour maîtriser la tension artérielle, comme la méditation, l'acupuncture et la rétroaction biologique (*biofeedback*).

L'acupuncture

L'acupuncture est une vieille technique de traitement nous venant de la médecine chinoise traditionnelle. L'acupuncture consiste à piquer certains points du corps, situés le long de méridiens, avec des aiguilles. Les méridiens correspondraient à des circuits où circule une énergie vitale différente de celle circulant dans les appareils ou systèmes nerveux, circulatoire ou lymphatique. La stimulation des points d'acupuncture avec les aiguilles améliorerait la circulation de cette énergie au bénéfice du sujet traité. En Occident, on utilise surtout cette technique pour le traitement de la douleur, comme adjuvant à l'anesthésie et comme traitement de problèmes



Le Dr André Roussin est professeur adjoint, Université de Montréal. Il est président de la Société des sciences vasculaires du Québec et président du Groupe de travail sur la thrombose du Canada. Il agit en tant que coordonnateur pour notre rubrique *Experts-conseils* conjointement avec le docteur Jacques Bernier.

Avez-vous une question?

Grâce à la formule de la rubrique *Experts-conseils*, les médecins ont maintenant l'occasion d'interroger leurs collègues spécialistes sur diverses questions relatives à leur pratique quotidienne. Envoyez-nous vos questions à l'aide de la feuille que vous trouverez à côté du *Médi-test*, ou à l'adresse de courrier électronique suivante :

clinicien@sta.ca

Des honoraires de 25 \$ seront versés aux médecins dont la question sera publiée.



méditation comme « l'action de réfléchir, de penser profondément à un sujet, à la réalisation de quelque chose ». Il existe deux grandes formes de méditation. La première, la méditation concentrative, est celle où les sujets altèrent leur état de conscience en se détachant de leur environnement et de l'afflux distrayant des pensées. L'attention est alors centrée sur une image, un son ou un mouvement ou une seule pensée répétitive.

La deuxième, la méditation attentive, est celle où le sujet se concentre sur toutes les distractions qui l'entourent.

La méditation transcendantale est une forme de méditation concentrative introduite à la fin des années 50 aux États-Unis par Maharishi Mahesh Yogi. Le sujet répète alors des mantras (mots, sons) qui l'aident à atteindre un état altéré de conscience. Herbert Benson de la faculté de médecine de



Harvard observa chez un groupe de volontaires âgés de 17 à 41 ans, chacun pratiquant la méditation transcendantale depuis quelques semaines à 9 ans, une diminution du métabolisme avec diminution de la consommation d'oxygène et de la pression artérielle.⁴

circulatoires.¹ De là son utilité dans le traitement de l'hypertension artérielle : l'acupuncture diminuerait, du moins chez l'hypertendu essentiel non-traité, le taux de rénine plasmatique.² On a même observé chez le rat spontanément hypertendu traité par moxibustion, une forme d'acupuncture utilisant la chaleur d'une flamme au niveau des points d'acupuncture, une diminution des taux d'aldostérone plasmatique et de l'hormone natriurétique auriculaire.³

La méditation

Dans la méditation, on a voulu y voir une façon de maîtriser certaines fonctions corporelles comme la tension artérielle. Le dictionnaire Larousse définit la

La rétroaction biologique

La rétroaction biologique se définit comme une thérapie qui vise à obtenir du sujet la maîtrise de lui-même par le

conditionnement d'un certain nombre de fonctions physiologiques involontaires ou sous le contrôle du système nerveux végétatif. Ainsi, chez l'animal de laboratoire comme le rat, on stimule de façon électrique une électrode implantée dans une région précise du cerveau lorsqu'il manifeste la réaction corporelle cible, comme l'abaissement du rythme cardiaque. Cette stimulation procure une sensation agréable que l'animal voudra reproduire en abaissant son rythme cardiaque de façon répétitive. Bien entendu, chez l'homme on n'implante pas d'électrode au niveau cérébral. Les sujets entendent plutôt un bruit ou observent un autre signal qui les informe lorsqu'ils manifestent la réponse désirée. Les appareils utilisés en rétroaction biologique peuvent être variés, comme l'électroencéphalogramme (EEG) ou l'électromyogramme. Un sujet peut « apprendre » à émettre des ondes alpha et se sentir plus détendu par la rétroaction biologique d'un EEG. La fréquence du son augmente chaque fois que le sujet émet des ondes alpha. L'expérimentateur n'a alors qu'à demander au sujet de faire accélérer le rythme du son.

De la documentation relativement abondante existe et montre que diverses techniques de rétroaction biologique peuvent diminuer la tension artérielle tant chez les hypertendus traités que non traités pharmacologiquement.⁵⁻⁷ Par contre, nous croyons que toutes ces techniques ne demeureront qu'accessoires vu leur difficulté à être généralisées à tant de sujets hypertendus dans notre population lorsqu'on les compare à l'efficacité et à la facilité d'utilisation des divers médicaments antihypertensifs.

L'acupuncture, la méditation et la rétroaction biologique semblent efficaces dans le traitement de l'hypertension artérielle. Par contre, à mon avis, ces modes de traitement ne pourront se généraliser d'une façon aussi étendue que le traitement médicamenteux. En effet, ces techniques demandent parfois un long apprentissage avec un professionnel de la santé et ne surpassent pas l'efficacité d'un médicament.

Bien sûr, la méditation fait partie d'un mode de vie. Par contre, elle est d'autant efficace que le sujet croit à son bénéfice. Par ailleurs, l'acupuncture fait l'objet de publications qui ne sont pas usuelles dans les lectures du médecin de chez nous et l'on ne voit pas d'articles démontrant ses mérites dans les revues médicales courantes.

En conclusion, les médecines parallèles, l'acupuncture, la méditation et la rétroaction biologique peuvent être utiles dans le traitement de l'hypertension. Leur application reste à notre avis marginale parce qu'elle demande soit du temps, de l'apprentissage ou une certaine instrumentation, sans s'avérer supérieure aux multiples médicaments déjà à notre disposition. *Clin*

*Le Dr Louis Laplante, néphrologue, Hôpital
Maisonneuve-Rosemont.*

Références

1. Yuan, X, Hao, X, Lai, Z, et coll. : Effects of Acupuncture at Fengchi Point (GB 20) on cerebral blood flow. *Journal of Traditional Chinese Medicine* 18(2):102, 1998.
2. Chiu, YS, Chi, A, Reid, IA : Cardiovascular and Endocrine Effects of Acupuncture in Hypertensive Patients. *Clinical and Experimental Hypertension* 19(7):1047, 1997.
3. Lee, HS, Yu, YC, Kim, ST, et coll. : Effects of Moxibustion on Blood Pressure and Renal Function in Spontaneously Hypertensive Rats. *American Journal of Chinese Medicine* 25(1):21, 1997.
4. Spencer, A, Rathus, (Traductrice : Louise Villeneuve) : *Psychologie générale*. Éditions HRW, Montréal, 1985, p.177.
5. Jurek, IE, Higgins, JTJR, McGrady, A : Interaction of Biofeedback-Assisted Relaxation and Diuretic in Treatment of Essential Hypertension. *Biofeedback and Self Regulation* 17:125, 1992.
6. McGrady, A : Good News — Bad Press: Applied Psychophysiology in Cardiovascular Disorders. *Biofeedback and Self-Regulation* 21:335, 1996.
7. Faran, E, Amir, M, Yaniv, N : Evaluating the Response of Mild Hypertensive to Biofeedback-Assisted Relaxation Using a Mental Stress Test. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 27:157, 1996.