



L'Institut de Santé Intégrative... l'iSi : késako ?

Nathalie Geetha Babouraj

Docteur en médecine, Coach de santé intégrative, Fondatrice de l'iSi

www.institutdesanteintegrative.com

A l'internat, j'ai choisi comme spécialité la médecine générale, car je ne me voyais pas me spécialiser dans un organe ou une fonction pour le reste de ma vie...

Mes origines indiennes, ainsi que mon parcours atypique m'ont amenée très vite à envisager la médecine, et de manière plus générale la santé, sous un angle assez vaste.

J'ai grandi à Pondichéry, et j'étais en immersion permanente dans des approches de santé préventive : mon grand-père faisait du yoga, mes grands-mères adaptaient les repas en fonction des saisons, de si quelqu'un était malade dans la famille ; elles appliquaient des règles de l'Ayurveda (médecine indienne)...

A 18 ans, mon envie de voyager et mon esprit cartésien me ramènent en France, pour suivre mes études de médecine à Montpellier. Pendant quelques années, j'oublie les traditions indiennes et autres, mais c'est un peu avant l'internat, souffrant d'un atroce reflux gastro-œsophagien que j'expérimente la posture de patiente. Echo, gastroscopie, tout est normal pour mon gastro-entérologue qui me rassure. Oui, mais je fais quoi avec mes brûlures, mes 3 médicaments... ? Mon gastro pense que c'est le stress. Il faut que j'arrête les épices, l'alcool, le café et le tabac.

Déjà fait ! Alors c'est dans la tête, et ça passera après l'internat.

Aujourd'hui, je remercie mon gastro, car c'est grâce à lui que j'ai décidé de penser différemment mon métier... A la sortie de la consultation, j'ai commencé à faire des recherches sur les effets de la respiration, du yoga, de l'Ayurveda sur mon symptôme. C'est le début du périple.

Cet attrait pour la prévention me suit jusque dans le choix de mon premier poste : médecin de prévention chez les sapeurs-pompiers de Paris, soit médecin militaire pendant 5 ans. Ce sera l'occasion pour moi de me former à un programme de gestion du stress militaire (les Techniques d'Optimisation du Potentiel), à la yogathérapie, et à la thérapie ayurvédique en Inde. Mon profil atypique retient l'attention d'une chercheuse de l'Institut de Recherches Biomédicales des Armées, Marion Trousselard, qui me propose de rejoindre un groupe de travail à l'OTAN sur la place de la médecine intégrative dans les systèmes de santé actuels. Cà y est, le mot est lancé...

Médecine intégrative

Un pas plus loin, après les médecines parallèles, douces, alternatives et complémentaires, c'est un nouveau concept qui nous vient des Etats-Unis et qui m'intrigue.

Ce sont donc ces séjours annuels aux Etats-Unis qui m'inspirent, et je découvre que derrière ces chiffres de santé catastrophiques chez nos amis outre-Atlantique, avec un système de protection sociale très précaire, des solutions innovantes émergent, et font avancer les choses dans le monde de la santé. C'est après un séjour de 3 mois au printemps 2014, à la suite de visites et d'interviews de médecins de services de médecine intégrative existant dans des CHU de renommée, que je décide de rentrer en France pour créer l'iSi, à l'automne 2014.

La définition la plus complète de la santé intégrative est très bien résumée dans l'article de 2008 de Luce Péliissier-Simard et Marianne Xhignesse, paru dans *le Médecin du Québec*¹. La question n'est pas de

1. Luce Péliissier-Simard et Marianne Xhignesse. Qu'est-ce que la médecine intégrative ? *Le Médecin du Québec* 2008 ;43 :21-22.



choisir telle ou telle médecine complémentaire, mais bien de proposer un panel d'outils à la personne, dans une logique scientifique, à savoir prendre le meilleur de ce que propose la médecine conventionnelle et le meilleur des approches complémentaires disponibles en fonction des thérapeutes. Cette vision s'apparente à ce qui se développe aujourd'hui dans le monde de l'entreprise : l'intelligence collective, où comment la solution sur mesure pour une personne est le fruit d'une co-création d'intervenants multiples. L'autre élément qu'apporte cet article (à travers ses 3 derniers points), c'est la place de la santé et la vitalité du soignant. Ou comment, en explorant son propre chemin de santé, il peut devenir un meilleur conseiller de santé pour l'autre.

Figure 1
« Wheel of health », roue de la santé.
Un exemple de modélisation de l'Université de Duke,
en Caroline du Nord.

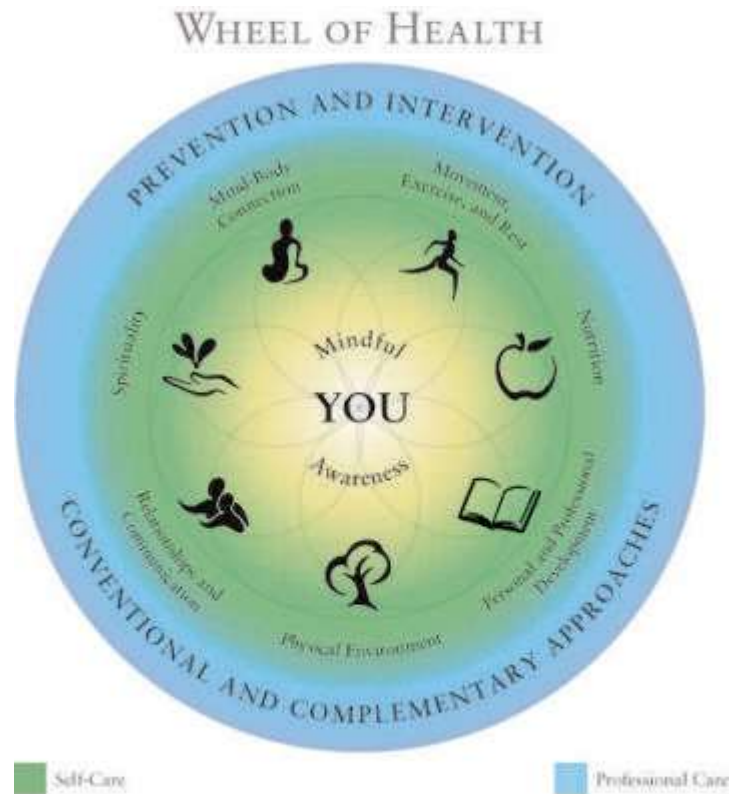
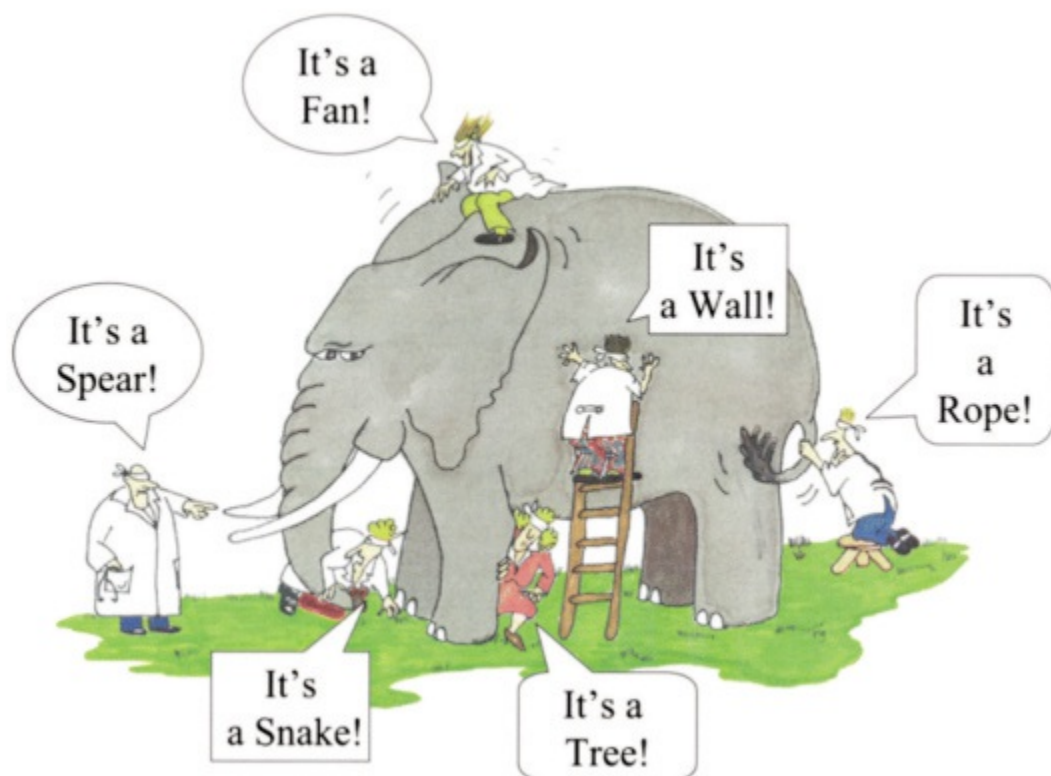


Figure 2
L'Intelligence collective en santé,
ou la Métaphore de l'éléphant



Duke Integrative Medicine



En Ayurveda, si chacun reste dans la seule vérité qu'il voit, il est limité par ses sens et son jugement pour se faire une idée de l'ensemble. Alors qu'en s'ouvrant à la perspective de son voisin, et en combinant sa vérité aux autres vérités, les vrais chercheurs peuvent se rapprocher de la réalité...

« C'est un ventilateur ; c'est une lance ; c'est un serpent ; c'est un arbre ; c'est un mur ; C'est une corde... »

Quelles sont les missions de l'iSi ?

L'iSi suit 3 directions :

iSi Monde

iSi Monde est la diffusion de l'information au public français. On parle beaucoup de la crise économique, de la crise climatique, de la Crise...

Mais en santé, on reste limité au trou de la sécurité sociale, on parle très peu du problème majeur du burn-out du soignant (plus de 40 % selon les données). A travers un blog, et la réalisation d'un documentaire en cours (Le Tour du Monde de la Santé Intégrative), l'idée est de sensibiliser le public, mais aussi les pouvoirs publics à des solutions qui émergent chez nos voisins : comment l'Occident s'inspire des sagesses anciennes, comment l'Orient, comme l'Inde, a ouvert ses portes aux progrès technologiques dans le respect de ses traditions, et enfin en Europe, où nous en sommes.

iSi au travail

Quelles sont nos forces, et nos freins ?

La seconde direction de l'iSi est le monde du travail, **iSi au travail**. Car où passe-t-on la majeure partie de son temps éveillé ? Au travail... C'est le lieu propice pour aborder la question de sa santé, et des outils à disposition pour devenir acteur de sa santé. Nutrition saine, activités physiques, temps de récupération en groupe, apprentissage de la gestion des émotions, communication non violente, pratique de la méditation... Tous ces sujets ont aujourd'hui démontré leur impact sur le stress et la santé. Ce peut être sous forme d'une réunion d'information et d'expérimentation, mais aussi à titre de formation continue de 2 jours, « les journées intégratives », pour approfondir et explorer des outils à mettre en pratique dans son quotidien pour sa santé.

Sensibiliser les personnes et leur montrer les clés de leur santé est une démarche qui redonne le pouvoir à la personne

Sensibiliser et éduquer les **soignants** rentre dans ce cadre de l'iSi au travail à travers deux diplômes universitaires à Paris Sud (DU de gestion du stress chez le soignant et DU de santé intégrative), mais aussi plus spécifiquement autour de l'Ayurveda et du Yoga, sous forme de retraites en pleine nature. Plusieurs études américaines ont démontré que l'immersion du soignant dans un milieu propice à la réponse à la relaxation² avait un meilleur impact quant à la compréhension et la mise en pratique d'outils de santé pour soi, avant de les conseiller à ses patients.

Dans cette direction de l'iSi au travail, une étape supplémentaire se développe autour des structures de soins qui souhaitent mettre en place un modèle intégratif pour organiser de manière constructive leur offre de soins. En effet, de plus en plus de soignants se forment à titre privé à diverses approches, hypnose, toucher thérapeutique... Mais beaucoup pratiquent « dans leur coin », sans reconnaissance de la structure, et sans cadre posé qui pourrait faciliter la communication entre les différents services, et organiser (et valoriser) ces offres de manière intelligente et plus rentable.

2. <https://ecpe.sph.harvard.edu/newsstory.cfm?story=Healthy-Kitchens-Eisenberg>
David Eisenberg, médecin de santé publique de l'Université de Harvard, a mis en place un programme d'éducation à l'alimentation pour les professionnels de la santé, en partenariat avec une école culinaire. Le fil conducteur est que les conseils de règles hygiéno-diététiques passent mieux quand le praticien a lui-même expérimenté, au-delà d'un savoir, les données en nutrition, les techniques de cuisson saines, les résistances aux changements alimentaires. Car même si tout le monde sait que manger 5 fruits et légumes par jour, c'est bon pour la santé, pourquoi n'arrive-t-on pas à l'appliquer au quotidien ?



iSi pour Soi

Et enfin la 3^e direction de l'iSi, **iSi pour Soi**, ce sont des événements et ateliers ouverts à tous, pour découvrir et explorer sa santé intégrative, à travers l'alimentation, des pratiques psychocorporelles, et des règles hygiéno-diététiques concrètes et ludiques.

Le rêve de l'iSi ?

De profiter des 20 ans d'évolution de la médecine intégrative aux Etats-Unis pour s'en inspirer en France, sans refaire les mêmes erreurs.

Aujourd'hui, la médecine intégrative est reconnue comme une spécialité médicale par le conseil de l'ordre des médecins américains.

La santé intégrative nous offre l'opportunité de revenir à notre humanité, à allier le meilleur du progrès avec le meilleur des sagesse anciennes. Pas de compétition ni d'exclusion mais de l'intégration...

En citation, ce serait celle de **Tracy Gaudet**, directrice médicale du bureau des soins centrés sur la personne et de la transformation culturelle, du département des vétérans américains : « Qu'est-ce que la médecine intégrative ? C'est comment non seulement traiter une maladie, mais aussi s'intéresser aux mécanismes de guérison innés du corps pour les stimuler chez une personne ? Cette approche inclut la nutrition, l'activité physique, la gestion des émotions, les pratiques psychocorporelles, des approches globales. Ça dépasse donc notre cursus médical classique qu'il va falloir ouvrir. »

En image, ça donne :



Figure 3
Soignants du bloc opératoire - CHU de Cordoue (Espagne).



Figure 4
Séance de yoga chez les GI américains.

**Pour en savoir plus sur les différents projets de l'iSi, rendez-vous sur :
www.institutdesanteintegrative.com**