



EBOOK

# POURQUOI PRATIQUER LA SANTÉ INTÉGRATIVE ?

*integri'expo*

DU SAVOIR-FAIRE AU FAIRE-SAVOIR

# MERCI D'AVOIR TÉLÉCHARGÉ NOTRE EBOOK !

Bienvenue !

Dans ce ebook, nous allons parler de santé intégrative et plus précisément **pourquoi s'intéresser à la santé et médecine intégrative.**

L'objectif est de **(re)prendre notre santé en main en alliant les thérapies complémentaires et la médecine conventionnelle.**

**Vous allez comprendre simplement et globalement les nombreux moyens dont dispose la médecine intégrative. Celle-ci prend une nouvelle place au sein de la médecine moderne, tout en insistant sur le fait qu'un apprentissage des méthodes de la médecine intégrative est nécessaire ainsi qu'une analyse des effets chez chacun des patients traités.**

**On constate que l'opinion des soignants sur la médecine complémentaire dépend essentiellement des croyances, basées sur une expérience positive ou négative.**

**Nous sommes convaincus qu'en diversifiant les thérapies on obtient de meilleurs résultats sur le parcours santé du patient.**

**La santé intégrative est un moyen de diversifier et compléter la boîte à outils à disposition pour ainsi améliorer la santé des patients.**

*intégr'expo*

DU SAVOIR-FAIRE AU FAIRE-SAVOIR

# QUI SOMMES-NOUS ?

Integr'Expo représente un collectif de spécialistes de la santé et de personnes concernés par le développement du bien-être sous différentes approches et spécificités en lien avec la prévention en santé primaire, secondaire et tertiaire.

La prévention primaire agit en amont de la maladie (ex : action sur les facteurs de risques, faire une activité physique régulière, alimentation...), la prévention secondaire agit à un stade précoce de son évolution (dépistages), et la prévention tertiaire agit sur les complications et les risques de récurrence.

L'Approche de la Médecine Intégrative pour la santé des patients est axée sur l'intégration de l'ensemble des systèmes qui composent l'individu dans le diagnostic et le traitement. Un concept plus holistique se développe à partir de récentes techniques de la médecine complémentaire et naturelle, ainsi que des progrès de la médecine conventionnelle, permettant de réduire l'iatrogénie et l'utilisation de médicaments et de prendre des mesures préventives adaptées aux besoins réels du patient, à sa situation et à son cadre personnel.

## NOTRE SPECIFICITE SUR LA SANTE INTEGRATIVE SE RESUME EN 4 POINTS :

- Elle est axée sur la guérison, en tant que processus de transformation qui va bien au-delà du simple effacement des symptômes.
- Elle est centrée sur la relation, bénéficiant en cela de l'apport des psychothérapies. La qualité de la relation thérapeutique, qui laisse un espace de souveraineté au soigné et participe au développement personnel du soignant, est considérée comme un facteur essentiel du processus de guérison. Le thérapeute doit tendre lui-même vers un état de santé globale attractif pour les personnes qu'il soigne.
- Elle tient compte de tout ce qui influe directement ou indirectement sur la santé : le psychisme (personnalité, relations, stress, rapport à la spiritualité), les facteurs environnementaux (alimentation, toxiques, exposition aux ondes électromagnétiques), le corps (génétique, terrain biologique acquis, tensions liées aux compensations posturologiques, activité physique, récupération par le sommeil).
- Elle a recours à tous les outils thérapeutiques qui ont montré leur efficacité et dont les effets néfastes n'étouffent pas les bénéfiques. Elle évite autant que possible les médicaments qui nuisent aux fonctions générales et les thérapies alternatives qui ne reposent que sur la croyance.

## LE CONCEPT DE MALADIES MULTIFACTORIELLES

La médecine conventionnelle est dépassée par les maladies émergentes de nos sociétés, notamment par le fait qu'elle ne peut trouver de cause commune et d'enchaînements de causalités applicables à tous les malades souffrant du même problème. Elle est bloquée en cela par son dogme matérialiste réducteur qui ne peut comprendre les phénomènes que par des mécanismes linéaires.

La santé intégrative s'est libérée de cet enfermement en admettant que c'est un contexte multifactoriel qui conduit à la maladie, qu'il n'y a pas forcément de hiérarchie linéaire entre l'action des facteurs, et que des facteurs différents d'une personne à l'autre peuvent conduire à un même syndrome (ensemble de signes cliniques et biologiques associés).

## UNE AUTRE IDÉE DE LA GUÉRISON

La médecine intégrative ne considère pas la guérison comme une simple disparition des symptômes, ni comme un retour à la case départ qui aurait gommé la maladie pour revenir à la normalité. La guérison est une transformation qui change le rapport à la maladie. Il peut s'agir d'une acceptation de celle-ci en la rendant plus supportable, ou de l'évolution vers un autre état psychobiologique dans lequel les symptômes se sont nettement atténués, voire ont disparu.

Une telle guérison nécessite l'investissement du malade dans son chemin thérapeutique qui est aussi celui de son développement personnel, en résonance avec celui de son thérapeute.



*intégr'expo*

DU SAVOIR-FAIRE AU FAIRE-SAVOIR

## CELA CONDUIT NOTAMMENT À CONSIDÉRER QUE :

1. La stabilité d'un organisme étant liée à tous les facteurs qui l'influencent, il est illusoire de se focaliser sur les liens directs de cause à effet d'un facteur isolé pour comprendre la genèse d'une maladie ou d'une guérison. Les études actuelles sur laquelle repose la science médicale, en appliquant cette démarche, ne peuvent conduire qu'à une représentation mécanisée de la vie. Cette représentation, qui constitue la connaissance médicale universitaire actuelle, est décalée de la réalité globale observée et incapable d'intégrer les synergies non linéaires des thérapies holistiques.

2. Le psychisme est un facteur clef, mais en aucun cas la source qui précède toute manifestation. L'esprit influence le corps, mais le corps et l'environnement influencent aussi l'esprit. L'ensemble est un mouvement perpétuel d'ajustements et d'optimisation qui maintient la stabilité. Dans un processus de maladie ou de guérison, il est plus adapté de dire que l'esprit permet ou bloque la transformation, plutôt qu'il en soit le moteur principal.

3. Le processus vivant ne peut jamais faire marche arrière, car il ne peut effacer la mémoire de ce qui a été vécu. Ainsi, une guérison ne sera jamais un retour à ce qui était là avant la maladie, mais la transformation vers un état nouveau. C'est pour cela que la maladie est souvent perçue comme un processus d'évolution personnelle.

4. On ne peut jamais être sûr qu'un traitement sera efficace, tout comme on ne peut pas prétendre qu'une maladie soit incurable. Nous sommes dans le cadre de processus non linéaires et ceux-ci sont, par essence, imprévisibles dans l'absolu. En revanche, en agissant d'une manière qui a fait ses preuves et qui respecte les lois naturelles de la vie, une thérapie met toutes les chances du bon côté et se donne les moyens du meilleur résultat possible. C'est une attitude pragmatique et humble face à un mystère qui nous dépasse, plutôt qu'un désir de maîtrise, qui au final est toujours une illusion.

*intégr'expo*

# SOMMAIRE

**7** QU'EST-CE QUE LA SANTÉ INTÉGRATIVE ?

---

**9** QUEL SENS DONNER À LA MALADIE ?

---

**10** POURQUOI LA SANTÉ INTÉGRATIVE ?

---

**11** QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA SANTÉ INTÉGRATIVE ?

---

**13** LA SANTÉ INTÉGRATIVE, SANTÉ DU FUTUR ?  
COMMENT FAIRE RÉSEAU ?

---

**15** POUR ALLER PLUS LOIN

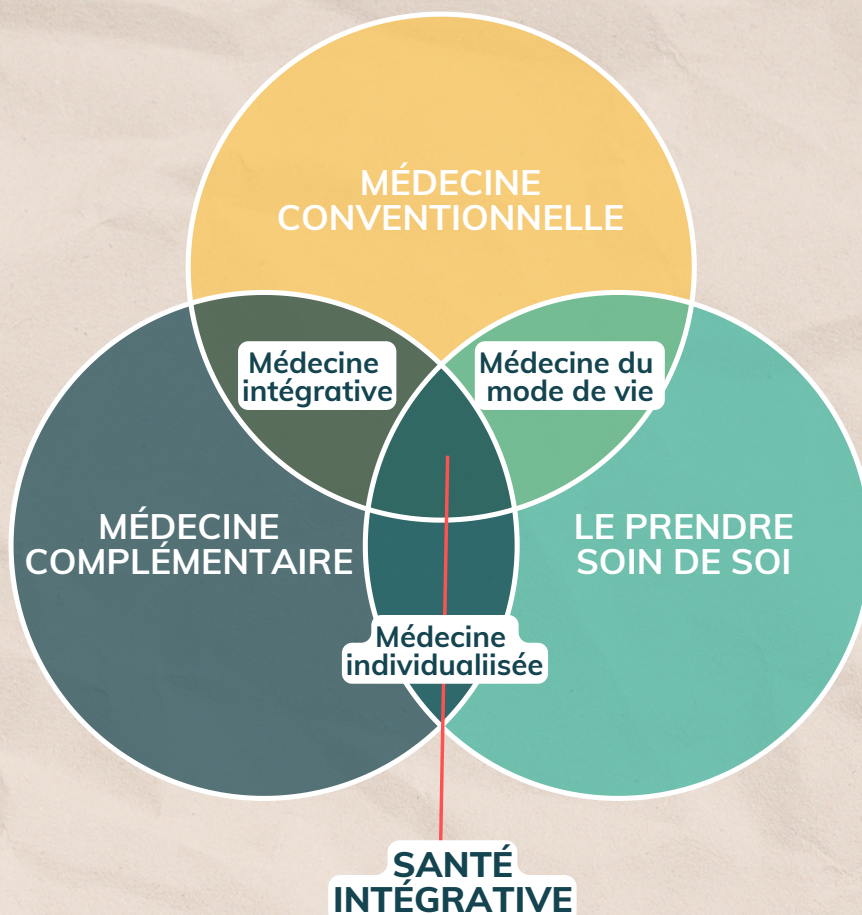
---

**16** CONTACT



# QU'EST-CE QUE LA SANTÉ INTÉGRATIVE ?

La santé intégrative est l'utilisation conjointe des médecines conventionnelles, des médecines complémentaires et de la médecine du mode de vie. Elle est le fruit de la coordination de pratiques de santé validées, centrées sur le patient, fondées sur la science et dispensées en équipe multidisciplinaire. Son objectif est de permettre le retour ou le maintien de la santé dans un bien-être optimal. Son originalité réside dans l'inclusion du patient et de ses propres représentations de soin dans la prise en charge globale de sa santé.



Apparu dans les années 1990 aux États-Unis, le concept de la Médecine Intégrative (MI) a surtout été exploré par les docteurs David Eisenberg et Andrew Weil. Née du constat de l'évolution des modes de vie, qu'il s'agisse de l'alimentation, de l'activité physique, de la gestion du stress ou du bien-être en général, la médecine intégrative est une nouvelle façon de concevoir les soins de santé. Dans cette nouvelle approche de la médecine, la relation entre le patient et son médecin devient très significative. Les milieux hospitaliers, tant au Canada qu'en France, s'y intéressent de plus en plus.

Louis Pasteur disait :

**« Guérir parfois, soulager souvent et soutenir toujours. »**

Grâce aux progrès techniques extraordinaires de la médecine moderne, nous avons développé les côtés « science » et « guérir », mais nous avons peut-être négligé le volet art, c'est-à-dire les actions de « soulager » et de « soutenir ».

Notre approche médicale actuelle cible souvent la maladie et oublie la santé.

En lisant la définition de la médecine intégrative, plusieurs médecins reconnaîtront les valeurs humanistes qui les animent déjà. Un peu comme Monsieur Jourdain de Molière qui faisait de la prose sans le savoir, plusieurs médecins font de la médecine intégrative sans s'en rendre compte, soit simplement en restant ouverts, curieux et informés.



La médecine intégrative désire tenir compte autant des aspects relationnels entre le médecin et son patient que des données scientifiques probantes. Toutes les disciplines pouvant contribuer au mieux-être de la personne sont mises à contribution pour maintenir ou retrouver la santé. Au bout du compte, il n'y a pas deux médecines, mais seulement une médecine de qualité...

"Nous vivons une période où les crises individuelles et collectives se succèdent. Ces déséquilibres prennent souvent racine dans les comportements névrotiques de notre ego, nos peurs, nos blessures, qui génèrent chaos et souffrance.





# QUEL SENS DONNER À LA MALADIE ?

Toute maladie entraîne la formulation de questions ayant trait à ses causes et encore plus à son sens : Pourquoi moi ? Pourquoi lui ? Pourquoi maintenant ?... Ces questions exigent une interprétation qui dépasse le corps individuel et le diagnostic médical. Cette quête de sens, comme l'ont montré de nombreux travaux en anthropologie médicale et en psychiatrie transculturelle, n'est pas une survivance et ne s'exerce pas uniquement dans les failles de la médecine.



Les professionnels de la santé, qui sont au contact quotidien avec les patients, se rendent compte à quel point il est indispensable de revenir sur les traits essentiels de ce malheur bien particulier pour comprendre véritablement la souffrance vécue qui les accompagne et mieux soulager les souffrances. Il ne s'agit pas d'autre chose pour eux que de contribuer à la réalisation d'une médecine véritablement soignante, attachée non pas seulement à réparer des mécaniques biologiques mais à soulager des hommes concrets qui souffrent.



La santé intégrative se place au carrefour d'une position épistémologique rigoureuse (qui fait encore défaut dans la formation médicale actuelle) et d'une approche tenant compte des besoins spécifiquement humains (grande oubliée de la médecine institutionnalisée).

Les thèmes abordés en santé intégrative, débordent un usage médical et intéresseront ceux qui, du point de vue de la philosophie ou des sciences humaines, portent un intérêt à la souffrance humaine.

# POURQUOI LA SANTÉ INTÉGRATIVE ?

C'est un fait : de nombreux patients se sentent parfois incompris et désarmés face à un système de santé trop conventionnel et donc, non adapté à leur situation. Pourtant, prendre en charge la personne dans sa globalité offre un certain nombre de bénéfices. C'est ce que l'on appelle la santé intégrative ou encore la médecine intégrative.

L'errance médicale et les pathologies chroniques non détectées sont aujourd'hui fréquentes. C'est pourquoi la santé intégrative a tout un rôle à jouer dans l'accompagnement des patients.



Comme nous l'avons déjà vu, la santé intégrative est une approche innovante, mêlant médecine conventionnelle, médecines complémentaires et mode de vie. Elle offre une perspective globale du patient, notamment lorsque celui-ci rencontre des errances dans son parcours de soins. Traité dans sa globalité, le patient se sent davantage compris et accompagné à travers ses pathologies (chroniques ou non).

Grâce à la santé intégrative, le patient et son vécu sont placés cœur de son propre parcours de soins. Elle considère le patient comme le siège d'un croisement entre plusieurs pratiques de soins, bien souvent complémentaires.

Pratiquer la santé intégrative, c'est aussi une façon de militer pour un décloisonnement des différents mondes de la santé, dans le but d'apporter une meilleure réponse, un meilleur suivi aux patients. Et comme l'approche est dite « inclusive », il y a une vraie ouverture d'esprit concernant les techniques employées, tout en restant sécuritaire pour la personne prise en charge.

**En résumé, le mieux-être du patient est le principal objectif de la santé intégrative !**

# QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA SANTÉ INTÉGRATIVE ?

## POUR LE PATIENT

Si le patient est atteint d'une maladie chronique, la santé intégrative lui permet de mettre fin à son errance médicale. Il se sent enfin écouté et accompagné dignement, grâce à la prise en charge globale de sa personne et de sa santé. Son immunité se voit renforcée et sa maladie progresse moins, voire régresse. Par ailleurs, grâce à la prévention et à l'alimentation, il peut améliorer son hygiène de vie considérablement, l'un des éléments essentiels du chemin vers la guérison.



## POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Du côté des professionnels de santé, la santé intégrative est également utile. Elle leur permet de sortir de l'isolement et de faire équipe, afin de proposer le meilleur accompagnement à leurs patients. La santé intégrative peut aussi concerner un seul praticien qui offre un accompagnement mêlant différentes pratiques. Cela lui permet de mieux pouvoir aider son patient, grâce à une approche holistique de sa personne.



## POUR L'ENVIRONNEMENT

Avec cette pratique holistique, on pollue moins ! En effet, grâce à la coordination de différentes pratiques de santé, on amène plus facilement le patient vers la guérison. Cela veut dire qu'il consomme potentiellement moins de médicaments qui risquent à terme d'être rejetés dans la nature. Les produits médicamenteux étant moins dilués dans l'eau, celle-ci devient de meilleure qualité : un très bon point pour la préservation de l'environnement.



## POUR LES DÉPENSES DE SANTÉ

On le sait : la santé coûte cher. Les examens, les séjours en hôpitaux... tout ceci à un coût pour le patient et la société en général. Avec la médecine intégrative, on tend à diminuer le nombre de jours passés à l'hôpital ou le nombre d'examens exploratoires réalisés. Mais ce n'est pas tout : on permet au patient de s'orienter vers des médecines complémentaires moins onéreuses, qui lui apporteront parfois tout autant de bénéfices que les médecines plus traditionnelles.



# LA SANTÉ INTÉGRATIVE, SANTÉ DU FUTUR ? COMMENT FAIRE RÉSEAU ?

En traitant de manière globale, en comprenant les besoins et les valeurs de chaque patient, en se préoccupant de la qualité de vie autant que de la guérison, la santé intégrative permet aux soignants de faire correspondre les objectifs thérapeutiques avec de bonnes et nouvelles pratiques pour et avec le patient.



**MÉDECINS, SOIGNANTS, CHERCHEURS, THÉOLOGIENS ET PHILOSOPHES,  
ABORDERONT LA SANTÉ INTÉGRATIVE SOUS DIVERS ANGLES : LES 12, 13 ET 14  
OCTOBRE 2023 LORS DE NOTRE CONGRÈS DÉDIÉ À LA SANTÉ INTÉGRATIVE.**

## COMMENT INTÉGRONS-NOUS CES TENDANCES ?

- Par une offre de formation initiale et continue pour les professionnels de la santé !
- Par la mise en place un processus de recrutement et de fidélisation !
- Par la création d'espaces de partage et de travaux en multidisciplinarité qui permettront l'évolution des modes de prise en charge !
- Par l'accompagnement des professionnels médicaux à s'outiller dans les roadmaps de transformation digitale des opérateurs de santé !
- Par la mise en place des dispositifs d'innovation collaborative !

## QU'EST-CE QUE LE RÉSEAU INTEGR'EXPO ?

Le réseau Integr'Expo a été créé dès 1991, pour une approche éthique et intégrative de l'Être, de la Vie et du Vivant.

Integr'Expo est un Collectif de personnes réunies à l'initiative de Véronique PADROS qui permet de poser un autre regard sur la maladie, la santé, la vie. L'ambition d'une approche multidimensionnelle, pluridisciplinaire et individualisée de l'Être et du soin.

## LES AXES DE TRAVAUX PRIORITAIRES DU RÉSEAU INTEGR'EXPO

- Réunir des malades, médecins, praticiens, thérapeutes de différentes écoles pour un meilleur accompagnement.
- Permettre à des praticiens de santé de questionner leurs homologues pour être guidés dans leurs réflexions thérapeutiques au sujet d'une pathologie.
- Permettre à toute personne atteinte d'une pathologie chronique de bénéficier de soins pluridisciplinaires par des professionnels travaillant en équipe collaborative.
- Être une écoute, un accueil, un soutien et un accompagnement des patients.
- Constituer un annuaire de professionnels travaillant de façon transversale et internationale.
- Être un pôle de recherche scientifique et pédagogique pour une éducation permanente en santé intégrative (France /Canada /Suisse /Belgique /Espagne /Italie).
- Promouvoir au sein de nos sociétés la compréhension, la reconnaissance et l'intégration de la spiritualité dans les milieux de la santé.
- Être un soutien pour les tiers aidants et les proches.
- Veille scientifique et médicale pour informer le grand public et les professionnels concernant les maladies chroniques.



integr'expo

DU SAVOIR-FAIRE AU FAIRE-SAVOIR

# POUR ALLER PLUS LOIN

## FORMEZ-VOUS SUR LA SANTÉ INTÉGRATIVE

AEP propose un ensemble de modules de formation correspondant à des axes stratégiques et déontologiques définis préalablement et accepté de tous.

Ces axes dans le cadre du réseau Integr'Expo sont les suivants :

**Axe 1 :** Promotion de la santé incluant la prévention dans tous les milieux et tout au long de la vie

**Axe 2 :** Garantir la qualité, la sécurité et la pertinence des soins

**Axe 3 :** Renforcer la réflexion éthique en santé et la place des usagers dans leur prise en charge

**Axe 4 :** Assurer la coordination et la continuité des parcours et des prises en charge

Formations disponibles jusqu'au 31 décembre 2022 :

1. Prise en charge non médicamenteuse de l'hépatopathie stéatosique non alcoolique
2. Orienter et Accompagner la relation d'aide
3. Prévention et repérage des pathologies des professionnels de santé
4. Prise en charge de la douleur selon le modèle biopsychosocial

Rendez-vous sur notre site internet pour découvrir nos formations :

[www.aepformation.com](http://www.aepformation.com)

## PARTICIPEZ À NOTRE CONGRÈS SUR LA SANTÉ INTÉGRATIVE

 FIBES, Séville

 du 12 au 14 octobre 2023

Cet évènement est l'occasion de réunir, pendant 3 jours et dans un même lieu, différents acteurs, qu'ils soient médicaux, paramédicaux ou responsables institutionnels, tous concernés par une approche de la santé focalisée sur le patient.

L'originalité de ce congrès est de permettre une large divulgation des techniques thérapeutiques exercées par des professionnels, aussi bien pour des professionnels du secteur médical, qu'à un large public désirant devenir acteurs de leur santé.

[JE PARTICIPE](#)

# CONTACT

## NOTRE SITE INTERNET

[www.integrexpo.com](http://www.integrexpo.com)



## SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

@integrexpo



## TÉLÉPHONE



+33 (0) 4 11 64 20 20

*integre'expo*

DU SAVOIR-FAIRE AU FAIRE-SAVOIR