

PLACEBO & ENTRAINEMENT

Dans la collection « Sensibilisation »

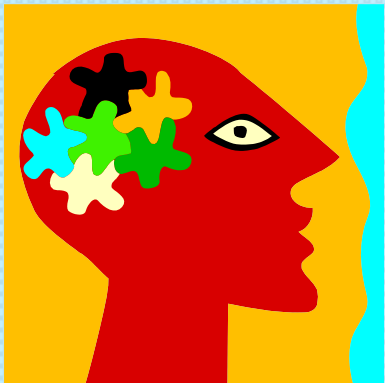
N. Krantz / Sept 2013



« L'effet placebo est encore mal compris. Il existe des phénomènes psychologiques et physiologiques qui interfèrent entre eux: l'effet placebo illustre et implique l'influence du mental sur l'organisme (psychosomatique) »



MECANISME INTIME & INCONSCIENT



... mais il est de mon devoir de vous parler d'une partie de l'influence que vous exercez, de façon consciente ou inconsciente, volontaire ou involontaire, sur les organismes!

**NE VOUS MÉPRENEZ
PAS SUR MON
INTENTION...**



« Le papyrus Ebers rédigé au XVIème siècle avant notre ère dresse une liste de 842 prescriptions médicales en Egypte dont 700 sont reconnues comme médicaments véritables, les 100 autres étant ce qu'on appellera plus tard des placebos »

HISTORIQUE

UN PLACEBO

- « ... est un traitement d'efficacité pharmacologique propre nulle mais agissant, lorsque le sujet pense recevoir un traitement actif, par un mécanisme psychologique et/ou physiologique.
 - Le médicament placebo ne contient que des composés chimiques neutres ou n'interférant *a priori* pas avec l'évolution de la maladie »

DANS LE CADRE DE L'ENTRAÎNEMENT

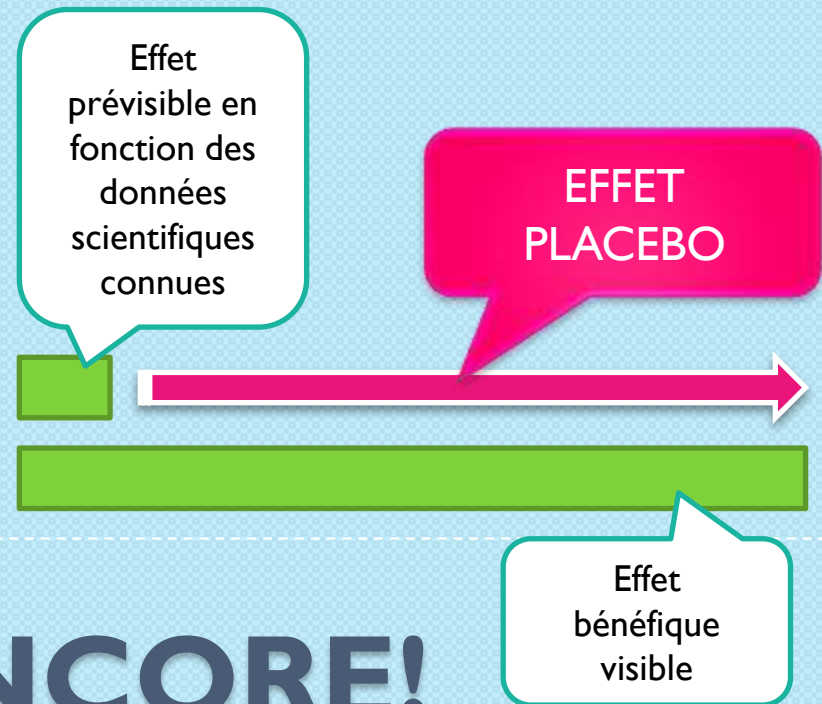
- Ce serait une action (compris dans son sens le plus large) dont l'efficacité sur « le processus de transformation » peut être considérée comme nulle, alors même que des effets sont perçus... de façon bénéfique... par le sportif
 - Il suppose l'existence de méthodologies efficaces en dehors même de leur validation scientifique

DE QUOI S'AGIT-IL?

L'effet « placebo »

- « ... (du latin : « je plairai ») est défini comme l'écart positif (bénéfique) constaté entre le résultat thérapeutique observé lors de l'administration d'un médicament et l'effet thérapeutique prévisible en fonction des données strictes de la pharmacologie ».

Ecart!!!



MAIS ENCORE!

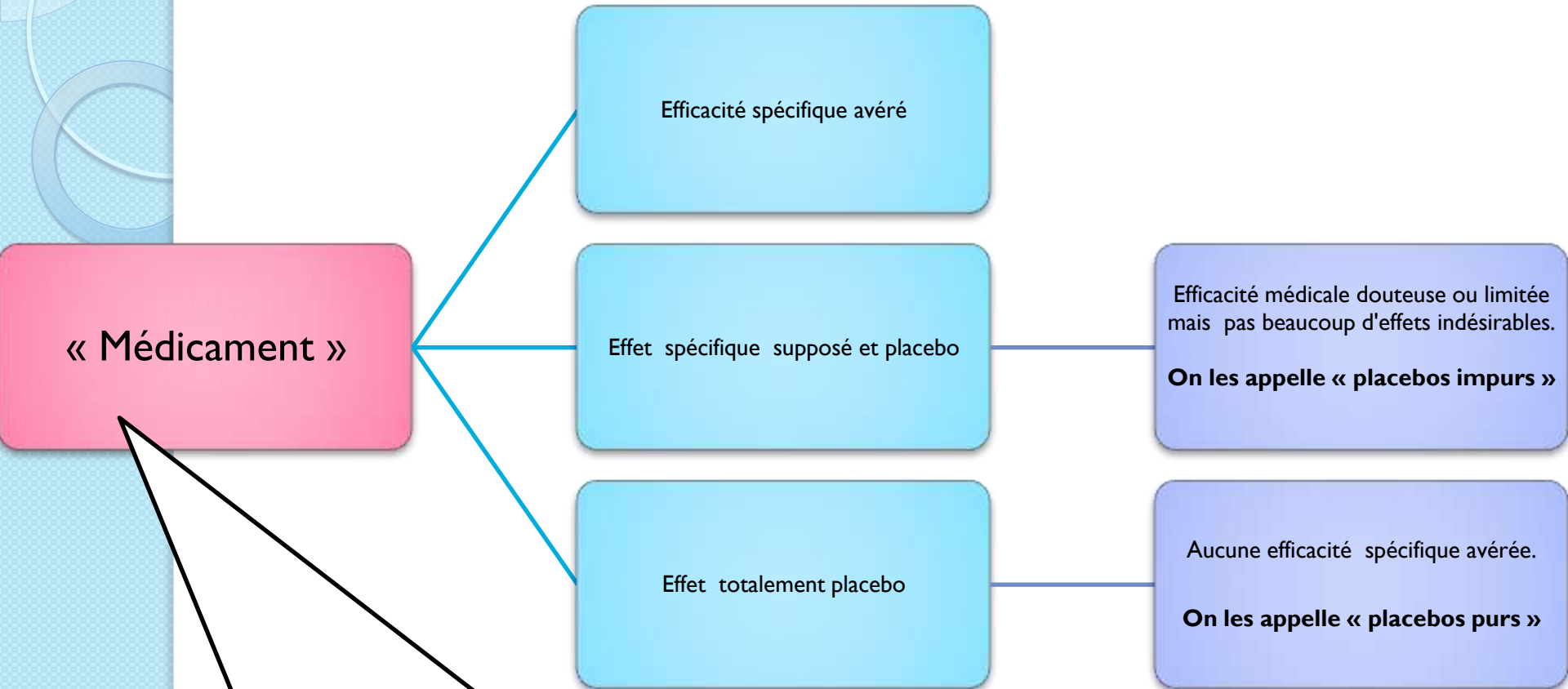
EST-CE QU'IL Y A DU PLACEBO DANS LE SPORT?

- L'entraînement et la réussite en sport se nourrissent-ils de quelque chose qui pourrait avoir trait à l'effet placebo?
 - Non / Oui... souvent... de façon plus ou moins importante!!!
 - Dans quel(s) cas? Vous pouvez le prouver!
 - Vous avez un exemple?... Ou quelques présomptions?
- **L'effet placebo doit il être rejeté, accepté (admis et reconnu) et/ou encouragé?**

« Les placebos sont utilisés en recherche médicale dans les groupes contrôles pour l'évaluation de traitements médicaux. Un médicament efficace est défini par son efficacité supérieure à celle d'un placebo ou par son efficacité supérieure au médicament de référence »

EVALUER L'EFFICACITÉ DES MÉTHODES : QU'EST CE QUI RESSORT DE L'EFFET PLACEBO?





Remplacer le mot « médicament » par : exercice, séance, cycle... intervenant, méthode, outil, technologie

« Effet, substance qui semblent nuisibles à leur utilisateurs même si ils sont objectivement inoffensifs »



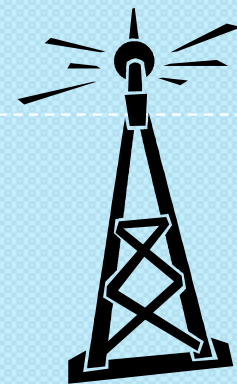
**MAIS IL EXISTE
EGALEMENT UN EFFET
NOCEBO (DU LATIN: « JE
NUIRAI »)**

Domages!

- « L'effet psychologique ou physiologique lié à la prise d'une substance inerte n'est pas toujours bénéfique, il peut être dommageable pour l'individu : c'est l'**effet nocebo** ».
- « Une hypothèse est que le stress supplémentaire induirait un effet nocebo et/ou serait source de risques accrus de complications. Des études plus récentes montre l'implication du système dopaminergique du cerveau, comme pour l'effet placebo ».

Illustration

- « On a ainsi observé des troubles apparus chez certains riverains d'une antenne-relais de téléphonie mobile, alors même que l'installation n'avait pas encore été mise en service »



Explication(s)

Cet effet nocebo peut aussi prendre la forme...

- « ... des effets indésirables d'un vrai médicament. Il est présent car le patient, sachant qu'il prend un médicament, recrée inconsciemment les effets indésirables dont il a pu entendre parler auprès de ses amis, dans les médias, ou simplement lus sur la notice. Ces effets, distincts des effets secondaires réels d'un médicament, sont de nature purement psychologique - même si la distinction entre les deux n'est pas toujours aisée. 20 à 30 % des sujets en parfaite santé observent des effets secondaires tels que maux de tête, somnolence et nausées ».

Anecdotes

- « Selon un article de *Courrier international*, les femmes se croyant sujettes au risque d'arrêt cardiaque présenteraient quatre fois plus de risques de mourir de maladie cardiovasculaire que celles ayant les mêmes facteurs de risque ».
- « En février 2011, le Science Translational Medicine publie une étude réalisée sur 22 volontaires s'étant fait injecter du rémifentanyl. Appelés à se prononcer sur une sensation de douleur dans une jambe, l'étude démontre, notamment, l'influence de l'effet nocebo ».

Mais encore: ces croyances qui peuvent vous faire mourir!

« Des anesthésistes ont comparé la sensation de douleur ressentie lors de l'injection d'un anesthésiant chez des femmes enceintes. Le groupe nocebo était préparé à la piqûre par un avertissement couramment donné par les anesthésistes : « vous allez ressentir comme une intense piqûre d'abeille. C'est la partie la plus désagréable de la procédure ». Le groupe placebo était informé de ce qui allait se passer en ces termes : « Nous allons vous donner un anesthésique local qui vous engourdira, pour que vous vous sentiez bien pendant la procédure. » L'étude a montré que l'usage de mots plus apaisants avaient un impact sur la sensation de douleur et le et le degré d'inconfort lors des procédures chirurgicales invasives »

**VOUS COMPRENEZ
MAINTENANT L'IMPLICATION
DE NOS ATTITUDES ET DE NOS
DISCOURS... SUR CEUX QUE
NOUS ACCOMPAGNONS**

COMPLEMENTS D'INFORMATIONS



MECANISME

- « Depuis quelques années des différences individuelles sont observées, qui ont peu à peu mis en évidence un **mécanisme neurologique impliquant le système dopaminergique** du cerveau, chez l'ensemble des patients qui répondent à l'effet placebo ».

Un cerveau et des réactions paradoxales!

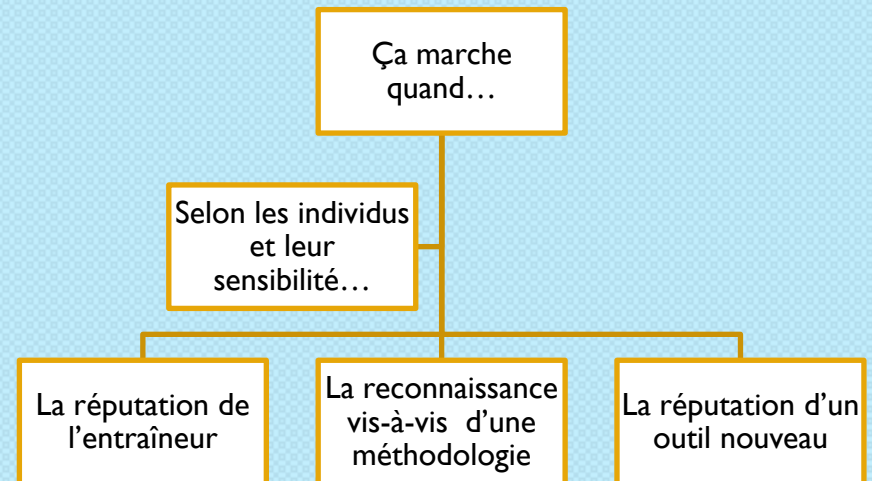


(I)

Une valeur ajoutée de plus 30%

- « Cet écart est de l'ordre de 30 % habituellement et peut atteindre 60-70 % dans les migraines ou les dépressions. L'état de certains patients souffrant d'affections réputées « incurables » s'en trouve parfois objectivement amélioré ».

Des facteurs qui concourent...



(2)

Dépendance vis-à-vis...

- **... de la personnalité du soignant et de la conviction du thérapeute**
- Jean-François Bergmann, spécialiste de thérapie à l'hôpital Lariboisière, à Paris avance que « la façon dont un médicament est donné participe pleinement à l'effet pharmacologique. Il doit l'être avec conviction ».
- http://www.lemonde.fr/sciences-et-environnement/article/2008/03/06/vous-souffrez-prenez-donc-un-placebo-cher_1019457_3244.html#ens_id=1019564

ENTRAINEMENT

- **JE SUIS DE CEUX QUI PENSENT QUE LA REUSSITE D'UNE INTERVENTION / AUPRES DE SPORTIFS DEPEND EN TRES GRANDE PARTIE:**
 1. De la croyance dont je fais preuve vis-à-vis des possibilités de réussite de ces mêmes sportifs;
 2. De ma capacité à croire en mes solutions... de ma conviction, de mon assurance

(3)

« Cette découverte renforce l'importance du rôle de la dopamine dans le cerveau. Elle confirme aussi l'influence de l'environnement médical et clinique (incluant la relation médecin-patient dans les soins pour les patients sensibles à l'effet placebo (lesquels pourraient à l'avenir être repéré par un marqueur génétique, présenté comme utile pour mieux adapter les stratégies thérapeutiques aux patients, de même que la distribution des soins et la conception des essais cliniques ».



DES STRATEGIES INDIVIDUELLES EN MATIERE D'INTERVENTION



**MAIS... CERTAINS
PARLENT DE
CHARLATANISME**

Déterminants de l'effet placebo

- **Question de « Coût »**
 - « Il semble que plus le coût du placebo est élevé pour le patient, plus l'effet placebo est important : 85 % des bénévoles du groupe ayant avalé un comprimé à 2,50 dollars notent une réduction de la douleur causée par des décharges électriques, contre seulement 61 % pour ceux ayant pris le même comprimé présenté en promotion. Le docteur en économie Dan Ariely explique suite à cette étude qu'il a dirigé que « le prix n'est qu'une des variables du marché, au même titre que l'emballage ou la marque, qui peuvent accentuer l'effet placebo »

« Le prix à payer »



(4)

Chez l'enfant

- L'effet placebo fonctionnerait « également chez l'enfant et même le nourrisson. Il semble avoir un rôle plus important chez l'enfant que chez l'adulte ».



ENTRAINEMENT

- « Les jeunes sportifs seraient plus enclins à en bénéficier ou à en souffrir »
- On peut peut-être poursuivre l'énumération avec d'autres populations: les faibles d'esprit, les immatures, ceux qui manquent de confiance en eux, ceux qui sont en état de faiblesse, etc....

(5)

« Haygarth dévoile ainsi la supercherie et décrit l'effet placebo dans un ouvrage en 1800 qu'il sous-intitule *De la curieuse influence de l'imagination sur les fonctions du corps humain* »



RÉFÉRENCE ANCIENNE