



Hors-Série 60 Millions de consommateurs

Le guide des médecines douces **SE SOIGNER AUTREMENT**

Acupuncture, chiropraxie, homéopathie, hypnose... Les médecines douces ont le vent en poupe, tout comme les remèdes à base de plantes médicinales. *60 Millions de consommateurs* leur consacre son dernier hors-série « se soigner autrement ».

Dans ce numéro, les thérapies « complémentaires » ont été étudiées sans a priori, l'objectif est avant tout d'éclairer le consommateur et lui donner les moyens de faire le tri entre les praticiens sérieux et les charlatans.

60 Millions a passé au crible 11 disciplines, de l'acupuncture à la phytothérapie, en passant par la chiropraxie, l'hypnose ou encore la médecine traditionnelle chinoise. Qu'est-ce qui est efficace ? Qu'est-ce qui peut être dangereux ? Qu'est-ce qui ne marche pas ? Qui est autorisé à exercer ? Le hors-série fournit des réponses claires et rigoureuses.

Le savez-vous ?

- ⇒ En France, seuls les médecins peuvent se prévaloir du titre d'acupuncteur.
- ⇒ L'aromathérapie n'est pas réglementée. Très puissantes, les huiles essentielles ont des propriétés virucides, mais elles peuvent aussi endommager le système nerveux.
- ⇒ La chiropraxie peut être efficace contre les lombalgies, à condition de trouver un praticien diplômé de l'unique école reconnue en France.
- ⇒ L'étiopathie est une thérapie manuelle qui se revendique l'héritière des rebouteux de campagne. Elle compte 500 praticiens dans l'hexagone.
- ⇒ L'hôpital de la Salpêtrière (Paris) a ouvert un centre intégré de médecine traditionnelle chinoise, bien que celle-ci ne soit pas officiellement reconnue par l'État.

Gros plan sur l'homéopathie. Elle divise le monde médical depuis 200 ans et elle est devenue la médecine douce la plus populaire de France. Mais les consommateurs ignorent souvent quelles matières premières sont utilisées dans les souches homéopathiques. Du foie et cœur de canard de Barbarie pour l'*Oscillo-coccinum*, des cendres d'un volcan islandais pour l'*Hekla lava*, granules destinés à soigner l'arthrose... «60» lève le voile.

➤ **LES 20 PLANTES INDISPENSABLES : angélique, aubépine, sauge, millepertuis...**

Ce cahier des 20 plantes indispensables pour les petits soins quotidiens présente les différentes variétés, leurs propriétés et leurs utilisations possibles.

➤ **DES REMÈDES « FAITS MAISON »** Il suffit de quelques plantes et d'un peu de "cuisine" pour constituer une véritable armoire à pharmacie végétale : baumes, huiles, décoctions... Faciles à préparer, ils soulageront la plupart des affections bénignes.