



**HAL**  
open science

## Les remèdes de famille vus par les patients : une approche par théorisation ancrée dans l'arc alpin

Damien Compois, Claire Neyret

### ► To cite this version:

Damien Compois, Claire Neyret. Les remèdes de famille vus par les patients : une approche par théorisation ancrée dans l'arc alpin. Médecine humaine et pathologie. 2020. dumas-02862644

**HAL Id: dumas-02862644**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02862644>**

Submitted on 9 Jun 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



## AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il n'a pas été réévalué depuis la date de soutenance.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact au SID de Grenoble :  
[bump-theses@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:bump-theses@univ-grenoble-alpes.fr)

## LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4  
Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

<http://www.cfcopies.com/juridique/droit-auteur>



UNIVERSITÉ GRENOBLE ALPES  
UFR DE MÉDECINE DE GRENOBLE

Année : 2020

**LES REMÈDES DE FAMILLE VUS PAR LES PATIENTS : UNE APPROCHE PAR  
THEORISATION ANCRÉE DANS L'ARC ALPIN**

THÈSE  
PRÉSENTÉE POUR L'OBTENTION DU TITRE DE DOCTEUR EN MÉDECINE

DIPLÔME D'ÉTAT

COMPOIS Damien

*[Données à caractère personnel]*

NEYRET Claire

THÈSE SOUTENUE PUBLIQUEMENT À LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE  
GRENOBLE

Le : 03/06/2020

DEVANT LE JURY COMPOSÉ DE

Président du jury :

M. le Pr Patrick Imbert

Membres :

M. le Pr Georges Weil

M. le Dr Guillaume Royer de Véricourt

M. le Dr Yoann Gaboreau (directeur de thèse)

*L'UFR de Médecine de Grenoble n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les thèses ; ces opinions sont considérées comme propres à leurs auteurs.*

Doyen de la Faculté : Pr. Patrice MORAND

Année 2019-2020

ENSEIGNANTS DE L'UFR DE MEDECINE

| CORPS      | NOM-PRENOM                    | Discipline universitaire  |
|------------|-------------------------------|---|
| PU-PH      | ALBALADEJO Pierre             | Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire                 |
| PU-PH      | APTEL Florent                 | Ophthalmologie  |
| PU-PH      | ARVIEUX-BARTHELEMY Catherine  | Chirurgie viscérale et digestive  |
| PU-PH      | BAILLET Athan                 | Rhumatologie  |
| PU-PH      | BARONE-ROCHETTE Gilles        | Cardiologie   |
| PU-PH      | BAYAT Sam                     | Physiologie   |
| MCF Ass.MG | BENDAMENE Farouk              | Médecine Générale   |
| PU-PH      | BENHAMOU Pierre Yves          | Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques                        |
| PU-PH      | BERGER François               | Biologie cellulaire   |
| MCU-PH     | BIDART-COUTTON Marie          | Biologie cellulaire   |
| PU-PH      | BLAISE Sophie                 | Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire                              |
| MCU-PH     | BOISSET Sandrine              | Bactériologie-virologie   |
| PU-PH      | BOLLA Michel                  | Cancérologie-Radiothérapie  |
| PU-PH      | BONAZ Bruno                   | Gastroentérologie, hépatologie, addictologie                            |
| PU-PH      | BONNETERRE Vincent            | Médecine et santé au travail  |
| PU-PH      | BOREL Anne-Laure              | Nutrition   |
| PU-PH      | BOSSON Jean-Luc               | Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication |
| MCU-PH     | BOTTARI Serge                 | Biologie cellulaire   |
| PR Ass.MG  | BOUCHAUD Jacques              | Médecine Générale   |
| PU-PH      | BOUGEROL Thierry              | Psychiatrie d'adultes   |
| PU-PH      | BOUILLET Laurence             | Médecine interne  |
| MCU-PH     | BOUSSAT Bastien               | Epidémiologie, économie de la santé et prévention                       |
| PU-PH      | BOUZAT Pierre                 | Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire                 |
| PU-PH      | BRAMBILLA Christian           | Pneumologie   |
| PU-PH      | BRAMBILLA Elisabeth           | Anatomie et cytologie pathologiques                                     |
| MCU-PH     | BRENIER-PINCHART Marie Pierre | Parasitologie et mycologie  |
| PU-PH      | BRICAULT Ivan                 | Radiologie et imagerie médicale   |
| PU-PH      | BRICHON Pierre-Yves           | Chirurgie thoracique et cardiovasculaire                                |
| MCU-PH     | BRIOT Raphaël                 | Thérapeutique-médecine de la douleur                                    |
| MCU-PH     | BROUILLET Sophie              | Biologie et médecine du développement et de la reproduction             |
| PU-PH      | CAHN Jean-Yves                | Hématologie   |
| PU-PH      | CARPENTIER Patrick            | Chirurgie vasculaire, médecine vasculaire                               |
| PR Ass.MG  | CARRILLO Yannick              | Médecine Générale   |
| PU-PH      | CESBRON Jean-Yves             | Immunologie   |
| PU-PH      | CHABARDES Stephan             | Neurochirurgie  |
| PU-PH      | CHABRE Olivier                | Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques                        |
| PU-PH      | CHAFFANJON Philippe           | Anatomie  |

| CORPS      | NOM-PRENOM              | Discipline universitaire  |
|------------|-------------------------|---|
| PU-PH      | CHARLES Julie           | Dermato-vénéréologie  |
| MCF Ass.MG | CHAUVET Marion          | Médecine Générale   |
| PU-PH      | CHAVANON Olivier        | Chirurgie thoracique et cardio- vasculaire                              |
| PU-PH      | CHIQUET Christophe      | Ophthalmologie  |
| PU-PH      | CHIRICA Mircea          | Chirurgie viscérale et digestive  |
| PU-PH      | CINQUIN Philippe        | Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication |
| MCU-PH     | CLAVARINO Giovanna      | Immunologie   |
| PU-PH      | COHEN Olivier           | Histologie, embryologie et cytogénétique                                |
| PU-PH      | COURVOISIER Aurélien    | Chirurgie infantile   |
| PU-PH      | COUTTON Charles         | Génétique   |
| PU-PH      | COUTURIER Pascal        | Gériatrie et biologie du vieillissement                                 |
| PU-PH      | CRACOWSKI Jean-Luc      | Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique                      |
| PU-PH      | CURE Hervé              | Cancérologie  |
| PU-PH      | DEBATY Guillaume        | Médecine d'Urgence  |
| PU-PH      | DEBILLON Thierry        | Pédiatrie   |
| PU-PH      | DECAENS Thomas          | Gastro-entérologie, Hépatologie   |
| PU-PH      | DEMATTEIS Maurice       | Addictologie  |
| PU-PH      | DEMONGEOT Jacques       | Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication |
| MCU-PH     | DERANSART Colin         | Physiologie   |
| PU-PH      | DESCOTES Jean-Luc       | Urologie  |
| PU-PH      | DETANTE Olivier         | Neurologie  |
| MCU-PH     | DIETERICH Klaus         | Génétique   |
| MCU-PH     | DOUTRELEAU Stéphane     | Physiologie   |
| MCU-PH     | DUMESTRE-PERARD Chantal | Immunologie   |
| PU-PH      | EPAULARD Olivier        | Maladies infectieuses ; Maladies tropicales                             |
| PU-PH      | ESTEVE François         | Biophysique et médecine nucléaire                                       |
| MCU-PH     | EYSSERIC Hélène         | Médecine légale et droit de la santé                                    |
| PU-PH      | FAUCHERON Jean-Luc      | Chirurgie viscérale et digestive  |
| MCU-PH     | FAURE Julien            | Biochimie et biologie moléculaire                                       |
| PU-PH      | FERRETTI Gilbert        | Radiologie et imagerie médicale   |
| PU-PH      | FEUERSTEIN Claude       | Physiologie   |
| PU-PH      | FONTAINE Éric           | Nutrition   |
| PU-PH      | FRANCOIS Patrice        | Epidémiologie, économie de la santé et prévention                       |
| MCU-MG     | GABOREAU Yoann          | Médecine Générale   |
| PU-PH      | GARBAN Frédéric         | Hématologie ; Transfusion   |
| PU-PH      | GAUDIN Philippe         | Rhumatologie  |
| PU-PH      | GAVAZZI Gaëtan          | Gériatrie et biologie du vieillissement                                 |
| PU-PH      | GAY Emmanuel            | Neurochirurgie  |
| MCU-PH     | GILLOIS Pierre          | Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication |
| PU-PH      | GIOT Jean-Philippe      | Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique                      |
| MCU-PH     | GRAND Sylvie            | Radiologie et imagerie médicale   |
| PU-PH      | GRIFFET Jacques         | Chirurgie infantile   |
| MCU-PH     | GUZUN Rita              | Nutrition   |
| PU-PH      | HAINAUT Pierre          | Biochimie et biologie moléculaire                                       |
| PU-PH      | HALIMI Serge            | Nutrition   |
| PU-PH      | HENNEBICQ Sylviane      | Biologie et médecine du développement et de la reproduction             |
| PU-PH      | HOFFMANN Pascale        | Gynécologie-obstétrique   |

| CORPS      | NOM-PRENOM                           | Discipline universitaire  |
|------------|--------------------------------------|---|
| PU-PH      | HOMMEL Marc                          | Neurologie  |
| PU-MG      | IMBERT Patrick                       | Médecine Générale   |
| PU-PH      | JOUK Pierre-Simon                    | Génétique   |
| PU-PH      | KAHANE Philippe                      | Physiologie   |
| MCU-PH     | KASTLER Adrian                       | Radiologie et imagerie médicale   |
| PU-PH      | KRAINIK Alexandre                    | Radiologie et imagerie médicale   |
| PU-PH      | LABARERE José                        | Epidémiologie, économie de la santé et prévention                       |
| MCU-PH     | LABLANCHE Sandrine                   | Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques                        |
| MCU-PH     | LANDELLE Caroline                    | Bactériologie – virologie ; Hygiène hospitalière                        |
| PU-PH      | LANTUEJOL Sylvie                     | Anatomie et cytologie pathologiques                                     |
| MCU-PH     | LARDY Bernard                        | Biochimie et biologie moléculaire                                       |
| MCU - PH   | LE GOUELLEC Audrey                   | Biochimie et biologie moléculaire                                       |
| PU-PH      | LECCIA Marie-Thérèse                 | Dermato-vénérologie   |
| MCF Ass.MG | LEDOUX Jean-Nicolas                  | Médecine Générale   |
| PU-PH      | LEROY Vincent                        | Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie                          |
| PU-PH      | LETOUBLON Christian                  | Chirurgie viscérale et digestive  |
| PU-PH      | LEVY Patrick                         | Physiologie   |
| PU-PH      | LONG Jean-Alexandre                  | Urologie  |
| MCU-PH     | LUPO Julien                          | Bactériologie-virologie   |
| PU-PH      | MAGNE Jean-Luc                       | Chirurgie vasculaire ; Médecine vasculaire                              |
| MCU-PH     | MAIGNAN Maxime                       | Médecine d'urgence  |
| PU-PH      | MAITRE Anne                          | Médecine et santé au travail  |
| MCU-PH     | MALLARET Marie-Reine                 | Hygiène hospitalière  |
| PU-PH      | MALLION Jean-Michel                  | Cardiologie   |
| MCU-PH     | MARLU Raphaël                        | Hématologie ; Transfusion   |
| MCU-PH     | MAUBON Danièle                       | Parasitologie et mycologie  |
| PU-PH      | MAURIN Max                           | Bactériologie-virologie   |
| MCU-PH     | MC LEER Anne                         | Histologie, embryologie et cytogénétique                                |
| MCU-PH     | MONDET Julie                         | Histologie, embryologie et cytogénétique                                |
| PU-PH      | MORAND Patrice                       | Bactériologie-virologie   |
| PU-PH      | MOREAU-GAUDRY Alexandre              | Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication |
| PU-PH      | MORO Elena                           | Neurologie  |
| PU-PH      | MORO-SIBILOT Denis                   | Pneumologie   |
| MCU-PH     | MORTAMET Guillaume                   | Pédiatrie   |
| PU-PH      | MOUSSEAU Mireille                    | Cancérologie  |
| PU-PH      | MOUTET François                      | Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique ; brûlologie         |
| MCF Ass.MG | ODDOU Christel                       | Médecine Générale   |
| MCU-PH     | PACLET Marie-Hélène                  | Biochimie et biologie moléculaire                                       |
| PU-PH      | PAILHE Régis                         | Chirurgie orthopédique et traumatologie                                 |
| PU-PH      | PALOMBI Olivier                      | Anatomie  |
| PU-PH      | PARK Sophie                          | Hématologie ; Transfusion   |
| PU-PH      | PASSAGGIA Jean-Guy                   | Anatomie  |
| PR Ass.MG  | PAUMIER-DESBRIERES Françoise         | Médecine Générale   |
| PU-PH      | PAYEN DE LA GARANDERIE Jean-François | Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire                 |
| MCU-PH     | PAYSANT François                     | Médecine légale et droit de la santé                                    |
| MCU-PH     | PELLETIER Laurent                    | Biologie cellulaire   |
| PU-PH      | PELLOUX Hervé                        | Parasitologie et mycologie  |

| CORPS      | NOM-PRENOM                   | Discipline universitaire  |
|------------|------------------------------|---|
| PU-PH      | PEPIN Jean-Louis             | Physiologie   |
| PU-PH      | PERENNOU Dominique           | Médecine physique et de réadaptation                                    |
| PU-PH      | PERNOD Gilles                | Médecine vasculaire   |
| PU-PH      | PIOLAT Christian             | Chirurgie infantile   |
| PU-PH      | PISON Christophe             | Pneumologie   |
| PU-PH      | PLANTAZ Dominique            | Pédiatrie   |
| PU-PH      | POIGNARD Pascal              | Bactériologie-virologie   |
| PU-PH      | POLACK Benoît                | Hématologie   |
| PU-PH      | POLOSAN Mircea               | Psychiatrie d'adultes   |
| PU-PH      | RAMBEAUD Jean-Jacques        | Urologie  |
| PU-PH      | RAY Pierre                   | Biologie et médecine du développement et de la reproduction             |
| MCU-PH     | RENDU John                   | Biochimie et biologie moléculaire                                       |
| MCU-PH     | RIALLE Vincent               | Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication |
| PU-PH      | RIETHMULLER Didier           | Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale                          |
| PU-PH      | RIGHINI Christian            | Oto-rhino-laryngologie  |
| PU-PH      | ROMANET Jean Paul            | Ophthalmologie  |
| PU-PH      | ROSTAING Lionel              | Néphrologie   |
| MCU-PH     | ROUSTIT Matthieu             | Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie      |
| MCU-PH     | ROUX-BUISSON Nathalie        | Biochimie et biologie moléculaire                                       |
| MCF Ass.MG | ROYER DE VERICOURT Guillaume | Médecine Générale   |
| MCU-PH     | RUBIO Amandine               | Pédiatrie   |
| PU-PH      | SARAGAGLIA Dominique         | Chirurgie orthopédique et traumatologie                                 |
| MCU-PH     | SATRE Véronique              | Génétique   |
| PU-PH      | SAUDOU Frédéric              | Biologie cellulaire   |
| PU-PH      | SCHMERBER Sébastien          | Oto-rhino-laryngologie  |
| PU-PH      | SCHWEBEL Carole              | Médecine intensive-réanimation  |
| PU-PH      | SCOLAN Virginie              | Médecine légale et droit de la santé                                    |
| MCU-PH     | SEIGNEURIN Arnaud            | Epidémiologie, économie de la santé et prévention                       |
| PU-PH      | STAHL Jean-Paul              | Maladies infectieuses ; Maladies tropicales                             |
| PU-PH      | STANKE Françoise             | Pharmacologie fondamentale  |
| MCU-PH     | STASIA Marie-José            | Biochimie et biologie moléculaire                                       |
| PU-PH      | STURM Nathalie               | Anatomie et cytologie pathologiques                                     |
| PU-PH      | TAMISIER Renaud              | Physiologie   |
| PU-PH      | TERZI Nicolas                | Médecine intensive-réanimation  |
| MCU-PH     | TOFFART Anne-Claire          | Pneumologie   |
| PU-PH      | TONETTI Jérôme               | Chirurgie orthopédique et traumatologie                                 |
| PU-PH      | TOUSSAINT Bertrand           | Biochimie et biologie moléculaire                                       |
| PU-PH      | VANZETTO Gérald              | Cardiologie   |
| PU-PH      | VUILLEZ Jean-Philippe        | Biophysique et médecine nucléaire                                       |
| PU-PH      | WEIL Georges                 | Epidémiologie, économie de la santé et prévention                       |
| PU-PH      | ZAOUÏ Philippe               | Néphrologie   |
| PU-PH      | ZARSKI Jean-Pierre           | Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie                          |

**PU-PH** : Professeur des Universités - Praticiens Hospitaliers  
**MCU-PH** : Maître de Conférences des Universités - Praticiens Hospitaliers  
**PU-MG** : Professeur des Universités de Médecine Générale  
**MCU-MG** : Maître de Conférences des Universités de Médecine Générale  
**PR Ass.MG** : Professeur des Universités Associé de Médecine Générale  
**MCF Ass.MG** : Maître de Conférences Associé de Médecine Générale

## **Remerciements**

**A Monsieur le Professeur Patrick IMBERT**, vous nous faites l'honneur d'accepter de présider le jury de cette thèse et de juger notre travail. Recevez, Monsieur, l'expression de notre respectueuse reconnaissance.

**A Monsieur le Professeur Georges WEIL**, nous vous exprimons notre gratitude d'avoir accepté d'être membre de ce jury. Nous vous remercions pour l'intérêt que vous portez à notre travail.

**A Monsieur le Docteur Guillaume ROYER DE VERICOURT**, nous vous remercions d'avoir accepté d'apporter votre expérience à la critique de ce travail en prenant part à ce jury.

**A notre Directeur de Thèse, le Docteur Yoann GABOREAU**, merci pour ton engagement et ton accompagnement depuis le début de notre internat à travers le tutorat puis tout au long de ce travail. Nous te remercions sincèrement pour tes relectures, tes conseils et tes encouragements.

**A toutes les personnes qui ont participé aux entretiens**, merci pour le temps que vous nous avez accordé. En acceptant de nous faire partager vos réflexions et vos points de vue, vous nous avez permis de concrétiser notre travail. Nous vous exprimons notre sincère gratitude.



## **Remerciements de Damien**

Merci Claire d'avoir accepté ce travail en binôme, et tenu la cadence à mes côtés. Merci pour ton esprit critique et ta volonté de toujours faire mieux, avec cette manie d'apporter sans cesse des modifications.

Merci à mes parents pour votre soutien si précieux. Vous avez su croire en moi, et m'avez soutenu durant tout mon long parcours, je ne vous en serai jamais assez reconnaissant pour cela.

Merci à ma sœur Déborah et à toute ma famille pour votre présence et votre soutien. A ma petite Clara pour avoir apporté un vent de fraîcheur et égayer ma vie.

Merci à Anne-Pauline, Rémy et Guillaume pour votre amitié sans faille depuis la P2.

Merci à tous mes amis : Barathon, Valou et Titi (deux belles rencontres de mon internat), Loïc et Amandine, Chloé pour ta joie de vivre durant tout l'externat, Harmonie une grande et belle amitié depuis Noailles, et tous les autres que j'oublie sûrement...

Merci à mes maitres de stage d'UPL et de SASPAS (*Agnès, Florence, Dominique, Gérard, Alain, et Christian*) pour votre pédagogie et votre bienveillance. Vous m'avez transmis votre amour de ce beau métier qu'est la médecine générale.

Enfin pour finir, merci à Cédric de faire partie de ma vie depuis plus de 5 ans. Merci de continuer à supporter mes nombreux « embêtements » incessants. Merci de ton soutien pour ce travail, et plus généralement ton soutien au quotidien, si bienveillant et rassurant.

## Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Résumé .....   | 9  |
| Abstract .....   | 10 |
| I. Introduction .....  | 11 |
| II. Matériel et Méthode .....  | 13 |
| 1. Type d'étude .....  | 13 |
| 2. Analyse des présupposés des chercheurs .....                                      | 13 |
| 3. Recrutement .....   | 13 |
| 4. Recueil des données .....   | 13 |
| 5. Analyses des données .....  | 14 |
| 6. Considérations éthiques .....   | 14 |
| III. Résultats .....   | 15 |
| 1. Des pratiques multiples .....   | 17 |
| 2. Des représentations symboliques associées aux remèdes familiaux.....              | 18 |
| 3. Influences socio-culturelles et évolution des pratiques.....                      | 20 |
| 4. Des soins vus comme complémentaires à la médecine conventionnelle.....            | 22 |
| 5. Des modes de transmission en dehors des circuits officiels des institutions ..... | 23 |
| 6. Des pratiques qui permettent une autonomie dans la prise en charge de sa santé .  | 24 |
| 7. Débat autour des remèdes familiaux .....  | 24 |
| IV. Discussion .....   | 26 |
| 1. Résumé des principaux résultats .....   | 26 |
| 2. Comparaison avec la littérature.....  | 26 |
| 3. Limites .....   | 28 |
| 4. Perspectives.....   | 29 |
| V. Conclusion.....   | 31 |
| Bibliographie.....   | 32 |
| Annexes .....  | 33 |
| A. Guide d'entretien n°1.....  | 33 |
| B. Guide d'entretien n°14.....   | 35 |
| C. Liste des remèdes cités par les patients.....                                     | 37 |
| D. Arborescence des codes .....  | 40 |
| E. Critères COREQ .....  | 48 |
| F. Etapes de modélisation de l'analyse .....   | 50 |
| G. Entretiens .....  | 52 |

## Résumé

**Contexte** : Dans une société où la médecine conventionnelle semble de plus en plus critiquée, un intérêt croissant pour des soins « traditionnels », comme peuvent l'être les remèdes familiaux (RF), est observé. Des études récentes ont montré l'intérêt des médecins pour ces soins de premier recours mais peu se sont intéressées aux perceptions des patients.

**Objectif** : Explorer les représentations des patients concernant les remèdes familiaux.

**Méthode** : Étude qualitative réalisée à partir d'entretiens semi-dirigés auprès de patients majeurs consultant en médecine générale et habitant en Isère et en Savoie durant l'année 2019. L'échantillon a été constitué en recherche de variation maximale. Les entretiens ont été enregistrés, retranscrits et analysés par triangulation des chercheurs avec la méthode de la théorisation ancrée.

**Résultats** : Quatorze entretiens ont été réalisés. Les RF représentaient des soins multiples, syncrétiques et complémentaires à la médecine conventionnelle. Les patients interrogés étaient motivés par une recherche d'autonomie et la volonté d'être acteurs de leur santé. Les RF permettaient cela grâce à leur transmission en dehors des circuits officiels, mais aussi par l'intermédiaire de thérapeutiques facilement disponibles en automédication. Une confiance était accordée à ces soins grâce aux représentations de bienfaits naturels, d'héritage traditionnel et de savoir fondé sur l'expérience qui leur étaient associés. Les représentations et les usages de ces soins étaient soumis à de nombreuses influences qui les faisaient évoluer.

**Conclusion** : Les patients souhaitaient plus de transparence et d'échange avec leur médecin à propos des RF. Il convient de les appréhender dans leur contexte socio-culturel et leur ancrage symbolique. La reconnaissance de ces pratiques populaires et la communication autour d'elles seraient un pas supplémentaire vers un meilleur accompagnement des patients.

## **Abstract**

**Background:** In a society in which conventional medicine seems increasingly criticized, there is growing interest in “traditional” care alternatives, just as home remedies (HR) can be. Recent studies have shown that physicians are interested in this primary care, but few have focused on patient perceptions.

**Objective:** To explore the representations of patients from Isere and Savoie regarding HR.

**Method:** Qualitative study conducted through semi-structured interviews with major patients consulting in general practice and living in Isere and Savoie during the year 2019. The sample has been constituted in search of maximum variation. The interviews have been recorded, transcribed and analyzed by triangulation of researchers, using a grounded theory approach.

**Results:** Fourteen interviews were conducted. HR represented various and syncretic care, complementary to conventional medicine. The patients interviewed were motivated by a search for autonomy. The HR allowed this through the transmission of knowledge outside of official channels, but also through easily available self-medication therapies. This care was trusted through representations of natural benefits, traditional heritage, and experience-based knowledge. The representations and uses of this care were subject to many influences that made them evolve.

**Conclusion:** Patients wanted more transparency and exchange with their physician about HR. The socio-cultural context in which they take place and their symbolic roots should be considered. Recognition of these popular practices and communication around them would be an additional step towards better patient support.

## I. Introduction

Depuis le XIXe siècle, la biomédecine, qui repose sur les sciences expérimentales, a acquis une place hégémonique dans les sociétés occidentales, s'imposant face à l'empirisme de la médecine traditionnelle. Elle ne semble pourtant pas être la seule action de soin pour les patients, puisque 40% des Français auraient recours à des thérapies alternatives et complémentaires (TAC) (1). Parmi ces pratiques, le recours à la phytothérapie semble notamment être particulièrement en expansion (2). Cela s'inscrit dans un contexte plus général de prise de conscience des limites de la biomédecine et de recherche de soins jugés moins violents et plus naturels (3). A cette demande répond une offre de soins particulièrement diversifiée dont la plupart se réclament issus d'un savoir « traditionnel » (4).

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la médecine traditionnelle est définie comme « la somme totale des connaissances, compétences et pratiques qui reposent sur les théories, croyances et expériences propres à une culture et qui sont utilisées pour maintenir les êtres humains en bonne santé ainsi que pour prévenir, diagnostiquer, traiter et guérir des maladies physiques et mentales » (5).

En français, le remède familial est référencé comme hyponyme de la médecine traditionnelle. Il est défini comme un soin basé sur des croyances et des pratiques culturelles, résultant d'une transmission intergénérationnelle.

Ces soins traditionnels prennent place actuellement dans un contexte de mondialisation caractérisé selon L. Pordié par « une diffusion accélérée des savoirs, des idées et des institutions ». Elle amène de profondes transformations des soins à l'échelle internationale avec l'émergence de pratiques qui peuvent être qualifiées de « néo-traditionnelles » (4).

L'évolution actuelle de la médecine en soins premiers invite les professionnels à une approche centrée sur le patient en adoptant une approche bio-psycho-sociale de l'individu (6). S'interroger sur les pratiques de soins des patients, leurs itinéraires thérapeutiques et le sens

qu'ils donnent à ceux-ci apparaît y répondre. Plusieurs travaux récents témoignent de l'intérêt des médecins pour le sujet des remèdes familiaux (RF) (7-10). Une étude a montré la prescription effective par les médecins généralistes de pratiques populaires empiriques appelées « remèdes maison » (8). De plus, les médecins reconnaissent être confrontés au quotidien aux RF, des pratiques parfois jugées déroutantes par rapport à leur formation biomédicale mais qu'ils considèrent comme un atout pour la société (10). Les patients ne semblent cependant pas révéler à leur médecin l'utilisation de ces soins, et leurs représentations à ce sujet restent peu étudiées (11).

Pour répondre à cette problématique, cette étude a souhaité mettre en valeur les représentations des patients concernant les remèdes familiaux.

## **II. Matériel et Méthode**

### **1. Type d'étude**

Une étude qualitative à partir d'entretiens individuels semi-dirigés a été menée.

### **2. Analyse des présupposés des chercheurs**

Avant de débiter les entretiens, les chercheurs ont rédigé dans un journal de bord les présupposés et hypothèses qu'ils avaient sur le sujet afin d'en prendre conscience et de pouvoir en fin d'analyse opérer un contrôle entre ceux-ci et les résultats obtenus.

### **3. Recrutement**

Les entretiens ont été menés entre Avril 2019 et Octobre 2019 auprès de patients majeurs habitant en Isère et en Savoie. Les professionnels de santé et les thérapeutes de médecine alternative et complémentaire ont été exclus de l'étude. Un échantillonnage a été effectué en recherche de variation maximale selon les critères suivants : âge, sexe, lieu de vie, catégorie socio-professionnelle. Certains profils étaient recherchés plus spécifiquement en fonction des résultats obtenus au cours de l'étude. Le recrutement a été effectué de façon indirecte par proposition de médecins généralistes à leurs patients et par affiches en salle d'attente de cabinets médicaux de médecine générale. Un patient a été recruté par affiche déposée en herboristerie à Grenoble.

### **4. Recueil des données**

Les entretiens ont été réalisés à l'aide d'une grille d'entretien par l'un ou l'autre des deux enquêteurs dans un lieu choisi par le patient, à son domicile ou en cabinet de médecine générale. Ils ont été enregistrés sur dictaphone. Le guide d'entretien explorait les thèmes suivants : la caractérisation des remèdes familiaux, l'expérience personnelle de ces pratiques, l'impact de l'environnement familial et social dans les recours aux soins et enfin la relation de ces soins avec la médecine conventionnelle. Les questions ont été reformulées et enrichies après l'analyse

de chaque entretien afin de garantir une « comparaison constante entre la réalité observée et l'analyse en émergence » (12). Les guides d'entretiens utilisés pour le premier et le dernier entretien sont disponibles en annexe A et B. Afin de laisser la possibilité au participant d'évoquer des idées non abordées, la question « Y a-t-il d'autres sujets que vous souhaitez aborder à propos des remèdes familiaux ? » était posée en fin d'entretien. L'échange et l'écoute active étaient favorisés, à travers des questions ouvertes, dans une démarche de compréhension. A la fin de l'entretien, un compte-rendu retranscrivant les conditions de l'entretien était rédigé sur le journal de bord.

## **5. Analyses des données**

Les entretiens ont été retranscrits mot à mot par l'enquêteur l'ayant mené. Les pauses et les expressions non verbales ont été retranscrites. Toutes les données collectées ont été dé-identifiées.

L'analyse a été faite selon la méthode de théorisation ancrée, avec le support du logiciel QDA Miner Lite<sup>®</sup> (12, 13). Les verbatims étaient codés en ouvert par les deux chercheurs après chaque entretien puis un codage commun était discuté. La construction de catégories, leurs mises en relation et la modélisation ont été faites en commun. Le recours aux écrits scientifiques sur le sujet a été utilisé lors de la mise en relation des catégories. Les entretiens ont été poursuivis jusqu'à obtenir la saturation des codes analysés.

## **6. Considérations éthiques**

Une étude sur la conformité du traitement des données personnelles selon les dispositions du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) et de la loi informatique et libertés a été réalisée par le Délégué à la Protection des données (DPO) de l'Université Grenoble Alpes. Une lettre d'information a été remise aux participants sur le projet de recherche. Chaque participant a signé une déclaration de consentement éclairé avant chaque entretien.



### III. Résultats

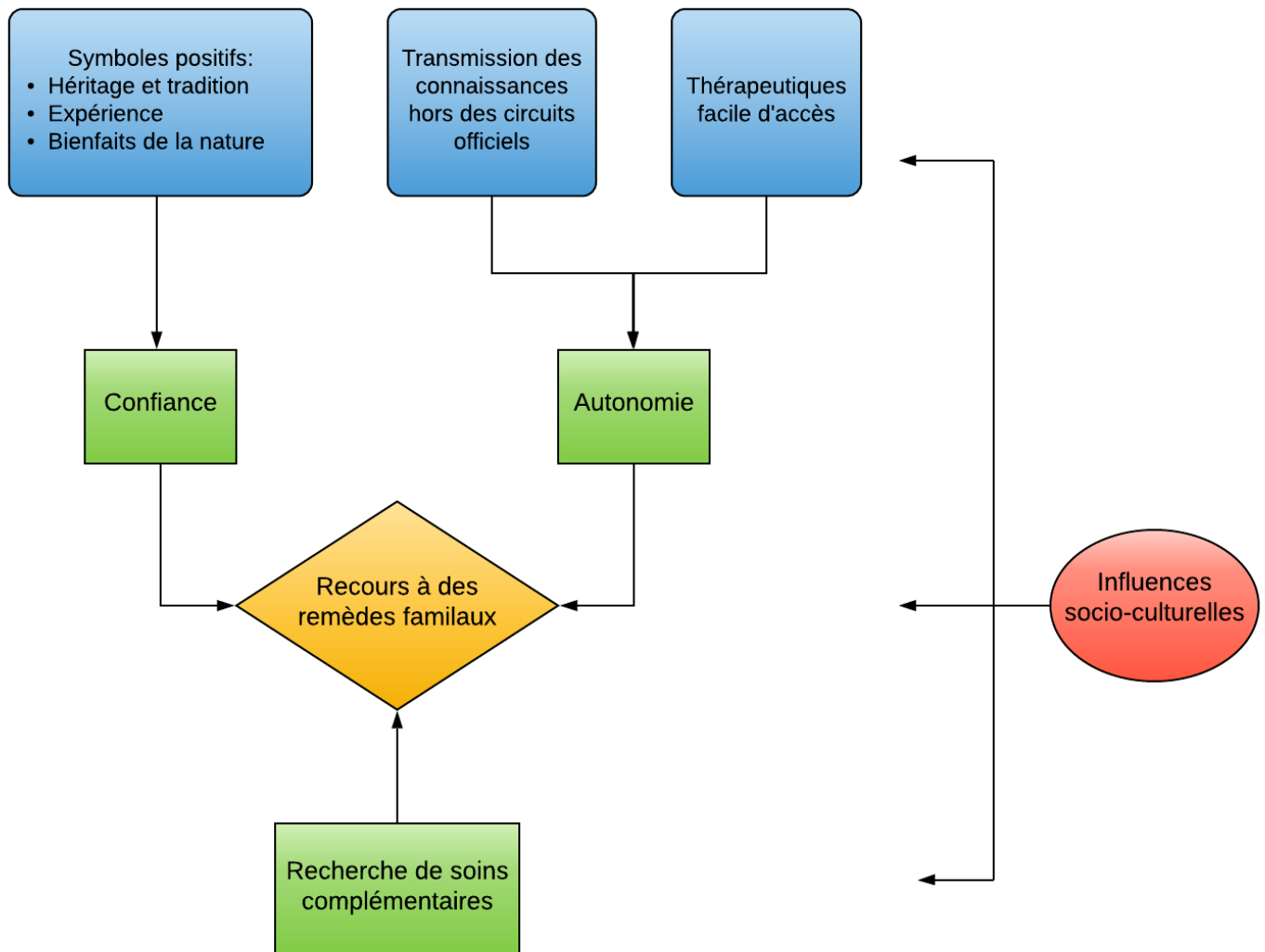
Quatorze entretiens ont été réalisés. Au cours du deuxième entretien (E2), une participante avait invité une amie (P2 et P3). Ainsi quinze patients, âgés de 32 à 91 ans ont été interrogés. La saturation des données recherchée a été obtenue après douze entretiens et a été confirmée par deux entretiens supplémentaires. Les caractéristiques démographiques et socioprofessionnelles sont présentées dans le tableau 1.

*Tableau 1- Caractéristiques des participants*

| Entretien | Participants | Genre | Âge | Lieu de vie | Catégorie socioprofessionnelle | Temps d'entretien | Enquêteur   |
|-----------|--------------|-------|-----|-------------|--------------------------------|-------------------|-------------|
| E1        | P1           | F     | 51  | Urbain      | Commerçante                    | 17 min            | Enquêteur 1 |
| E2        | P2           | F     | 70  | Rural       | Retraitée, ouvrière            | 30 min            | Enquêteur 2 |
|           | P3           | F     | 77  | Rural       | Retraitée, ouvrière            |                   |             |
| E3        | P4           | F     | 48  | Semi-rural  | Ouvrière, en invalidité        | 22 min            | Enquêteur 2 |
| E4        | P5           | F     | 33  | Urbain      | Employée                       | 29 min            | Enquêteur 1 |
| E5        | P6           | F     | 73  | Urbain      | Retraitée, employée            | 80 min            | Enquêteur 2 |
| E6        | P7           | F     | 46  | Urbain      | Employée                       | 68 min            | Enquêteur 2 |
| E7        | P8           | H     | 55  | Urbain      | Ouvrier                        | 25 min            | Enquêteur 1 |
| E8        | P9           | F     | 70  | Rural       | Retraitée, employée            | 41 min            | Enquêteur 2 |
| E9        | P10          | F     | 50  | Semi-rural  | Intermédiaire                  | 42 min            | Enquêteur 2 |
| E10       | P11          | H     | 60  | Rural       | Retraité, employé              | 45 min            | Enquêteur 2 |
| E11       | P12          | F     | 71  | Semi-rural  | Retraitée, cadre               | 35 min            | Enquêteur 1 |
| E12       | P13          | H     | 32  | Urbain      | Intermédiaire                  | 58 min            | Enquêteur 1 |
| E13       | P14          | F     | 91  | Urbain      | Retraitée, employée            | 30 min            | Enquêteur 1 |
| E14       | P15          | F     | 71  | Rural       | Retraitée, cadre               | 120 min           | Enquêteur 1 |

L'analyse des représentations a permis de faire émerger une théorisation présentée sur le schéma suivant (figure 1). L'utilisation des RF était favorisée par des symboles rassurants, une recherche d'autonomie et la recherche de soins complémentaires à la médecine conventionnelle.

Figure 1. Modélisation



## **1. Des pratiques multiples**

### **a) Des remèdes accessibles**

Pour certains participants, les remèdes familiaux regroupaient un ensemble de pratiques présentées sous forme de « recettes », de méthodes de réalisation. Ces remèdes pouvaient être basés sur des éléments végétaux et minéraux mais aussi sur des actions « mécaniques » comme l'application d'un linge chaud. Ils étaient caractérisés par leur accessibilité : disponibles facilement dans l'environnement de vie du patient, à moindre coût et sans prescription médicale, ils devaient se trouver « à portée de main » en cas de besoin.

### **b) Des pratiques d'hygiène de vie**

Ces pratiques permettaient de prendre soin de la santé comprise dans un sens large, prenant en compte le bien-être de l'individu et de son environnement de vie. Elles s'intégraient dans un ensemble de règles domestiques incluant des rituels quotidiens, des conseils d'hygiène de vie et de diététique, l'alimentation étant vue comme un moyen de soin au quotidien. Elles regroupaient aussi pour certains des méthodes pour l'hygiène du logement : « *Voilà c'est dans tous les domaines, pour moi c'est autant dans l'hygiène corporelle que dans l'hygiène des maisons etc...* » (P6).

### **c) Remèdes familiaux et Thérapeutiques Alternatives et Complémentaire (TAC) : une frontière floue**

Pour certains patients, les RF faisaient partie des TAC, qui regroupaient toutes les pratiques de soins différentes de la médecine conventionnelle. D'autres affirmaient l'existence d'une distinction nette entre TAC et remèdes familiaux, mais cette frontière se révélait différente selon les participants. Ainsi les RF étaient fréquemment présentés comme des remèdes à base de plantes : « *La médecine familiale c'est du remède surtout par les plantes [...] ouais pour moi ça peut être que par les plantes* » (P1). Selon les participants, les RF étaient assimilés à la phytothérapie ou au contraire s'en distinguaient par leur aspect empirique, « non-scientifique ».

Certains incluait aussi dans ces RF le recours à des personnes qui disposaient d'un « pouvoir » de guérison qui était décrit comme un don inné reçu par filiation, et qui pouvait être « travaillé » (P15). Cette personne pouvait faire partie de l'entourage du patient ou disposer d'une grande réputation dans la communauté. Ces participants étaient prudents lorsque le soin était l'activité professionnelle du thérapeute et ils redoutaient les « charlatans » (P4).

Il pouvait donc exister une confusion entre ces différentes pratiques de soins mais la réappropriation qu'en faisaient les participants, se créant des soins qui correspondaient à leurs expériences et leurs besoins, semblait caractériser les RF.

## **2. Des représentations symboliques associées aux remèdes familiaux**

### **a) Les pouvoirs bienfaisants de la nature**

Tous les entretiens témoignaient d'une confiance dans le pouvoir bénéfique pour le corps humain des éléments issus de la nature. Ces produits naturels avaient une valeur « *inestimable* » (P15) et les participants insistaient sur l'importance de leur « pureté » pour que le remède soit efficace : « *c'est 15000 fois plus efficace la plante sauvage, d'autant plus si ramassée en montagne* » (P4). Ils étaient spontanément présentés comme inoffensifs, bien que cela ait été nuancé par plusieurs participants. Dans leurs esprits, les éléments naturels permettaient de réaliser des échanges entre le corps et l'environnement, pouvant par exemple rendre le corps « plus fort » dans un but de prévention. Ils permettaient aussi de corriger un déséquilibre du corps jugé responsable d'une altération des fonctions physiologiques (sommeil, digestion).

Ces représentations s'inscrivaient en opposition à celles témoignant d'une méfiance envers les thérapeutiques biomédicales. Les produits issus de la chimie étaient perçus comme des éléments altérant l'équilibre du corps et pouvant parfois créer des pathologies. La majorité des participants étaient méfiants envers « l'industrie pharmaceutique » : « *On dirait que l'industrie pharmaceutique veut nous rendre malade pour qu'on consomme encore plus de médicaments... Et je suis pas la seule à le penser croyez-moi !* » (P15).

### **b) Un ancrage traditionnel qui rassure**

Les remèdes étaient présentés comme ancrés dans un temps ancien et ayant fait preuve de leur efficacité au cours des siècles : « *pour moi c'est des remèdes ancestraux qui existent depuis l'Antiquité* » (P5). Les remèdes étaient transmis aux patients par une communauté possédant les mêmes repères et représentations qu'eux. Il pouvait s'agir d'une transmission familiale à travers l'éducation et les gestes quotidiens, mais aussi d'un savoir échangé au sein d'un village ou d'une communauté professionnelle. Ils étaient ainsi décrits comme un héritage de connaissances culturelles communes auquel les patients accordaient leur confiance.

### **c) Un savoir empirique : confiance dans l'expérience vécue**

Les savoir-faire des RF étaient unanimement décrits comme reposant sur des expériences positives vécues personnellement ou par l'entourage. Une confiance importante était accordée à l'acquisition de savoirs par les usages répétés comme l'illustre le recours à la « sagesse » des personnes âgées. Loin des cabinets médicaux, les sujets de santé étaient l'objet de fréquents échanges et retours d'expériences avec l'entourage familial, amical et professionnel. Il pouvait y avoir des échanges avec des personnes issues d'autres communautés culturelles, ce qui pouvait entraîner des évolutions de pratiques, des découvertes. Par ailleurs, la valeur de l'expérience personnelle était parfois renforcée par des souvenirs associés à des sensations (odeur ou goût) agréables ou désagréables qui les renforçaient. Certaines émotions étaient plus particulièrement liées à un souvenir d'enfance marquant associé à un membre de la famille : « *Ça c'est vraiment LE truc qui m'a marqué parce que... depuis que je suis toute petite dès que je tombais [...] Et ben ma grand-mère hop elle courrait chercher l'arnica et c'était la recette magique* » (P1).

### **3. Influences socio-culturelles et évolution des pratiques**

#### **a) Des pratiques du passé ?**

Les RF semblaient pour certains relever de pratiques « du passé » et l'évolution des modes de vie ne favorisait pas leur recours. Certains considéraient que leur préparation faisait partie des tâches domestiques, et pour eux la diminution du temps qui y était consacré pouvait entraîner une difficulté à réaliser ces « remèdes maisons ». Certains incluaient aussi dans cette évolution la perte d'un domaine de connaissance traditionnellement féminin. Ces RF étaient parfois rejetés car nécessitant des méthodes peu pratiques et peu adaptées au mode de vie actuel : « *je la vois mal aller à l'école avec un collier d'ail hein !* » (P6).

L'évolution des liens sociaux, familiaux et communautaires était aussi perçue comme responsable d'une perte des savoir-faire traditionnels : « *Faut dire qu'on n'a pas la même relation à la famille qu'avant, ce qui a fait perdre les transmissions d'autrefois* » (P12). Il ressortait à travers ces discours un sentiment de nostalgie d'un temps passé et une critique d'une société moderne vue comme individualiste et déshumanisante. Les RF pouvaient ainsi représenter un espoir, une pratique s'opposant aux dérives de la modernité : « *Moi, je pense qu'on va y revenir de plus en plus à ces remèdes, parce que la société en a marre de tout ce progrès et ces magouilles autour de la santé. On va revenir à ce retour aux sources* » (P15).

#### **b) Influences socio-culturelles**

Certains entretiens reflétaient l'influence des politiques de santé publique sur les pratiques de santé. En effet, la difficulté d'accès aux soins médicaux était un critère qui pouvait justifier le recours aux RF. De plus, les programmes d'information médicale avaient une influence sur les représentations des patients, comme cela pouvait être perçu à travers la critique du mésusage des antibiotiques : « *les antibiotiques il y a une période où on en prenait pas comme des bonbons mais presque et puis bon après on s'est aperçu que bon...* » (P7).

La pensée écologique et l'intérêt pour la protection environnementale semblaient favoriser le recours aux RF de certains participants. Quelques-uns insistaient plus particulièrement sur l'aspect naturel de ces soins, perçus comme plus respectueux de l'environnement et par extension plus respectueux du corps humain : « *Et qu'est-ce qu'on rejette dans l'eau après ? là il y a aussi un impact environnemental ce n'est pas qu'une question sanitaire. Mais en plus, mettre des produits chimiques tous les jours sur la peau pour retrouver après des nanoplastique dans le sang par exemple...* » (P13).

Des produits commerciaux sous forme de tisanes ou cosmétiques à base de plantes (présentées comme des substances actives) étaient rendus disponibles à grande échelle dans certains commerces généralistes. Leur accès facilité en faisait des produits perçus comme « à portée de main » par certains participants, les assimilant à des RF. Ces produits au marketing attractif suscitaient la curiosité et pouvaient entraîner ce qui était considéré comme une première expérience d'utilisation de RF. Chez certains participantes plus âgées, les RF cités étaient des produits pharmaceutiques en vente libre comme le « *Synthol* » (P9) ou le « *Vicks* » (P3), révélant l'imprégnation de ces thérapeutiques dans les habitudes de soins domestiques. Les pratiques commerciales semblaient donc influencer l'évolution de la perception de ce qu'étaient les RF et leur recours.

Les entretiens n'ont pas révélé de référence directe à la religion en dehors d'un rôle de soutien psychologique décrit par la participante P3. Certains éléments témoignaient cependant de la persistance d'une pensée « magique » dans le mode d'action de certains soins comme le recours au « coupeur de feu ». Cet acte relevait d'un don de soi dans lequel le « mal » était transféré du patient vers le coupeur de feu qui pouvait ressentir une grande fatigue, une « *ébullition* » (P6) à l'issue de la séance. Ces séances de soins étaient parfois associées à des gestes rituels permettant assez simplement pour le patient de se représenter le fait que la maladie était « retirée ».

### **c) Accepter l'évolution des pratiques traditionnelles**

Des éléments témoignaient de l'évolution des pratiques, acceptée et intégrée par certains participants. Ainsi, si le remède dans sa perception traditionnelle devait être « fait maison », les pratiques révélèrent que de nombreux soins considérés comme des RF par les participants étaient des préparations qui pouvaient être achetées. Ces adaptations pouvaient aussi se traduire par l'utilisation de produits qui n'étaient pas présents localement de façon « traditionnelle » : « *Parce que la famille de mon mari ils sont originaires de l'Italie ! Donc c'est vrai qu'elle m'a appris ses remèdes aussi quand je soignais mes enfants...et alors eux ils utilisaient beaucoup beaucoup l'huile d'olive !* » (P9). Par ailleurs certains remèdes continuaient d'être utilisés malgré la perte des explications symboliques qui leur étaient associées, comme par exemple le port de trois pommes de terre dans la poche en cas d'hémorroïdes décrit par une participante (P15).

Ces évolutions révélèrent un décalage entre les représentations « idéalisées » des RF et leur recours. Les sources deviennent multiples, du partage altruiste d'un savoir-faire local, parfois issu d'une autre culture, à la vente commerciale d'une préparation à visée thérapeutique, elles questionnent sur le cadre du remède de famille dans une société mondialisée en permanente mutation.

### **4. Des soins vus comme complémentaires à la médecine conventionnelle**

L'utilisation des RF répondait pour certains participants à un objectif de prévention primaire. Ils souhaitaient pouvoir « *purifier* » (P8) le corps, le « *drainer* » (P1), ou encore le « *renforcer* » (P13) à l'aide de ces remèdes afin d'éviter la survenue de maladies et la prise de médicaments. L'utilisation de ces RF pouvait reposer sur des représentations de la santé et du corps qui différaient de celles reconnues par la biomédecine, par exemple celles d'un corps qui devait être « *rééquilibré* » (P2).



Pour d'autres, le but de ces RF était de soulager les maux, d'apporter du réconfort. L'objectif principal était le soin des « petits maux », définis comme des problèmes de santé fréquents, facilement identifiables et jugés peu graves. Les RF pouvaient être utilisés pour des maladies pour lesquelles ils avaient conscience de l'évolution vers une guérison spontanée. Tous les participants hiérarchisaient leurs problèmes de santé et distinguaient ces « petits maux » de maladies plus « graves », qui relevaient de la médecine conventionnelle. Les RF pouvaient dans ces cas être utilisés en seconde intention lorsqu'elle n'était pas suffisamment efficace. Il apparaissait ainsi l'importance de l'action dans le soin. En effet, si certains patients reconnaissaient une probable faible efficacité « réelle » des RF, cela ne les empêchait pas d'y trouver un recours car l'important était l'efficacité « ressentie » : « *Je sais pas si ça marche vraiment mais je me sens mieux au fond de moi depuis que j'en prends tous les matins* » (P8).

La médecine conventionnelle restait pour tous les participants la norme dans la société occidentale. Ils continuaient de lui accorder de la confiance et son recours restait une évidence. Pour eux, les prises en charges des médecins étaient fondées sur des preuves scientifiques. La tolérance ou l'utilisation de certains RF par les médecins laissait penser aux patients que leur efficacité était démontrée et renforçait leur légitimité : « *Moi j'avais un collègue qui s'est retrouvé à Lyon dans les grands-brulés, c'est un enleveur de feu qui est venu quoi !* » (P11). Cela interroge sur le positionnement de la médecine conventionnelle à l'égard de certains soins dont l'efficacité est difficile à mesurer dans des études cliniques.

## **5. Des modes de transmission en dehors des circuits officiels des institutions**

Une caractéristique des RF qui semblait importante pour certains était l'acquisition de savoir-faire sans nécessité d'apprentissage institutionnel. En effet ils étaient décrits comme relevant d'une transmission orale, de « bouche-à-oreille ». Les entretiens révélaient aussi le recours à une transmission écrite à travers d'une part le journalisme santé mais aussi l'accès à des livres de « recettes ». L'arrivée d'Internet avait permis non seulement un accès facilité à la

recherche de remèdes, mais aussi la création de nouvelles communautés d'échange efficaces : « *Sur des groupes sur Facebook principalement [...] tu as des femmes qui sont beaucoup plus expérimentées qui vont te donner des conseils quand tu as des questions* » (P5). Ces échanges s'apparentaient à ceux se pratiquant dans les communautés rurales décrits par d'autres participants plus âgés : « *Vous savez j'habitais un petit village donc on se connaissait bien, et on se donnait pas mal de petites choses. On vivait autrefois comme les anciens un peu...en circuit fermé (sourire)... donc on se passait nos petites recettes* » (P13).

## **6. Des pratiques qui permettent une autonomie dans la prise en charge de sa santé**

Tous les participants souhaitaient pouvoir choisir la façon dont ils se soignaient et s'inscrivaient dans une démarche active pour leur santé. Ils cherchaient par eux-mêmes des solutions, dont les RF pouvaient faire partie, pour se réapproprier les soins qui les concernaient. Ils présentaient une curiosité et un intérêt concernant les sujets de santé qui leur permettaient parfois d'acquérir un sentiment d'expertise dans certains domaines : « *j'ai appris grâce à mes bouquins. J'ai toujours été intéressée par les plantes. J'ai beaucoup lu, ça m'a pris des années à bien connaître toutes ces plantes* » (P15). La transmission de ce savoir était alors valorisée, mais les participants insistaient sur leur valeur de conseil et le respect du libre arbitre de chacun : « *Voilà chacun son truc, moi je conseille après ils font comme ils veulent* » (P1).

Le choix de fabriquer soi-même les remèdes permettait un contrôle sur ce qui était consommé mais révélait aussi le plaisir que pouvait apporter cette activité : « *En vrai c'est par passion que je fais tout ça* » (P15). La responsabilité individuelle dans le domaine de la santé était valorisée et le fait de posséder ce savoir-faire pouvait instaurer chez les participants un véritable sentiment de fierté.

## **7. Débat autour des remèdes familiaux**

Certains s'interrogeaient sur le rôle de la « croyance » dans le recours à ces thérapies : « *c'est des trucs...on y croit ou on n'y croit pas* » (P11). Ils décrivaient une expérience où

l'efficacité des soins n'était pas expliquée par la rationalité biomédicale mais était décrite comme résultant d'un effet « miraculeux ». Ils suspectaient le rôle de la conviction et l'influence du psychisme dans l'efficacité de la thérapie. Certains patients rapportaient cependant avoir été très impressionnés par une expérience efficace alors qu'ils se décrivaient comme initialement sceptiques vis-à-vis de ces pratiques.

Les participants situaient majoritairement les RF au centre d'un débat sociétal opposant des personnes « pour » ou « contre ». Ils avaient conscience que ces soins pouvaient être critiqués ou moqués. Eux-mêmes riaient parfois en les décrivant et critiquaient certains soins en insistant sur le mésusage de ceux-ci, par exemple lorsque certaines plantes étaient utilisées de façon inadaptée.

Le recours aux RF était pour certains une pratique gardée secrète par peur du jugement. Ils regrettaient le mépris qu'ils ressentaient de la part de la médecine conventionnelle et le manque d'écoute de la part de certains médecins : « *Parce que je connais mon médecin généraliste et je sais quelle va être sa réaction. Je ne vais pas chez le médecin pour rentrer en conflit sur des balivernes* » (P1). Ils souhaitaient plus de transparence et d'échange avec leur médecin au sujet des RF. Ils recherchaient auprès de lui un savoir scientifique permettant notamment d'améliorer la sécurité de leurs pratiques : « *C'est pourquoi il faut que le médecin soit formé pour savoir les dangers d'associer des produits* » (P13). Cette recherche d'informations visait l'amélioration de leurs savoirs et compétences pour être en mesure de prendre leurs décisions de façon véritablement autonome concernant leur santé.

## **IV. Discussion**

### **1. Résumé des principaux résultats**

Les RF représentaient de multiples pratiques syncrétiques. La confiance envers ces pratiques était favorisée par les représentations positives qui les caractérisaient. Elles permettaient d'acquérir une autonomie par rapport aux institutions médicales. Tout d'abord grâce aux spécificités propres des modes de transmission des connaissances, mais aussi par l'intermédiaire de soins facilement disponibles en automédication. Ces pratiques représentaient ainsi une offre de soins complémentaire à la médecine conventionnelle, qui restait la norme de référence. Les représentations et les usages de ces soins étaient soumis à de nombreuses influences socio-culturelles qui les faisaient évoluer.

### **2. Comparaison avec la littérature**

#### **a) Perspectives anthropologiques et historiques**

La similitude des représentations concernant l'ancrage traditionnel des remèdes et la part importante accordée à la transmission orale et à l'expérience, témoignent du partage d'éléments culturels communs entre médecins et patients (10). Les médecins abordaient la question de l'autonomie principalement à travers l'évolution de la relation médecin-patient vers une relation plus collaborative. Les patients voyaient justement dans l'utilisation de ces remèdes un moyen de s'affranchir de la nécessité de consulter un médecin. Cela avait été retrouvé autour de la pratique de l'automédication par S. Fainzang, qui relevait un aspect politique qui n'était pas forcément conscientisé par les patients (14). En effet, ils affirment par ce moyen leur droit d'être pleinement autonome dans la prise en charge de leur santé, en se passant de l'autorité du médecin (14). En se tournant vers les RF, ils s'opposent aussi à une médecine dont ils critiquent la modernisation et la technicité (15).

Sur le plan de la psychologie, T. Sandoz décrit l'aspect « conjuratoire » du soin actif, même si son efficacité ne répond pas aux explications rationnelles. Le soin peut alors être un moyen

de maîtriser l'anxiété qu'apporte la survenue d'un problème de santé (16). F. Laplantine explique ainsi la persistance du recours à des personnes dotées d'un pouvoir de guérison « magique » (15). Il persiste donc, malgré un discours de rationalisation et de laïcisation de la santé que l'on retrouve dans les propos des participants, une dimension « sacrée » dans les représentations de la santé et de la maladie, rappelant que celles-ci se sont construites en Occident sur trois « pôles d'influence » : religieux, magique, savant (17).

Les études sur les TAC ont mis en évidence la recherche par les usagers d'une prise en charge de leur santé comprise dans un sens « large », prenant en compte le bien-être et l'épanouissement personnel (3). Cette représentation se rapproche de celle de l'OMS qui définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (18). La santé est pensée non plus seulement comme l'absence d'un « mal » extérieur mais en terme d'équilibre et de déséquilibre (entre l'homme et lui-même ou entre l'homme et son environnement) (19). Par ailleurs, l'étude historique a montré une tendance à la recherche de système médicaux et de thérapeutiques simples en réaction à la complexification de la science médicale. C'est le cas par exemple de la réapparition de la pensée magique dans le courant de la science expérimentale au XIXe siècle ou de la recherche constante de la « Panacée » (20). La description de leurs usages par certains patients semblait recouper ces préoccupations. La réinterprétation contemporaine des RF permettrait donc de répondre à ces deux problématiques : la recherche de substances naturelles « simples » et la volonté « d'aider la nature et non la combattre » pour retrouver un équilibre.

## **b) Un concept à (re-)définir**

Le choix d'utiliser le terme « remède familial » a été motivé par la difficulté des premiers participants d'appréhender le champ de la « médecine traditionnelle ». Le fait que ce concept soit peu connu pourrait être expliqué par le peu de place faite à ces pratiques dans l'histoire médicale récente, mais aussi par une confusion liée à l'émergence de nouveaux thérapeutes mêlant différentes approches de soins. Ce terme de « médecine traditionnelle » utilisé par l'OMS, a aussi été discuté par certains anthropologues (15, 21). Le terme « tradition » sous-tend une dimension immobiliste des savoirs qui ne correspond pas à leurs évolutions constantes. En effet, les savoirs « profanes » ou « populaires » comprennent des pratiques issues de savoirs traditionnels mais aussi des réappropriations de savoirs issus d'autres cultures et de médecines savantes anciennes ou actuelles (4, 17).

Sebo et al. ont proposé l'utilisation du terme « remède maison » défini ainsi: « remède maison qui (i) n'est pas disponible sous une forme commerciale et (ii) ne nécessite pas l'aide extérieure d'un thérapeute » (9). Cette définition présente l'avantage d'être précise pour permettre la dénomination et l'étude biomédicale de l'efficacité de certaines pratiques. Cependant l'ensemble des résultats retrouvés ici semble rendre compte d'un phénomène plus complexe. En effet, les RF appartiennent à un champ de connaissance « profane » concernant la santé dont les limites avec les médecines « conventionnelles » ou « parallèles » s'apparentent plus à un continuum qu'à des frontières bien définies.

## **3. Limites**

La validité interne de l'étude a été vérifiée avec les critères COREQ (Annexe D).

Le manque d'expérience des investigateurs pouvait être un facteur limitant. L'étude théorique et l'apprentissage au fur et à mesure de l'avancée du travail ont permis de mieux s'approprier la méthode et de réaliser des entretiens et une analyse de meilleure qualité.

Le statut de médecin des investigateurs a pu influencer les réponses des participants, en particulier lorsqu'ils étaient interrogés sur leur relation avec leur médecin généraliste. Ce biais a été pris en compte dans l'analyse de ces données qui ont été traitées avec prudence. La majorité des entretiens a été réalisée au domicile des participants, permettant d'éviter l'environnement du cabinet médical, et d'instaurer un sentiment de confiance propice au bon déroulement de chaque entretien. Par ailleurs, tous les participants étaient volontaires, connaissaient à l'avance le sujet de l'étude et faisaient eux-mêmes la démarche de contacter les investigateurs.

L'une des limites de cette méthode de recrutement a été la difficulté de faire participer des patients vivant en milieu rural et exerçant la profession d'agriculteur, alors que la particularité de leur travail et de leur mode de vie aurait pu apporter des éléments nouveaux. Le fait qu'il y ait une prédominance de femmes volontaires pour participer à l'étude pourrait refléter un intérêt particulier et une place encore prépondérante des femmes sur ce sujet des soins domestiques, comme le retrouvait une étude qualitative sur les « remèdes de grand-mère » réalisée auprès de médecins généralistes (7).

Les préconceptions des chercheurs sur le sujet ont été travaillées et les résultats ne correspondaient pas toujours à leurs attentes, notamment sur l'intérêt inattendu pour les simples et les « remèdes maisons » chez les populations jeunes et citadines. Par ailleurs, les chercheurs n'avaient pas de lien d'intérêt spécifique avec le sujet (pas de mode d'exercice particulier). Le fait que les données obtenues indépendamment par les investigateurs soient ensuite discutées de manière collégiale a permis d'améliorer la distanciation et la réflexivité des analyses.

#### **4. Perspectives**

Plusieurs études ont soulevé l'intérêt que pourrait avoir l'étude biomédicale des RF pour les intégrer à la médecine conventionnelle dans une optique de santé publique et d'éviction de la polymédication, appuyant des recommandations de l'OMS (5, 9). Il convient cependant de

reconnaître l'aspect évolutif des RF et de ne pas sanctuariser des pratiques vues comme étant les « vraies » pratiques traditionnelles. Pour les comprendre, une approche par le contexte culturel et l'ancrage symbolique de ces remèdes, même s'il n'est pas toujours conscientisé par les patients, peut être nécessaire. Ainsi, un remède à base de plante n'est pas uniquement prisé pour ses propriétés pharmacologiques mais aussi pour les représentations qu'il véhicule comme les bienfaits naturels, la transmission ancestrale, le savoir fondé sur l'expérience. Les patients qui utilisent ces pratiques semblent favorables à la réalisation d'études biomédicales sur le sujet et ils mettent en avant le souhait d'être mieux informé sur les risques de toxicité et d'interactions de certains usages.

Il pourrait être intéressant de compléter les données afin de mieux définir la prévalence des usages et l'efficacité perçue auprès des patients. L'apport de la preuve scientifique d'une efficacité clinique d'un remède dans une indication apparaissant peu probable, la considération de l'efficacité subjective pourrait être un nouvel objectif d'évaluation malgré sa variabilité certaine.



## V. Conclusion

THÈSE SOUTENUE PAR : Damien COMPOIS et Claire NEYRET

TITRE : LES REMÈDES FAMILIAUX VUS PAR LES PATIENTS : UNE APPROCHE PAR THÉORISATION ANCRÉE DANS L'ARC ALPIN

### CONCLUSION :

Dans une société où la médecine conventionnelle semble de plus en plus critiquée, un intérêt croissant pour des soins « traditionnels », comme peuvent l'être les remèdes familiaux (RF), est observé. Des études récentes ont montré l'intérêt des médecins pour ces soins de premier recours mais peu se sont intéressées aux perceptions des patients.

L'objectif de ce travail a donc été d'explorer les représentations de patients d'Isère et de Savoie concernant les remèdes familiaux. Pour cela une étude qualitative a été réalisée à partir d'entretiens semi-dirigés auprès de patients majeurs consultant en médecine générale et habitant en Isère et en Savoie durant l'année 2019. L'échantillon a été constitué en recherche de variation maximale. Les entretiens ont été enregistrés, retranscrits et analysés par triangulation des chercheurs avec la méthode de la théorisation ancrée.

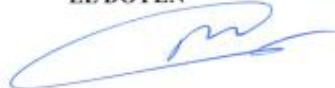
Quatorze entretiens ont été réalisés. Les RF représentaient des soins multiples, syncrétiques et complémentaires à la médecine conventionnelle. Les patients interrogés étaient motivés par une recherche d'autonomie et la volonté d'être acteurs de leur santé. Les RF permettaient cela grâce à leur transmission en dehors des circuits officiels, mais aussi par l'intermédiaire de thérapeutiques facilement disponibles en automédication. Une confiance était accordée à ces soins grâce aux représentations de bienfaits naturels, d'héritage traditionnel et de savoir fondé sur l'expérience qui leur étaient associés. Les RF permettaient aussi de répondre à l'anxiété entraînée par la maladie et à des représentations différentes de la santé. Les représentations et les usages de ces soins étaient soumis à de nombreuses influences qui les faisaient évoluer.

En conclusion, ce travail a permis d'aborder les représentations des RF par les patients avec une perspective exploratoire et compréhensive. Les patients souhaitaient plus de transparence et d'échange avec leur médecin à propos des RF. Il semble donc intéressant de reconnaître ces pratiques pour mieux les accompagner. Ces soins se comprennent dans le contexte socio-culturel qui les influence et en font des pratiques dynamiques, toujours évolutives pour des patients souhaitant prendre une place de patient-acteur de leur homéostasie.

VU ET PERMIS D'IMPRIMER

Grenoble, le : 26/02/20

LE DOYEN



Pr. Patrice MORAND

Pour le Président  
et par délégation

Le Doyen de Médecine  
Pr. Patrice MORAND

LE PRÉSIDENT DE LA THÈSE



Pr. Patrick IMBERT

## Bibliographie

1. Ordre des Médecins. Quelle place pour les médecines complémentaires ? [en ligne]. Paris(FR); 2015 [cité 12 nov 2019]. Disponible : <https://www.conseil-national.medecin.fr/sites/default/files/external-package/webzine/2015-07/www/index.html>
2. TNS Sofres pour les Entreprises du Médicament. Observatoire sociétal du médicament 2011 [en ligne]. Paris (FR); 2011 [cité 12 nov 2019]. Disponible : [https://www.leem.org/sites/default/files/1525\\_0.pdf](https://www.leem.org/sites/default/files/1525_0.pdf)
3. Wunenburger J-J. Imaginaires et rationalité des médecines alternatives. Paris (FR): Les Belles Lettres; 2006. (Médecine et Sciences Humaines).
4. Pordié L, Simon E. Les nouveaux guérisseurs. Biographie de thérapeutes au temps de la globalisation. Paris (FR) : Editions EHESS; 2013.
5. Organisation mondiale de la santé. Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle pour 2014-2023. Genève (CH) : Organisation mondiale de la santé; 2013.
6. Allen DJ, Heyrman PJ. La définition européenne de la médecine générale-médecine de famille. Ljubljana (SI) : WONCA Europe; 2002.
7. Leclercq M. Perception des « remèdes de grand-mère » par les médecins généralistes de la Somme [thèse]. Amiens (FR) : Université de Picardie Jules Verne; 2018.
8. Bonifacio A, Maisonneuve H, Imbert P, Gaboreau Y. Les médecins généralistes français et les « remèdes maison ». *Exercer*. mars 2019;(151):122-8.
9. Sebo P, Haller D, Sommer J, Excoffier S, Gaboreau Y, Maisonneuve H. General practitioners' perspectives on the use of nonpharmacological home remedies in two regions in Switzerland and France. *Swiss Med Wkly*. 28 oct 2018;148.
10. Guyard C, Vogt J. Représentations des remèdes familiaux par les médecins généralistes d'Isère, Savoie et Haute-Savoie [thèse]. Grenoble (FR) : Université Grenoble Alpes; 2019.
11. Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, Appel S, Wilkey S, Rompay MV, et al. Trends in Alternative Medicine Use in the United States, 1990-1997: Results of a Follow-up National Survey. *JAMA*. 11 nov 1998;280(18):1569-75.
12. Paillé P. L'analyse par théorisation ancrée. *Cah Rech Sociol*. 1994;(23):147-81.
13. Lejeune C. Manuel d'analyse qualitative. Analyser sans compter ni classer. Louvain-la-Neuve (BE) : De Boeck Supérieur ; 2014. (Méthodes en sciences humaines).
14. Fainzang S. L'automédication ou les mirages de l'autonomie. Paris (FR) : Presses Universitaires de France ; 2012.
15. Laplantine F. La médecine populaire dans les campagnes françaises aujourd'hui. Paris (FR) : Jean-Pierre Delarge ; 1978.
16. Sandoz T. La vraie nature de l'homéopathie. Paris (FR) : Presses Universitaires de France ; 2001. (Science, histoire et société).
17. Coste J. La littérature des « Erreurs populaires ». Une ethnographie médicale à l'époque moderne. Paris (FR) : Editions Champion; 2002.
18. Organisation mondiale de la santé. Constitution de l'OMS : ces principes. Genève (CH) : Organisation mondiale de la santé; 1946
19. Laplantine F. Anthropologie de la maladie. Paris (FR) : Editions Payot; 1986.
20. Grmek M. Histoire de la pensée médicale en Occident. Du Romantisme à la science moderne. Paris (FR) : Editions du Seuil; 1999.
21. Loux F. Traditions et Soins d'aujourd'hui. 2<sup>e</sup> éd. Paris (FR) InterEditions; 1990

# Annexes

## A. Guide d'entretien n°1

### Définition

- 1) Pour vous, qu'est-ce que sont les remèdes familiaux?
  - Pouvez-vous me donner des exemples qui vous viennent en tête ?
- 2) Est-ce que vous faites une distinction entre médecine traditionnelle, remède de famille et thérapeutiques alternatives et complémentaires ?

Recadrage : « *Les remèdes familiaux, (ou médecine traditionnelle) regroupent toutes les connaissances et pratiques qui reposent sur des théories et des expériences propres à une culture. Ils sont utilisés pour restaurer ou maintenir quelqu'un en bonne santé. C'est une façon de soigner les maladies mais aussi une façon de les prévenir ou de les diagnostiquer. Ce sont les connaissances issues d'un savoir populaire et non universitaire.* »

- 3) Pour vous, que peuvent inclure alors les remèdes familiaux ?
  - Avez-vous d'autres exemples à me donner ?
  - Questions de relance : Et quoi d'autre ?

### Expérience personnelle

- 1) Quel est votre expérience personnelle autour des remèdes familiaux ?
  - Qu'utilisez-vous ?
  - Qu'en avez-vous pensé ?
  - Comment avez-vous eu connaissance de ces pratiques ?
  - Dans quelles situations vous arrive-t-il de parler ou bien d'entendre parler de remèdes familiaux ? (amis, repas de famille, voisins, PS ...)

### Impact de l'environnement familial et social

- 1) Pourriez-vous me parler de votre famille ?
  - Explorer origine culturelle des parents, frères et sœurs, mode de vie, croyances religieuses
- 2) Comment ça se passait dans votre enfance quand vous aviez un problème de santé?  
(exploration influence sur leur perception actuelle)
- 3) Auriez-vous des souvenirs concrets à me donner par exemple?
- 4) Quelle place laissez-vous aux remèdes familiaux dans les soins de vos proches ?
  - Questions de relance : pourquoi, quand, comment, où ?

### **Représentations, croyances :**

1) Avez-vous en tête d'autres moyens pour vous soigner en dehors des remèdes familiaux et de la médecine conventionnelle?

- Si oui : lesquels ? efficacité perçue

### **Relation avec la médecine conventionnelle**

1) Quelle est votre relation avec les professionnels de santé de médecine conventionnelle que vous êtes amené à consulter actuellement?

- Dans quels cas consultez-vous votre médecin généraliste ?
- Utilisation d'autres moyens avant la consultation ? (relation / temporalité entre méthodes traditionnelles et conventionnelles)

2) Comment évoquez-vous l'utilisation des remèdes familiaux avec eux ? (*par corps de métiers ? ou par individu ?*)

- Si déjà évoqué : quelle a été votre expérience ? Votre ressenti sur la situation ?
- Si non : Pourquoi ?

3) Selon vous quelle pourrait être la place des remèdes familiaux dans le système de soin « conventionnel » ?

- Quelle devrait être l'attitude de votre médecin généraliste par rapport aux remèdes familiaux ?
- Si personne intéressée: quelles informations ou explications souhaiteriez-vous avoir ? Par quels moyens ?

### **Conclusion**

Y a-t-il d'autres sujets que vous souhaitez aborder à propos des remèdes familiaux ?

## **B. Guide d'entretien n°14**

### **Définition**

- 1) Pour vous qu'est-ce que sont les remèdes familiaux ? Que vous évoque la médecine populaire aujourd'hui ?
- 2) Est-ce que vous faites une différence entre remèdes familiaux et médecines parallèles ?

### **Expérience personnelle**

- 1) Quel est votre expérience personnelle autour des remèdes familiaux ?
  - Qu'utilisez-vous ?
  - Qu'en avez-vous pensé ?
  - Comment avez-vous eu connaissance de ces pratiques ?
  - Utilisez-vous des recettes « maisons » pour des soins du corps, d'hygiène ? Pouvez-vous me donner des exemples qui vous viennent en tête ?
  - Si évoque la notion de naturel :  
Pourquoi le naturel est-il mieux pour vous ?  
Pour vous, comment agissent les plantes ?
  - Avez-vous connaissance d'autre remède ou autre thérapeutique, mais que vous n'utilisez pas forcément personnellement ? Et pour quelle raison ?
- 2) Dans quelles situations vous arrive-t-il de parler ou bien d'entendre parler de remèdes familiaux ?
  - Si abordent le milieu professionnel ou les études : demander plus de détails
- 3) Que pensez-vous du rôle des femmes dans les RF?

### **Impact de l'environnement familial et social**

- 1) Pourriez-vous me parler de votre famille ?
- 2) Comment ça se passait dans votre enfance quand vous aviez un problème de santé ?
  - Auriez-vous des souvenirs concrets à me donner par exemple ?
- 3) En dehors de votre famille et de votre éducation, voyez-vous d'autres choses qui ont pu influencer le fait que vous utilisiez les RF, ou plus généralement la façon dont vous vous soignez ?
- 4) Quelle place laissez-vous aux remèdes familiaux dans les soins de vos proches ?

### **Relation avec la médecine conventionnelle**

- 1) Quelle est votre relation avec les professionnels de santé de médecine conventionnelle que vous êtes amené à consulter actuellement ?
  - Dans quels cas consultez-vous votre médecin généraliste ?

- Utilisez-vous d'autres moyens avant la consultation ?
- 2) Comment évoquez-vous l'utilisation des remèdes familiaux avec eux ?
    - Si oui : quelle a été votre expérience ? Votre ressenti sur la situation ?
    - Si non : Pourquoi ?
  - 3) Comment percevez-vous un RF par rapport à une prescription médicale ?
    - Qu'est-ce qui peut expliquer votre choix entre ces 2 thérapeutiques ?
  - 4) Pour vous, quelle est actuellement la place des remèdes familiaux dans la société ?
  - 5) Selon vous, quelle pourrait être la place des remèdes familiaux dans le système de soin « conventionnel » ?
    - Quelle devrait être l'attitude de votre médecin généraliste par rapport aux remèdes familiaux ?
    - Quelles informations ou explications souhaiteriez-vous avoir ? Par quels moyens ?

### **Conclusion**

Y a-t-il d'autres sujets que vous souhaitez aborder à propos des remèdes familiaux ?

### C. Liste des remèdes cités par les patients

| Objectif                                 | Remède   | Participant  |
|--|--|--------------|
| Acouphènes                               | Exercices pour les cervicales                    | P12          |
| Aide à la digestion                      | Tisane de camomille                              | P6, P9       |
| Aide à la digestion                      | Boire un peu de vin après le melon               | P14          |
| Aide à la digestion                      | Eau de noix                                      | P14          |
| Aide à la digestion                      | Elixir Bonjean (plus utilisé)                    | P14          |
| Aide à la digestion                      | Tisane de sariette                               | P15          |
| Aide à la digestion                      | Tisane de mélisse                                | P15          |
| Allergie au pollen                       | Infusion thym et gingembre frais râpé            | P5           |
| Allergies, Bronchite                     | Homéopathe                                       | P11          |
| Améliorer le sommeil                     | Tisane de verveine                               | P1           |
| Angine, Rhume                            | Tisane de thym ( bien chaude)                    | P7, P13      |
| Anti-ride, tonique,<br>nettoyer les yeux | Tisane de camomille                              | P15          |
| Anti-viral                               | Tisane de mélisse                                | P15          |
| Anxiété                                  | Cures de magnésium                               | P6           |
| Anxiété                                  | Hypnose  | P6           |
| Boutons                                  | Appliquer de la mie de pain trempée dans du lait | P7           |
| Boutons, psoriasis,<br>eczéma            | Vinaigre des 4 voleurs                           | P15          |
| Bronches, rhume                          | Feuilles de ronces                               | P2           |
| Bronchite                                | Vulnéraire ( macérée)                            | P14          |
| Brossage des dents,<br>"désinfecter"     | Vinaigre   | P1           |
| Brûlure                                  | Cataplasme d'argile                              | P5           |
| Brûlure                                  | Homéopathie ( en automédication)                 | P10          |
| Brûlure                                  | Magnétisme                                       | P10          |
| Brûlure                                  | Coupeur de feu                                   | P6, P11, P12 |
| Brûlures liées à la<br>radiothérapie     | Magnétiseur qui coupe le feu                     | P2           |
| Cholestérol                              | Huile de colza                                   | P11          |
| Cholestérol                              | Verre d'eau chaude avec du vinaigre de cidre     | P12          |
| Condylomes                               | Cataplasme argile et vinaigre de cidre           | P5           |
| Connaître le pronostic<br>d'une maladie  | Cartomancienne                                   | P6           |
| Constipation                             | Manger des prunes                                | P7           |
| Constipation                             | Lavement avec un produit à base d'huile d'olive  | P9           |
| Courbatures                              | Marron dans la poche                             | P7           |
| Crampes                                  | Savon de Marseille au bout du lit                | P7           |
| Crise d'angoisse                         | Feuille de sauge ( à mâcher)                     | P15          |
| Dégager voies<br>respiratoires le matin  | Lavage de nez à l'eau salée                      | P7, P11      |
| Démaquiller les yeux                     | Huile de ricin                                   | P1           |
| Dépression                               | Magnétiseur                                      | P7           |
| Dépression                               | Kiné-magnétiseur                                 | P7           |

|  |  |        |
|--|--|--------|
| Désinfectant, faire sortir les échardes    | Cataplasme de fleur de lys                 | P15    |
| Désinfection plaie ou pique                | Vinaigre des 4 voleurs                     | P15    |
| Déstressant                                | Tisane de mélisse                          | P15    |
| Diarrhée                                   | Petit verre de pastis pur                  | P14    |
| Douleur de hanche                          | Cataplasme de feuille de chou              | P4     |
| Douleur de ventre                          | Boire une cuillère d'huile d'olive         | P5     |
| Douleur de ventre ou de dents              | Sucer 2 ou 3 clous de girofle              | P5     |
| Douleur des pieds                          | Bain de pied eau salée                     | P7     |
| Douleur liée à un cancer du poumon         | Coupeur de feu                             | P2     |
| Douleurs ( maux de gorge, règles )         | Emplâtre de farine de lin                  | P9     |
| Douleurs articulaires                      | Harpagophytum                              | P4, P6 |
| Douleurs aux cervicales                    | Gant d'eau chaude                          | P4     |
| Douleurs dentaires                         | Synthol                                    | P7     |
| Douleurs dentaires                         | Friction à l'alcool                        | P9     |
| Douleurs dentaires                         | Plantes à frotter derrière l'oreille       | P9     |
| Douleurs des pieds                         | Rebouteux                                  | P9     |
| Eczema ( lié au ciment)                    | Cataplasme huile de noix et soufre         | P4     |
| Entorse                                    | Application d'oignon                       | P3     |
| Entorse                                    | Synthol                                    | P3     |
| Entorse                                    | Verveine (tisane et application locale)    | P15    |
| Entorse de cheville                        | Rebouteux                                  | P11    |
| Entorse, arthrose                          | Cataplasme d'argile                        | P15    |
| Escarres                                   | Millepertuis                               | P9     |
| Gencives inflammées                        | Bains de bouche bicarbonate de soude       | P6     |
| Gommage du corps                           | Marc de café et huile d'olive              | P5     |
| Gueule de bois                             | Huile essentielle de citron                | P5     |
| Hématomes                                  | Baume d'Arnica                             | P1     |
| Hématomes                                  | Graisse de cochon                          | P9     |
| Hémorroïdes                                | Porter trois pommes de terre dans la poche | P15    |
| Hémorroïdes                                | Huile de camomille                         | P15    |
| Herpès labial                              | Mercurochrome                              | P7     |
| Hydratation des cheveux                    | Lait d'avoine                              | P5     |
| Hypertension artérielle                    | Magnétisme                                 | P10    |
| Hypertension artérielle                    | Acupuncture                                | P10    |
| Infection urinaire                         | Citron avec de l'eau                       | P4     |
| Infection urinaire                         | Huile essentielle d'origan                 | P5     |
| Intoxication aux champignons               | Lavement de lait sucré                     | P9     |
| Kyste synovial main                        | Faire des mouvements avec les mains        | P12    |
| Laryngite, maux de gorge                   | Citron avec du miel                        | P3     |
| Lèvres gercées                             | Glycérine                                  | P7     |
| Lutter contre le diabète et le cholestérol | Tisanes de plantes                         | P8     |



|  |   |                            |
|--|---|----------------------------|
| Maux de gorge                                      | Cataplasme de moutarde  | P7                         |
| Maux de gorge                                      | Gargarisme citron et alcool   | P9                         |
| Maux de gorge                                      | Miel  | P11, P12                   |
| Maux de gorge                                      | Miel et sel   | P11                        |
| Maux de gorge                                      | Propolys  | P11                        |
| Maux de gorge                                      | Tisane de thym, sauge, miel, citron   | P15                        |
| Maux de tête                                       | Huile essentielle de menthe poivrée   | P6                         |
| Maux de tête                                       | Baume du titre  | P7                         |
| Maux d'estomac                                     | Une cuillère à café de bicarbonate de soude   | P6                         |
| Migraine   | Café noir fort avec jus de citron   | P14                        |
| Moral, redonner de l'énergie                       | Huile essentielle d'origan  | P5                         |
| Non précisé  | Huile de foie de morue  | P3                         |
| Non précisé  | Miel  | P7                         |
| Non précisé  | Arko gélules (spiruline, vitamine C, propolys, orties, gingembre, pissenlit, gelée royale)        | P7                         |
| Non précisé  | Teinture d'iode ( n'est plus utilisé)   | P9                         |
| Non précisé  | Auriculothérapie  | P10                        |
| Otite  | Appliquer huile d'olive chauffée sur le pavillon de l'oreille                                     | P9                         |
| Otite  | Torchon autour du cou   | P10                        |
| Piqûre d'abeille                                   | Friction avec trois herbes différentes  | P3                         |
| Piqûre de guêpe                                    | Vinaigre  | P13                        |
| Piqûre d'orties                                    | Vinaigre  | P1                         |
| Piqûres d'épines                                   | Compresse avec feuille de sureau  | P2                         |
| Polychondrite atrophiante                          | Coupeur de feu  | P6                         |
| Polychondrite atrophiante                          | Plantes de médecine chinoise, acupuncture   | P6                         |
| Prévention " générale"                             | Citron tous les matins  | P1                         |
| Prévention " générale"                             | Vitamine C, Acerola   | P10                        |
| Prévention " générale"                             | Verre d'eau de vie tous les matins  | P12                        |
| Prévention " générale"                             | Jus de citron   | P12                        |
| Prévention " générale"                             | Diététique: manger "sainement", "équilibré", produits "bios", "naturels", éviter "plats préparés" | P3, P8, P10, P11, P12, P15 |
| Prévention " générale", renforcer l'immunité       | Gemmothérapie   | P13                        |
| Prévention avant l'hiver                           | Cure de magnésium marin   | P13                        |
| Prévention avant l'hiver "booster le corps"        | Spiruline   | P4                         |
| Prévention avant l'hiver (bronchites et sinusites) | Argent colloïdal  | P4                         |
| Prévention contre les moustiques                   | Vinaigre de cidre   | P14                        |
| Prévention contre les moustiques                   | Macérat de vinaigre de cidre avec menthe, verveine, thym citron, lavande                          | P15                        |
| Prévention des rhumatismes                         | Verre d'eau et d'argile qui a "décanté"   | P12                        |

|  |   |          |
|--|---|----------|
| Prévention en hiver                              | Miel le matin ( avec du lait)                   | P12      |
| Prévention gastro-entérite                       | Cure de probiotiques                            | P13      |
| Prévention grippe                                | Vinaigre des 4 voleurs                          | P15      |
| Prévention inflammation gencives, "désinfection" | Tisane sauge, menthe, serpolet                  | P15      |
| Prévention problèmes de prostate                 | Graines de courge                               | P10      |
| Problèmes de peau, petites verrues               | Huile essentielle Tea-tree                      | P5       |
| Problèmes musculaires, redonner de l'énergie     | Magnétiseur                                     | P2       |
| Propriétés anti-bactériennes                     | Thym  | P5, P13  |
| Propriétés anti-bactériennes                     | Miel  | P13      |
| Purifier le foie                                 | Vinaigre et miel                                | P1       |
| Purifier le foie                                 | Tisanes de plantes                              | P8       |
| Purifier le foie                                 | Infusion d'artichaut                            | P8       |
| Purifier, drainer                                | Ampoules à base de plantes                      | P1       |
| Règles douloureuses                              | Sauge sclarée                                   | P7       |
| Renforcer les cheveux                            | Eau de riz                                      | P5       |
| Rhumatismes, sciatique                           | Rebouteux                                       | P11      |
| Rhume  | Lavage de nez à l'eau de mer                    | P6       |
| Rhume  | Plantes pectorales ( violette, coucou...)       | P9       |
| Rhume  | Jus d'orange avec quelques gouttes d'eau de vie | P9       |
| Rhume  | Faire brûler des feuilles d'eucalyptus          | P9       |
| Rhume  | Homéopathie ( en automédication )               | P10, P11 |
| Rhume  | Sel dans le nez                                 | P11      |
| Rhume  | Citron dans le nez                              | P11      |
| Rhume, Maux de gorge                             | Vicks   | P3, P7   |
| Rougeurs liées aux frottements                   | Talc  | P7       |
| Sclérose en plaques                              | Magnétiseur                                     | P9       |
| Sinusite   | Inhalation de sauge                             | P15      |
| Soins des cheveux                                | Rinçage au vinaigre                             | P9       |
| Soulager le cancer                               | Magnétiseur                                     | P6       |
| Spasmophilie                                     | Magné B6  | P6       |
| Tester aliments périmés                          | Radiesthésie ( pendule )                        | P10      |
| Toux   | Tisane de thym avec du miel                     | P14      |
| Troubles de la libido                            | Tisane de sarriette                             | P15      |
| Utérus déplacé suite à l'accouchement            | Ostéopathe                                      | P2       |
| Verrue   | Jus d'oignon                                    | P10      |
| Verrue, Psoriasis, Eczéma                        | Magnétisme                                      | P10      |
| Vers   | Collier d'ail (n'est plus utilisé)              | P6       |
| Zona   | Enleveur de feu                                 | P11      |

#### **D. Arborescence des codes**

## Des médecines populaires multiples

### Des remèdes et recettes: pharmacopée populaire

#### Représentation du mot "remède"

- le remède est une sorte de médicament
- Un remède est fait pour « soigner » ou « guérir » une maladie
- un "remède" n'est pas un "traitement"

#### Remèdes pour "petits maux"

- Certains maux sont des « vraies » maladies et d'autres non
- Petits maux
- petites choses
- petits tracas du quotidiens jugés peu graves
- "petits remèdes"

#### Remèdes peu puissants

- des remèdes peu puissants
- RF peut être trop puissant mais alors vu comme gage d'efficacité
- Tous les RF ne sont pas forcément efficaces

#### RF inoffensifs

- Aucune crainte des EI = remède inoffensif ++
- petits conseils "inoffensifs"
- Remèdes "inoffensifs", au pire pas efficace
- Corriger le déséquilibre du sommeil
- Considérer que le RF n'est pas sérieux

#### remèdes basés sur l'utilisation d'éléments issus de la nature

- nécessité pour faire partie des RF de faire partie des plantes
- les RF reposent sur une bonne connaissance des plantes
- un remède par les plantes
- utiliser légumes en usage externe
- Utiliser des éléments de la terre
- Un remède naturel

#### remèdes "individualisés"

- distinction entre les RF au sens large et les RF propres à sa famille
- la tolérance et l'efficacité est propre à chacun
- variations personnelles dans le recours aux RF
- je m'approprie mon propre remède
- geste quotidien familial
- un rituel quotidien
- Quelques ingrédients de "base", aux usages multiples

#### RF: des mécanismes d'action variés

- tout ce qui peut guérir sans prise de traitement, RF peut "soulager"
- RF : mélange de bcp de mécanismes différents
- action "mécanique" du torchon autour du cou
- RF= des petits conseils
- distinction entre remède alternatif et remède de grand-mère

#### Disponibles /accessibles

##### Un remède qui n'est pas prescrit par le médecin

- RF= tout remède qui n'est pas prescrit par le médecin
- un remède disponible à la maison, en supermarché...

##### Un remède fabriqué à la maison

- Artisanal, fait main
- l'efficacité des tisanes l'a convaincu de fabriquer lui-même ces propres tisanes

- remède décrit comme une recette de cuisine
- remède disponible "dans la maison"
- RF qui nécessite une fabrication
- produits issus de la cuisine
- souligne l'importance du mode de fabrication qui permet de distinguer RF et TAC
- tolérance de certaines transformations simples
- innocuité renforcée par le fait de le faire soi-même

- disponibilité/facilité d'accès
- simplicité du RF
- habitude de vie/disponibilité
- utilisation de chose simple
- ce qui est sous la main
- la disponibilité du produit conditionne l'usage
- pratique moins coûteuse pour la société
- pratique moins coûteuse pour le particulier
- environnement de vie (matériel) conditionne le recours au RF

#### La santé au sens large

##### Un remède qui inclut aussi l'hygiène de vie

- Utiliser le RF dans un objectif "alimentaire"
- l'alimentation comme un moyen de soin au quotidien
- L'alimentation vu comme un élément central dans le fait de ne pas tomber malade
- l'alimentation comme un enjeu majeur de santé publique
- je suis une personne qui a une hygiène de vie saine (contrairement au jeune génération)
- associer l'utilisation des remèdes "naturels" au suivi d'une bonne hygiène de vie

##### Prendre soin du corps/ bien-être

- geste d'hygiène quotidien
- utilisation pour le bien-être

##### RF peuvent être associés à une sensation de plaisir

- Aspect agréable du RF qui « reconforte », « adoucit »
- sentiment de plaisir associé à l'usage
- Sentiment de plaisir gustatif
- une passion
- utilisation des RF dans plusieurs domaines "domestiques"

#### Relation avec les TAC= une frontière floue

##### Définition large et abstraite: tout ce qui n'est pas la MC

- Confusion entre les TAC, pas de définition claire
- rebouteux vu comme un praticien de médecine parallèle
- Spontanément associe RF et TAC/ médecine « parallèle »
- Ensemble de thérapeutiques alternatives sans précision, ne les distingue pas les uns des autres
- Tout ce qui permet d'éviter les produits chimiques
- Intérêt pour toutes les médecines alternatives
- Recours au magnétisme pour les mêmes "petits maux"
- regretter qu'il y ait une opposition entre TAC et MC

##### Distinction RF et TAC

- a priori différence évidente entre RF et médecines parallèles
- différencie bien les "remèdes" familiaux et le recours aux thérapeutes "parallèles"
- Distingue homéopathie et RF
- les RF sont un type de médecine à part entière
- opposer la fabrication maison à la fabrication industrielle

##### TAC une pratique scientifique qui s'oppose à la pratique populaire "profane"

- les TAC sont basés sur des recherches scientifiques, donc vu comme plus fiables
- naturopathie = science complexe, une affaire d'expert
- statut ambigu de l'homéopathie
- Distinguer clairement le savoir empirique traditionnel des médecines alternatives

#### Echanges entre TAC et médecine populaire

- Couper le feu est une compétence qui peut être pratiquée par les magnétiseurs
- TAC vues en continuité avec les RF, une évolution
- des TAC qui deviennent un savoir familial

- confiance accordée à herboristerie

- les plantes vues comme un moyen de se prémunir contre les maladies

#### "Thérapeutes" populaires et "autres rationalités"

##### Un "don de soi" du thérapeute

- le thérapeute comme "vidé" de son énergie
- le thérapeute "prend" le mal
- Notion du sacrifice du thérapeute pour ses patients
- notion d'échange
- Le thérapeute « donne », comme un cadeau
- pouvoir de "réparer" les corps

##### relation de proximité

- c'est une personne de la communauté qui n'est pas définie par sa profession
- confiance accordée grâce à une connaissance du thérapeute depuis de nombreuses années
- Thérapeute appelé par son prénom = sentiment de proximité, de bien le connaître
- Usage familial, pas de relation d'autorité avec le thérapeute

##### conflit d'intérêt entre le bien du malade et les revenus du thérapeute

- moins de confiance accordée dans les "nouveaux" thérapeutes
- perte de la confiance
- Mise en garde générale, les charlatans peuvent représenter un danger pour la communauté
- relation de soin biaisé par la relation financière

- Soutien moral de la spiritualité

- réputation

- Insiste sur l'appréciation de l'honnêteté du thérapeute

- associe spontanément coupeur de feu comme un RGM

#### 🌿 Symboles/ confiance dans les médecines populaires

##### Ritualisations

- "jeu" du thérapeute pour impressionner
- conscience de la "mise en scène" du rituel
- Rituel « magique » avec gestes et mécanismes incompréhensibles
- utilisation de gestes symboliques
- superstition/rituel
- représentation traditionnelle couper le feu
- Rituel de fabrication
- ritualisations "ajoutées" à un effet phytothérapeutique

##### Les bienfaits de la nature

##### 🌿 Corriger un déséquilibre qui entraînerait une altération des fonctions physiologiques

- aide à la digestion
- Le RF est là pour « enlever le mal » ?
- RF à visée fortifiant, et tonifiant. Protéger le corps des agressions extérieures liées à l'environnement

##### 🌿 Le RF permet des échanges entre le corps et l'environnement

- corps renforcé par les échanges avec un élément naturel extérieur
- échanges avec la nature seront plus adaptés et donc se feront avec moins d'EI

- Nécessité d'être purifié par l'environnement pour maintenir un corps en bonne santé

#### 🌿 capacité intrinsèque de ce qui est issu de la nature à être bénéfique pour le corps humain

- Capacité intrinsèque de ce qui est issu de la nature à être bénéfique pour le corps
- Importance de la pureté de l'ingrédient
- Pureté du RF par rapport aux médicaments pharmaceutiques
- Constat général du fait qu'il n'existe plus de plante « pure »
- Seules les plantes "brutes" sont vraiment naturelles
- le pouvoir synergique des plantes
- Remède aux vertus multiples
- vertus inhérentes des plantes

- valorisation du "naturel"

- phyto/naturel = donc forcément sans risque

#### 🌿 Un Héritage: ancrage traditionnel qui rassure

##### Connaissances culturelles communes

- transmission privilégiée au sein d'une même communauté
- certains remèdes sont "évidents" font partie du sens commun à une communauté
- certains thérapeutes sont vus comme étant "connus de tous"
- savoir et recours spécifiques aux "gens de la campagne"
- La proximité avec la nature vue comme une culture
- sentiment d'appartenance à une même communauté
- Souvenir d'enfance partagé par une même communauté, une même génération
- savoir commun dans une communauté : celle des familles de maçon
- RF propre à une communauté géographique
- ancrage territorial
- Pratiques associées au milieu rural

#### 🌿 Lien avec l'éducation et les gestes quotidiens familiaux

- ancrage dans une histoire familiale
- Ancrage familial, associé à un souvenir
- habitude prise dans l'enfance
- L'expérience n'est pas forcément partagée de la même façon dans toute la famille
- mimétisme familial
- partage d'un livre dans la bibliothèque familiale
- transmission familiale
- Etre imprégné d'une certaine manière de se soigner même si pas de transmission directe des remèdes

#### 🌿 Souvenir marquant associé à des émotions

- souvenir associé à a famille
- Souvenir d'enfance
- Façon de se soigner influencée par un souvenir marquant
- Souvenir précis qui l'a marquée, se souvient des termes médicaux

#### 🌿 Expérience et sagesse

##### 🌿 Un savoir efficace, une confiance dans l'expérience vécue

- ce qui compte est l'efficacité ressentie
- efficacité importante du RF
- RF plus efficace que la MC
- sous-entendu c'est « juste » une plante et pourtant c'est « très puissant »
- efficacité RF= un processus complexe qui repose sur plusieurs paramètres symboliques

##### 🌿 Un savoir empirique: confiance dans l'expérience vécue

- démarche "d'enquête, d'expérience"
- Un savoir basé sur l'expérience vécue
- je change d'avis selon les expériences vécues de l'entourage

- un savoir populaire qui n'est pas issu de l'institution
- efficacité appréciée à travers plusieurs expériences individuelles positives

#### **ancré dans le temps**

- Des remèdes anciens transmis à travers le temps
- transmission inter générationnelle du goût des recherches en matière de santé
- médecine qui serait "originelle", pure car naturelle
- importance de la transmission
- retour aux sources
- témoignage comme une valeur de référence de l'usage des RF
- Accorder de l'importance à la sagesse des anciennes générations
- c'est en prenant de l'âge que l'on devient plus soucieux de sa santé

#### **Symboles/ méfiance dans la MC**

##### **La MC vue comme dangereuse**

- Aggravation de l'état donc inefficace
- Comme la MT est dangereuse je me suis retournée vers les RF
- MC = méfiance/dangerosité
- sous entend RF non dangereux, sans effet notoire
- crainte d'un effet caché des produits issus de la MC

##### **Perte de confiance dans MC**

- craintes des conflits d'intérêts
- Médecine conventionnelle et les médecins = sous influence des labo
- En médecine conventionnelle, un problème de santé entraîne systématiquement la prise d'un médicament
- société de consommation
- les médecins favorisent la consommation et les abus de soins

##### **les molécules issues de la chimie altèrent l'équilibre naturel du corps**

- les produits domestiques "modernes" altèrent la santé
- pollution s'oppose au naturel et altère la santé
- les produits chimiques sont néfastes
- un produit qui n'est pas organique va altérer l'équilibre du corps

##### **Représentation des médicaments**

###### **crainte des effets secondaires**

- je protège ma fille en lui recommandant les RF
- les médicaments affaiblissent les défenses du corps
- les médicaments sont nocifs pour le corps
- souffrance créée par la chimiothérapie
- EI des médicaments reconnus par MC

###### **Préférer éviter la prise de médicaments**

- prise de médicament par contrainte
- utilisation des médicaments de MC « à contrecoeur »
- le corps peut se soigner seul parfois, les médicaments ne sont pas indispensables
- la consommation de médicament est une contrainte
- préférer ne rien prendre qu'un médicament peu efficace
- les médicaments ne sont pas indispensables = il existe une alternative
- préférer essayer d'éviter la prise de médicament
- Méfiance accentuée par la médiatisation d'"affaires" autour des médicaments
- un phénomène de "tolérance" qui s'installe à cause de l'utilisation répétée
- mésusage des médicaments n'est pas une affaire de génération mais de personne
- "les antibiotiques" comme symbole des remèdes "chimiques" "puissants" de la MC
- un médicament peut être issu de la nature
- les médicaments agissent plus rapidement

- Se représente le médicament de MC comme parfois plus efficace
- crainte du chimique
- opposer le vaccin à la prévention
- opposer le chimique au naturel

#### **Des pratiques qui évoluent**

##### **Une pratique du passé?**

###### **"rupture" dans la transmission à l'époque actuelle**

- conseils qui ne sont plus appliqués
- Perte des repères ancestraux, ne peut plus se reposer sur le savoir familial qui lui a été transmis
- perte de savoir faire
- disparité au sein même d'un couple sur la santé => transmission qui se perd
- les relations intra familiales évoluent et font perdre la transmission du savoir
- regretter qu'il y ait moins de transmission orale des remèdes
- chaque génération juge les "vieux" remèdes comme peu moderne
- confusion entre remède de grand-mère et remède pour les grands-mères
- médecine "des anciens"
- Perte du contrôle sur la consommation et perte de la connaissance
- RF sont moins utiles depuis l'apparition des "nouveaux" médicaments
- un savoir du passé dont il subsiste seulement quelques éléments
- Une plus grande partie de la population vivait en milieu rural du temps des « grands-parents »
- usage passé qui dépendait du savoir-faire de sa grand-mère
- nostalgie d'un temps passé
- MC vue comme une médecine "moderne"
- Les « nouveaux » traitements phytothérapeutiques s'éloignent de la « pureté » des RF
- Perte de la confiance dans les thérapeutes traditionnels

#### **des pratiques traditionnelles qui évoluent**

##### **Un remède qui peut être acheté**

- j'achète des RF sur des lieux commerciaux (ici marché)
- pas incompatible avec la commercialisation
- représentation commerciale possible des RF
- achat en pharmacie possible
- Commercialisation en rayon herboristerie des épicerie bios
- en opposition //un savoir précieux et secret
- Achat de mélanges phytothérapeutiques pharmaceutiques qui ne sont pas faits maison,
- Adaptation de la pratique aux contraintes environnementales
- Il y a des remèdes qui ont « disparus » et d'autres qui subsistent
- Reconnaît qu'il y a eu une évolution dans le recours aux autres médecines
- associer le recours au rebouteux au recours à l'ostéopathe
- poursuite de l'utilisation de remèdes malgré la perte des explications symboliques associées
- limite au recours à cause du coût

##### **RF moins pratiques que médicaments conventionnels**

- EI du RF incommode mais "peu grave"
- remède peu pratique à utiliser
- RF pas adaptés au mode de vie actuel
- Suppose que maintenant c'est plus difficile à faire

#### **Des influences multiples qui font évoluer les pratiques de soin**

##### **Influences sociétales**

- domaine de connaissance des femmes
- **importance de l'écologie et du respect de l'environnement**
- esprit éco responsable

- souhaiter intégrer le respect de l'environnement dans les soins de santé
- lien entre l'écologie et la santé au "naturel"
- parallèle avec le rejet des pesticides
- relation directe entre toxicité des produits pour le corps et pour l'environnement

#### **notion de temps à accorder aux soins**

- il est plus facile de prendre un médicament que de chercher et fabriquer son propre remède
- la préparation des RF faisait partie des tâches "domestiques"
- la recherche active de soins nécessite d'y consacrer du temps
- pense qu'il faut pouvoir garder les enfants à la maison pour utiliser les RF
- RF, un moyen de se soigner qui demande du temps et de l'investissement
- type d'emploi influence la façon de se soigner

#### **"nouvelles" maladies créées par les changements de mode de vie**

- stress, agent extérieur vu comme "moderne"
- Changements dans l'hygiène de vie (alimentation) influence l'état de santé
- un mode de vie "sain" protège des maladies
- l'anxiété au travail comme source de maladie
- Les changements environnementaux ( stress, pollution) influencent l'état de santé

#### **Influences commerciales**

- Influencé par les communications commerciales
- "démocratisation" de l'usage des plantes
- Mise à disposition à grande échelle en supermarché de produits phytothérapeutiques
- sensible aux arguments commerciaux

#### **Influences politiques**

##### **une pratique influencée par l'offre de soins**

- le RF vu comme une solution face aux limites de l'offre de soin
- moindre recours à la MC "excusé" par le manque de moyens et de connaissances
- Influence de l'offre de soins sur les pratiques de santé
- auparavant, accès plus difficile à la MC donc fallait se soigner autrement
- utilisation liée à l'absence d'autres moyens disponibles

##### **évolution dans la prise en charge de la santé**

- changement dans le recours aux soins
- evolution des pratiques dans le temps récent
- influence des programmes de santé publique
- On était plus débrouillard auparavant , on savait se soigner seuls
- Recours historique différent à la MC
- particularité propre à une communauté = on était moins consommateur de soin, et plus robuste
- "générations antibiotiques"

#### **Influences culturelles**

##### **échanges culturels**

- connaissance de l'existence d'autres pratiques de soin
- échanges entre différentes communautés
- mélange de remèdes issues de plusieurs cultures différentes

##### **échanges avec l'entourage à propos de sujets de santé**

- partager les expériences vécues avec l'entourage
- Se renseigner sur les problématiques de santé de son entourage
- échanger avec des inconnus sur les sujets de santé
- influence de l'entourage sur les pratiques
- Demander conseil à son entourage sur les sujets de santé
- sujet abordé "inconsciemment", fait partie du quotidien
- Echanger sur le lieu de travail avec les collègues

- transmission intra-familiale
- je donne des conseils à mon entourage sur des sujets de santé

#### **Influences scientifiques**

- Influence de la médiatisation des effets indésirables médicamenteux
- reçoit de l'information qui modifie sa pratique
- réappropriation des diagnostics de MC
- un savoir influencé par la MC

#### **Influence de l'histoire personnelle dans le recours aux RF**

- Histoire de vie particulière associée à ceux qui ont transmis les RF
- importance de l'expérience de vie dans le recours au RF
- histoire de l'entourage ayant entraîné une perte de confiance dans les médicaments "chimiques"
- l'état de santé conditionne l'usage des RF

#### **Des modes de transmissions en dehors des circuits officiels des institutions**

##### **Rôle de la personne qui transmet le RF**

- le RF est associé à l'application par la grand-mère

##### **Transmission orale, officieuse**

- bouche à oreille
- passage de témoins
- transmission de proche en proche
- transmission orale des savoirs

##### **Internet permet un accès facilité à la recherche de remèdes**

- internet = la Bible (internet est un moyen de renforcer ou confirmer ces connaissances)
- insiste sur la facilité d'obtention des informations grâce à internet
- recours à internet pour recherche de remède

##### **Nouveaux moyens de communication créent de nouvelles communautés**

- partage d'information via des forums
- facebook = un nouveau mode de transmission

##### **Influence du journalisme santé**

- L'inscription écrite du RF est source de crédit, fiabilité de l'information
- Existence de « livres de recettes » qui transmettent un savoir écrit qu'on peut aller chercher soi-même
- transmission par l'écrit
- Evolution des modes de transmission et d'information selon les générations

#### **Recherche de soins complémentaires**

##### **temporalité dans le recours aux soins**

- Utilisation de la MC à contrecœur
- recours à la MC pour les maux graves
- utilisation de la MC en seconde intention, après échec des RF
- Gradation dans la gravité des problèmes de santé, seuil à partir duquel recours à la MC nécessaire
- recherche d'une solution alternative pour résoudre son problème
- MC inefficace et peu contributive donc je me suis tourné vers les RF
- la MC peut permettre de "guérir" plus vite, donc par facilité je m'y retourne
- gradation des thérapeutiques
- Utilisation des RF précoce dans l'histoire de la maladie
- temporalité des traitements
- se tourne vers les RF en l'absence de réponse satisfaisante à un nouveau problème de santé

##### **une affaire de conviction personnelle**

- une "préférence" personnelle
- une démarche personnelle
- respect libre arbitre de chacun
- conviction forte qui ne laisse pas de place au doute

- ◆ croyance propre à chacun = l'expérience même positive ne permet une adhésion
- ◆ **soins décrits comme complémentaires à la MC**
  - ◆ Pas forcément de guérison juste un complément
  - ◆ pas adapté pour tous les maux
  - ◆ J'utilise ce qui est le plus efficace = RF n'est pas utile si MC efficace
  - ◆ objectif de soins alternatifs
  - ◆ RF s'appuie sur diagnostics de MC
  - ◆ L'utilisation des RF n'exclut pas l'utilisation d'autres traitements
  - ◆ complémentarité avec la MC
- ◆ **Insatisfaction dans la façon dont est pratiquée la MC**
  - ◆ **MC peu ouverte à la discussion sur les RF ?**
    - ◆ dénigrement de la part de la MC vis à vis de l'usage des RF
    - ◆ ouverture d'esprit de certains médecins qui acceptent la divergence d'opinion
    - ◆ importance de l'empathie dans la santé
    - ◆ L'hôpital est encore moins ouvert à la discussion des RF
    - ◆ se sent dénigrée par son MT
    - ◆ ne se sent pas suffisamment écoutée par son MT
    - ◆ manque d'écoute de la part de nombreux médecins
    - ◆ corporatisme de chaque médecine = refus/rejet des autres médecines
    - ◆ médecins conventionnels sont peu ouverts sur les autres pratiques
    - ◆ oser en parler mais sans attendre de retour
  - ◆ **Manque d'efficacité des soins de MC**
    - ◆ les soins conventionnels ne traitent pas la cause
    - ◆ les traitements conventionnels sont peu efficaces
    - ◆ MC fatidieuse et inefficace motivant le fait de devoir trouver une alternative plus simple
    - ◆ recherche active d'autres soins lié à un sentiment d'inefficacité de la MC
    - ◆ Limite de la médecine conventionnelle
  - ◆ accepte mal le déséquilibre de "pouvoir" dans la relation avec le MT
  - ◆ J'ai des idées préconçues sur la réaction de mon médecin
  - ◆ je ne recherche pas l'avis de mon médecin car il pense différemment de moi
  - ◆ discordance entre ce qui attendu par le patient et ce qui est proposé par le médecin
  - ◆ Relation avec le médecin empreinte d'autorité, le médecin peut "faire peur"
  - ◆ je critique la façon dont est exercée la médecine conventionnelle
  - ◆ est favorable à une évolution des pratiques de la MC
  - ◆ Considérer qu'un patient ne doit pas juger l'attitude de son médecin
- ◆ **Des objectifs différents**
  - ◆ **Soulager les maux**
    - ◆ RF à but de soins de confort non de guérison
    - ◆ soulager le "mal"
    - ◆ Soulager par le RF et par le réconfort de la personne qui fait les soins
    - ◆ objectif = soigner
    - ◆ utilisations de remèdes aux propriétés anti infectieuses
  - ◆ **prévention**
    - ◆ Objectif de prévention
    - ◆ RF= pour les gens malades
- ◆ je suis une personne qui est raisonnable dans l'usage des soins
- ◆ **Influence de la représentation de la maladie s'éloignant des représentations biomédicales**
  - ◆ Notion de purification nécessaire du corps de façon régulière
  - ◆ Influence du psychisme sur des maladies physiques
  - ◆ Capacité de guérison du corps sans aide extérieure

- ◆ mélange de plusieurs représentations de santé différentes pour le soin d'un même problème de santé
- ◆ l'anxiété comme un mal extérieur qui peut être "retiré"
- ◆ La maladie comme un mal extérieur qui vient perturber l'équilibre du corps
- ◆ importance de la recherche de la cause de la maladie
- ◆ Un corps qu'il faudrait "rééquilibrer"
- ◆ Souhaiter une formation complémentaire des médecins sur "l'usage des plantes"
- ◆ objectif de rester en bonne santé pour les générations futures
- ◆ MC inefficace pour certains maux
- ◆ la MC s'occupe des maladies
- ◆ MC allopathique = pour soigner un mal
- ◆ RF non adapté pour le soin des enfants
- ◆ **la MC reste la norme de référence**
  - ◆ **la MC est efficace**
    - ◆ reconnaît que la MC est efficace
    - ◆ la MC est efficace malgré tout
    - ◆ sentiment que la médecine a progressé
  - ◆ **confiance accordée à la MC**
    - ◆ **confiance dans le thérapeute de MC**
      - ◆ grande confiance accordée à son médecin traitant
      - ◆ confiance dans le médecin de MC
      - ◆ j'ai du respect pour la parole et les consignes de mon médecin
      - ◆ Terme familier pour parler du médecin
      - ◆ importance de la communication dans une relation de confiance
      - ◆ mon médecin ne m'impose pas le choix de prendre des traitements = libre arbitre
    - ◆ la MC est une discipline scientifique sérieuse
    - ◆ consulter le médecin pour la santé reste une évidence
  - ◆ **légitimité des RF renforcée par le "soutien" de la MC**
    - ◆ mon médecin ne m'a pas interdit d'utiliser des tisanes
    - ◆ RF sont tolérés par mon médecin (et donc par la médecine conventionnelle) donc c'est efficace
    - ◆ légitimité apportée par le fait que la MC peut faire appel à "un coupeur de feu"
    - ◆ légitimité du pouvoir renforcé par la reconnaissance par la MC
  - ◆ Le MC est à nouveau présentée comme la « norme » c'est-à-dire la médecine de référence
  - ◆ Souhaiter que la MC "encadre" les RF grâce à des recherches scientifiques
  - ◆ Appliquer méthodes scientifiques pour juger les TAC
- ◆ **Autonomie/être acteur de santé**
  - ◆ **je sais me soigner seule**
    - ◆ **contrôle sur sa santé**
      - ◆ je sais ce qui est bon pour moi
      - ◆ je veux rester libre de mes choix sur ma santé
      - ◆ Accorder de l'importance au contrôle sur ce qui la concerne
      - ◆ Se réapproprié les soins qui me concernent
      - ◆ je juge par moi même que je n'ai pas besoin d'aller voir le médecin
    - ◆ je ne ressens pas le besoin de parler des RF avec mon médecin
    - ◆ je sais me soigner seule je n'ai pas besoin du médecin
    - ◆ je suis plus "raisonnable" dans mon recours aux soins que d'autres
    - ◆ médecin, simple exécutant
    - ◆ pense avoir moins recours au médecin que les plus jeunes générations
    - ◆ les petits maux et les RF ne sont pas du domaine du médecin
    - ◆ aspect passif du soin en médecine conventionnelle
    - ◆ associer le fait d'utiliser les RF au fait d'aller moins consulter le médecin

- Etre actif pour se soigner « par soi-même » sans les médecins

#### **Fierté issue de l'utilisation des RF**

##### **Fierté de détenir un savoir**

- Comme si elle avait « découvert » un trésor/ un secret méconnu
- fierté de persévérer dans le "fait-main" et le "savoir-faire"
- je suis fière d'avoir cette capacité qui me distingue des autres
- je détiens des recettes "secrètes"
- je sais reconnaître les plantes en montagne
- j'ai de la chance d'avoir des plantes autour de moi = c'est précieux
- je suis une personne singulière et spéciale

##### **Fierté de ne pas se reposer sur une aide extérieure**

- je sais prendre soin moi-même de ma santé
- je suis "raisonnable" dans mes demandes de soin
- Compétence peu valorisante du médecin, écrit juste une ordonnance
- Je suis forte , je n'ai pas besoin de me soigner pour les « petites maladies »
- J'ai un corps "fort" et "résistant"
- je suis fière car je ne coûte rien à la société
- Je suis fière de ne pas avoir à prendre des hypnotiques et préférer les choses naturelles pour dormir

#### **Des patients "experts"**

##### **Construire son opinion en faisant des recherches**

- Je me construis mon opinion en faisant mes propres recherches
- Rechercher activement des informations sur un remède
- je me suis fait ma propre opinion = je suis acteur de ma santé
- je garde un esprit critique

##### **Démarche active pour sa santé**

- curiosité, intérêt pour le soin et sujets de santé
- je me suis forcé car je suis soucieux de ma santé
- Etre actif pour trouver des solutions à ses problèmes de santé
- rechercher un traitement pour soigner les autres

##### **Bonne littérature en santé "biomédicale"**

- Connaissance commune générale en matière de santé ( concernant l'atteinte de certains organes)
- Connaissance précise d'un nom latin de plante
- bonne connaissance de terme scientifique
- justification pasteurienne de l'efficacité

##### **un savoir-faire**

- Connaissances des RF vus comme une connaissance scientifique à part entière
- savoir de la communauté porté par certaines personnes "référentes"
- savoir-faire de fabrication du remède
- Utilisation des RF nécessite des connaissances dans ce domaine, au même titre que les autres médecines
- Expérimenter personnellement pour trouver le soin qui convient
- connaissance des EI des RF donc à manipuler avec précaution
- Une connaissance imparfaite des RF n'empêche pas leur utilisation
- je suis une experte dans le domaine des RF

- Utiliser les RF Fait partie de l'identité

##### **Devenir un "thérapeute" : relation de pouvoir inversée avec son médecin**

- Relation de pouvoir inversée avec son médecin « je lui fais faire ce que je veux »
- contrôle quand elle veut consulter le magnétiseur
- je conseille le médecin sur sa pratique

- Formation et transmission sans nécessité d'apprentissage "institutionnel"

#### **La valorisation du respect du libre arbitre**

- Recommandation, s'oppose à une prescription sur ordonnance
- refus du contrôle institutionnel
- je suis une personne ouverte d'esprit
- valorisation du libre-arbitre et de l'autonomie
- Respect du libre arbitre de chacun
- l'utilisation des RF est un choix

#### **je souhaiterais que mon médecin m'aide et m'accompagne à me soigner autrement**

- manque de conseil de la part du médecin
- souhait d'être aidée par le médecin pour mieux contrôler sa santé
- manque de communication autour du RF
- souhaiter que les médecins soient formés à la phytothérapie
- RF conseillés par médecins
- RF= perte de temps pour le médecin

#### **Débat et critiques**

##### **une affaire de "croyance"**

- une affaire de croyance personnelle
- Une adhésion totale
- Comme une religion de laquelle on peut douter
- spontanément ne se reconnait pas comme une personne qui croit au surnaturel
- opposer le fait d'utiliser les RF au fait d'être cartésien

##### **importance de la conviction pour que la thérapie soit efficace**

- "croyance" dans la thérapie préalable nécessaire à l'efficacité
- reconnaît le rôle de la croyance pour ces thérapies

##### **Un effet "extra-ordinaire" , "non rationnel" des RF**

###### **efficacité "miracle"**

- effet étonnant et extraordinaire
- "effet divin"
- aspect "magique" du diagnostic
- Miraculeux, magique

###### **efficacité sans explication "rationnelle"**

- ne cherche pas à comprendre le mécanisme
- pas de connaissance précise des mécanismes et des thérapies utilisées
- je suis étonnée de l'effet bénéfique

###### **pouvoir extra-ordinaire/don**

- un don qui se travaille
- don "magique"
- gradation des "pouvoirs"
- grande puissance du thérapeute
- transmission intra-familiale du don
- très impressionné par l'effet

- donner du sens au hasard
- distinction nette RF et "magie"
- compare spontanément les coupeurs de feu avec le domaine des croyances

##### **Conscience des critiques**

- Affirme qu'elle n'est pas naïve et connaît la présence de charlatans
- Consciente du jugement et scepticisme des autres
- certains RGM sont sources de moqueries
- Est consciente que l'aspect "non scientifique" est critiqué
- J'ai conscience que ce sujet est débattu dans la société
- Je me méfie aussi des TAC, je ne suis pas naïve



### Auto critique des médecines populaires

#### RF peuvent être dangereux

- les RF peuvent être dangereux
- conscience des EI parfois graves
- Principes actifs naturels peuvent être dangereux
- Remise en cause de l'efficacité "réelle"
- verbaliser des doutes sur le lien de cause à effet entre l'intervention et le résultat
- aborder l'utilisation des RF avec esprit critique

#### aspect revendicatif envers la société

- discours revendicatif
- La société m'est redevable, a une dette envers moi
- aspect revendicatif= il existe une autre manière de consommer
- politisation du débat
- conscience qu'il n'y a pas forcément de causalité

### Partie Discussion pour la thèse

#### Discussion/biais: Gêne liée au fait d'aborder ce sujet avec un médecin

- Gêne d'aborder la relation avec les professionnels de santé, probablement car s'adresse à un médecin
- minimise la critique
- Introduit une critique de la médecine conventionnelle en restant prudente (sait qu'elle s'adresse à un médecin)
- réaffirme sa confiance dans la MC
- Sous-entend une première rencontre difficile mais à nouveau minimise

#### Représentations du terme médecine traditionnelle

- Confusion entre médecine traditionnelle et médecine conventionnelle
- « Traditionnelle » utilisé dans le sens « habituel »

### non rangé

- spontanément la contradiction avec le fait qu'il y avait moins de maladies mais qu'on mourrait plus jeune n'est pas fait
- je résiste bien à la douleur
- Sentiment d'appartenir à une génération plus robuste, les corps ont évolué et sont devenus plus faibles-> je me sens plus forte
- se présente comme modeste
- possède uniquement ce dont elle a besoin = est pragmatique
- La thérapie alternative « s'adapte » à la personne, elle peut lui convenir ou pas, ce n'est pas forcément universel

## E. Critères COREQ

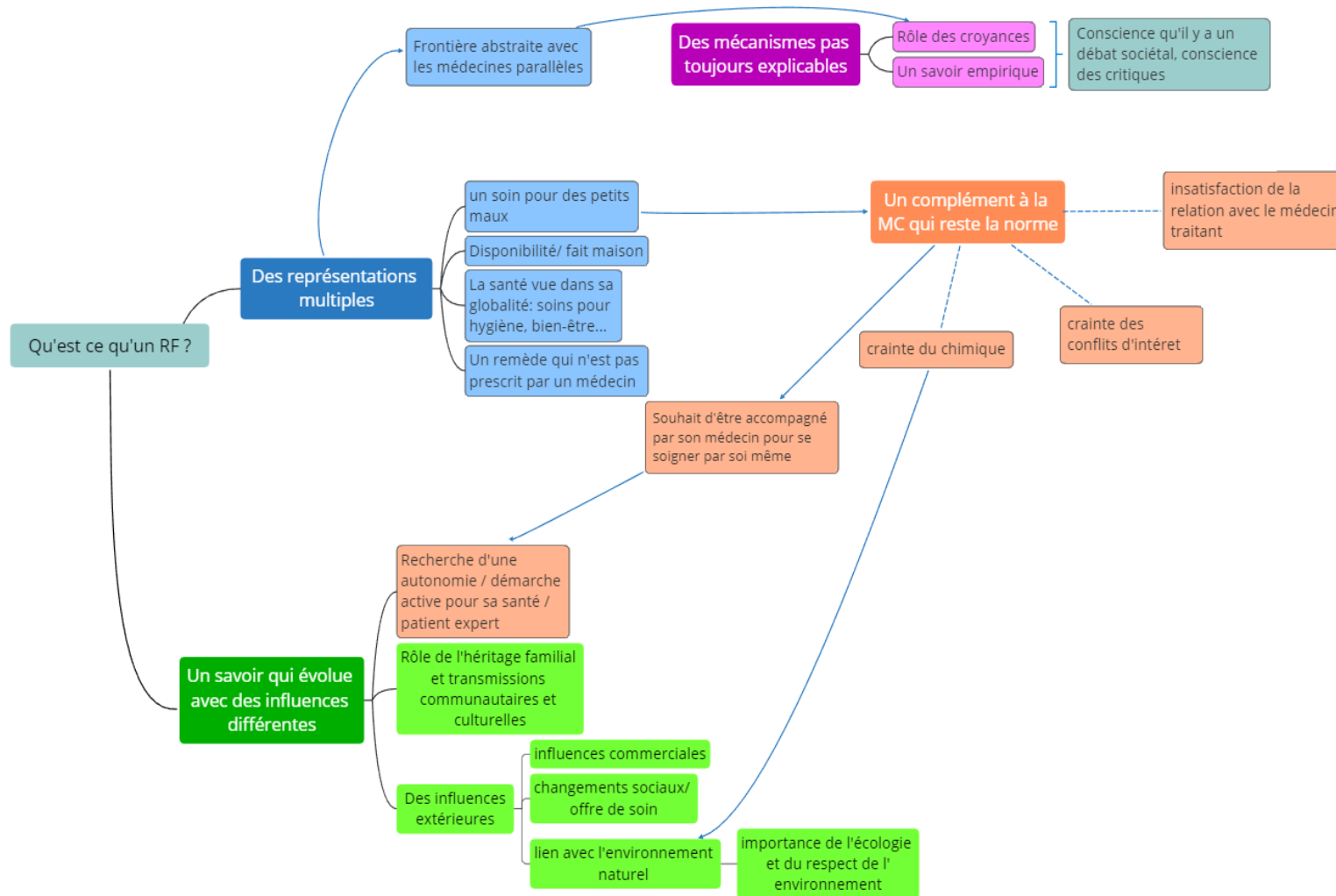
**D'après:** Gedda M. Traduction française des lignes directrices COREQ pour l'écriture et la lecture des rapports de recherche qualitative. *Kinesither Rev* 2015 ; 15 (157)

| N°   | Item   | Guide questions/description  | Validation   |
|--|--|--|--|
| <b>Domaine 1 : Équipe de recherche et de réflexion</b> |  |  |  |
| Caractéristiques personnelles                          |  |  |  |
| 1.   | Enquêteur/animateur                                    | Quel(s) auteur(s) a (ont) mené l'entretien individuel ou l'entretien de groupe focalisé ( <i>focus group</i> ) ?           | <b>Les 2 auteurs de l'étude</b>  |
| 2.   | Titres académiques                                     | Quels étaient les titres académiques du chercheur ?  | <b>Internes en médecine</b>  |
| 3.   | Activité   | Quelle était leur activité au moment de l'étude ?  | <b>Internes en médecine puis médecins remplaçants</b>  |
| 4.   | Genre  | Le chercheur était-il un homme ou une femme ?  | <b>1 homme et 1 femme</b>  |
| 5.   | Expérience et formation                                | Quelle était l'expérience ou la formation du chercheur ?   | <b>Aucune expérience</b>   |
| Relations avec les participants                        |  |  |  |
| 6.   | Relation antérieure                                    | Enquêteur et participants se connaissaient-ils avant le commencement de l'étude ?  | <b>Non</b>   |
| 7.   | Connaissances des participants au sujet de l'enquêteur | Que savaient les participants au sujet du chercheur ?<br><i>Par exemple : objectifs personnels, motifs de la recherche</i> | <b>Fiche d'information remise en début d'entretien</b><br><i>(présentation succincte du sujet et des objectifs de l'étude)</i> |
| 8.   | Caractéristiques de l'enquêteur                        | Quelles caractéristiques ont été signalées au sujet de l'enquêteur/animateur ?   | <b>Fiche d'information remise en début d'entretien</b>   |
| <b>Domaine 2 : Conception de l'étude</b>               |  |  |  |
| Cadre théorique  |  |  |  |
| 9.   | Orientation méthodologique                             | Quelle orientation méthodologique a été déclarée pour étayer l'étude ?   | <b>Théorisation ancrée</b>   |
| Sélection des participants                             |  |  |  |
| 10.  | Échantillonnage  | Comment ont été sélectionnés les participants ?  | <b>Echantillonnage en recherche de variation maximale</b>  |
| 11.  | Prise de contact                                       | Comment ont été contactés les participants ?   | <b>Téléphone puis entretien individuel en face à face</b>  |
| 12.  | Taille de l'échantillon                                | Combien de participants ont été inclus dans l'étude ?  | <b>15 participants</b>   |
| 13.  | Non-participation                                      | Combien de personnes ont refusé de participer ou ont abandonné ? Raisons ?   | <b>Aucun (contact de participants volontaires)</b>   |
| Contexte   |  |  |  |
| 14.  | Cadre de la collecte de données                        | Où les données ont-elles été recueillies ?   | <b>Domicile des participants</b>   |
| 15.  | Présence de non-participants                           | Y avait-il d'autres personnes présentes, outre les participants et les chercheurs ?  | <b>Non</b>   |
| 16.  | Description de l'échantillon                           | Quelles sont les principales caractéristiques de l'échantillon ?   | <b>Majeur / Non professionnels de santé</b>  |
| Recueil des données                                    |  |  |  |

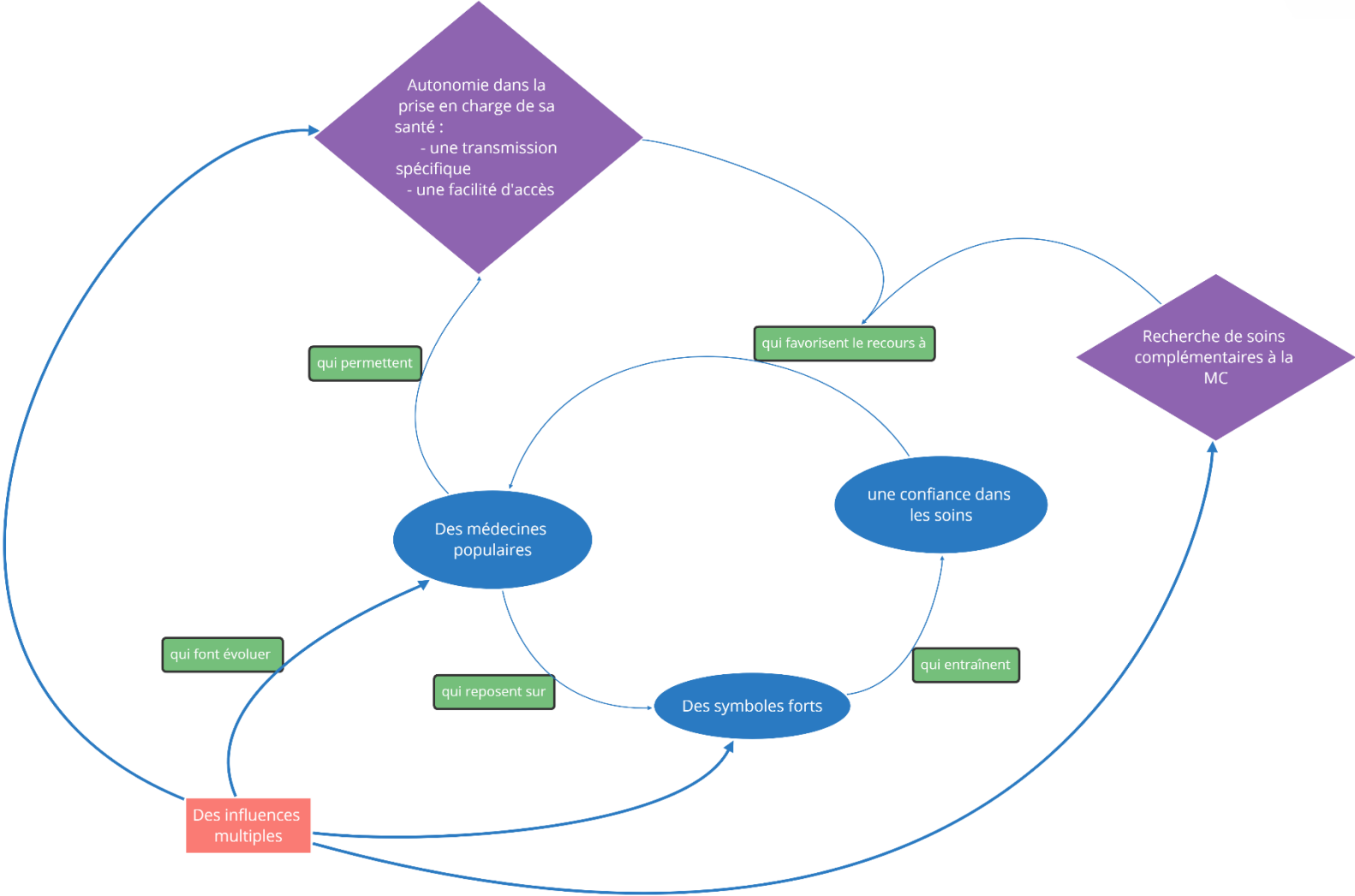
|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 17.                                     | Guide d'entretien                      | Les questions, les amorces, les guidages étaient-ils fournis par les auteurs ? Le guide d'entretien avait-il été testé au préalable ?                                      | <b>Guide d'entretien réalisé par les enquêteurs</b>               |
| 18.                                     | Entretiens répétés                     | Les entretiens étaient-ils répétés ? Si oui, combien de fois ?   | <b>Non</b>  |
| 19.                                     | Enregistrement audio/visuel            | Le chercheur utilisait-il un enregistrement audio ou visuel pour recueillir les données ?  | <b>Enregistrement par dictaphone</b>                              |
| 20.                                     | Cahier de terrain                      | Des notes de terrain ont-elles été prises pendant et/ou après l'entretien individuel ou l'entretien de groupe focalisé (focus group) ?                                     | <b>Oui (journal de bord tenu avant et après chaque entretien)</b> |
| 21.                                     | Durée                                  | Combien de temps ont duré les entretiens individuels ou l'entretien de groupe focalisé (focus group) ?   | <b>De 17 à 120 min</b>  |
| 22.                                     | Seuil de saturation                    | Le seuil de saturation a-t-il été discuté ?  | <b>Oui</b>  |
| 23.                                     | Retour des retranscriptions            | Les retranscriptions d'entretien ont-elles été retournées aux participants pour commentaire et/ou correction ?   | <b>Non</b>  |
| <b>Domaine 3 : Analyse et résultats</b> |  |  |   |
| <b>Analyse des données</b>              |  |  |   |
| 24.                                     | Nombre de personnes codant les données | Combien de personnes ont codé les données ?  | <b>2 investigateurs/auteurs</b>                                   |
| 25.                                     | Description de l'arbre de codage       | Les auteurs ont-ils fourni une description de l'arbre de codage ?  | <b>Oui</b>  |
| 26.                                     | Détermination des thèmes               | Les thèmes étaient-ils identifiés à l'avance ou déterminés à partir des données ?  | <b>Analyse déterminée à partir des données du terrain</b>         |
| 27.                                     | Logiciel                               | Quel logiciel, le cas échéant, a été utilisé pour gérer les données ?  | <b>QDA Miner Lite©</b>  |
| 28.                                     | Vérification par les participants      | Les participants ont-ils exprimé des retours sur les résultats ?   | <b>Non</b>  |
| <b>Rédaction</b>                        |  |  |   |
| 29.                                     | Citations présentées                   | Des citations de participants ont-elles été utilisées pour illustrer les thèmes/résultats ?<br>Chaque citation était-elle identifiée ? Par exemple : numéro de participant | <b>Oui</b><br><b>Oui</b>  |
| 30.                                     | Cohérence des données et des résultats | Y avait-il une cohérence entre les données présentées et les résultats ?   | <b>Oui</b>  |
| 31.                                     | Clarté des thèmes principaux           | Les thèmes principaux ont-ils été présentés clairement dans les résultats ?  | <b>Oui</b>  |
| 32.                                     | Clarté des thèmes secondaires          | Y a-t-il une description des cas particuliers ou une discussion des thèmes secondaires ?   | <b>Oui</b>  |

## F. Étapes de modélisation de l'analyse

### Cartographie E1-E8



Cartographie E1-E14 :



## **G. Entretiens**

### **ENTRETIEN n°1**

**Alors on va commencer... Donc pour vous qu'est-ce que les remèdes familiaux ?**

Les remèdes familiaux c'est des petits remèdes pour des petits maux qui se transmettent de bouche à oreille, de famille ou entre amis, heu... sans avoir à prendre des médicaments qui sont forts. C'est des petits traitements par les plantes ... ouais des petits conseils. Voilà c'est ça pour moi

**Est-ce que vous pouvez me donner des exemples qui vous viennent en tête ?**

Ouais alors moi ...là c'est pas vraiment la médecine mais voilà par exemple j'ai jamais acheté un démaquillant. Moi pour les yeux j'utilise de l'huile de ricin depuis que je suis toute jeune. Donc ça c'est un remède pour moi, enfin c'est pas un remède vraiment, mais voilà...

*Qu'est-ce qui peut... ?* Ben déjà aussi pour dormir le soir j'ai jamais pris de somnifères rien du tout. J'ai toujours favorisé plutôt les verveines, enfin toutes les tisanes à base de plantes avec du miel voilà ... moi je préfère toujours ça que d'arriver aux médicaments en fait.

Après, heu ... ben l'arnica pour les hématomes.

*Heu qu'est-ce qu'il y a d'autre ?* le vinaigre pour les piqûres d'orties.

En fait, ça vient de toute mon enfance tout ça c'est un peu les remèdes de ma propre grand-mère quoi

**Est-ce que vous vous faites une distinction entre la médecine traditionnelle, les remèdes de famille et tout ce qui est thérapeutique alternative ou complémentaire ?**

Ben oui c'est pas la même chose.

**Pour vous, qu'est ce qui les distingue les unes des autres ?**

Ben alternative je sais pas moi... l'alternative c'est l'homéopathie, c'est la médecine chinoise par exemple, la biokinergie. Toutes ces médecines-là.

La médecine familiale c'est du remède surtout par les plantes.

Enfin, moi je vois ça comme ça ... ouais pour moi ça peut être que par les plantes.

**D'accord**

Les remèdes familiaux c'est l'utilisation des recettes de grand-mère, en fait.

**Très bien.**

**Là nous allons plus parler de votre expérience de ces remèdes. Quelle sont pour vous vos expériences personnelles autour des remèdes familiaux ? Notamment qu'est-ce que vous utilisez quand comment et surtout pourquoi ?**

L'arnica par exemple. Parce que comme ma grand-mère elle allait ramasser dans la montagne les plantes, et puis qu'elle les faisait macérer. Et après moi pendant des années je l'ai utilisé pour les hématomes, même les gros chocs quelquefois.

Et en plus j'adorais l'odeur. Et pour moi ça, ça a toujours fonctionné.

Ça c'est vraiment LE truc qui m'a marqué parce que... depuis que je suis toute petite dès que je tombais. *Parce que quand on est gamin on se fait toujours mal.*

Et ben ma grand-mère hop elle courrait chercher l'arnica et c'était la recette magique. Et qui enfin pour moi, quand même était efficace. Voilà.

Après moi j'utilise beaucoup, enfin pas tout le temps non plus, les plantes (enfin les petits remèdes comme ça). C'est plutôt pas pour me soigner c'est toujours plutôt en préventif.

Par exemple, des fois je vais faire des cures pour drainer.

**Vous utilisez quoi ?**

Ben j'achète des ampoules à base de plantes donc c'est des mélanges souvent. Je ne sais plus lesquels il y a dedans. *Il y a quoi pour purifier, pour drainer ? Il y a du bouleau, je ne sais plus (rire), de la cerise voilà.*

En fait toutes ces plantes moi je les utilise plus, pas comme des remèdes, mais comme des choses préventives en fait.

**D'accord. Donc pour vous les RF c'est plutôt quelques choses en prévention de... pas forcément pour soigner ?**

Les 2 mais moi je les utilise plus en prévention  
Mais là, on est essentiellement dans les soins ? Faut que ca soit...

**Je ne sais pas, qu'est-ce que vous entendez par là ?**

Ben par exemple pour bien dormir il existe des médicaments en pharmacie ? Ben moi je préfère me faire une tisane (rire).

Voilà, ça c'est des plantes, c'est des trucs de grand-mère. Parce que moi il y a des gens quand je leur dis que je bois de la tisane ils associent ça encore aux trucs de grand-mère : « *Ha tu bois une tisane mais c'est des trucs de grand-mère ?* » Voilà.

Tandis que non, moi c'est parce que la verveine citronnelle par exemple j'adore ça.  
Et puis je sais pas si c'est parce que j'en prends, mais moi je dors super bien.

**Donc vous, vous avez un ressenti positif de ça ?**

Ouais ouais

**D'accord**

*Qu'est-ce que je peux utiliser d'autre comme plante ? (Soupir)* Bah après si ... le vinaigre c'est bien aussi des fruits ? Ben moi je l'utilise beaucoup le vinaigre je le mets sur ma brosse à dents avec mon dentifrice (rire)

**Et vous pensez que ça fait quoi le vinaigre ?**

Ben c'est un désinfectant.

**Mais ça n'a pas un mauvais gout ?**

Mais non, après j'utilise du vinaigre de pomme, du vinaigre de cidre donc non ce n'est pas mauvais.  
*Après je m'en sers pour quoi aussi ? (Réfléchi).* Ouais des fois, j'en bois un verre le soir avec du miel (rire)

**Pour vous endormir ?**

Non parce qu'il paraît que ça fait du bien, que ça purifie un peu le foie.

**Et dans quelle situation vous arrive-t-il de parler ou bien t'entendre parler des remèdes familiaux ?**

*Heu ... d'entendre parler ?* Ben quelquefois dans des émissions.  
Parce que moi je travaille à côté d'une herboristerie aussi, donc c'est vrai que c'est la facilité aussi.

**Et dans votre entourage ?**

Ben c'était surtout ma grand-mère parce qu'après le reste de ma famille je sais pas trop. Il y a moi qui suis surtout médecine de grand-mère par les plantes.

Après ... (réfléchi) j'ai essayé pour [prénom de sa fille] aussi.

**Votre fille ?**

Oui. Je préfère qu'elle utilise ça oui.

**D'accord. Et vous avez l'impression que ça marche bien aussi sur elle ?**

Ben oui. Par exemple le vinaigre sur les piqûres d'orties on sait tous que ça marche (rire)

**Est-ce que vous recommandez ces RF, hormis pour vous ou votre fille ?**

Ben oui pour des amis ou quoi.

Je leur dis : « met ça » ou « tu devrais prendre ça, ça fait du bien », « fais-toi une tisane le soir ça aide à dormir »  
Ouais ben, oui c'est des conseils. Après les gens ils font ce qu'ils veulent.

Y en a qui y croient pas aux plantes. Moi j'ai toujours cru à la vertu des plantes, des remèdes familiaux ... parce que moi j'ai un bouquin de recette de grand-mère où on utilise que des plantes, des fruits ou des légumes.

**Justement j'allais vous demander... Donc vous c'est surtout à travers des bouquins que vous vous êtes un petit peu formé...Enfin où vous avez appris à utiliser ces remèdes ?**

Je n'ai pas appris, c'est juste quand j'ai un truc, je regarde, je feuillette.

Par exemple [prénom de sa fille] se fait des masques pour la peau avec des ingrédients qu'elle a trouvé dans le bouquin... Comme du citron.

*L'autre fois, elle a pris quoi ?* De la cannelle. Et elle s'est fait un masque pour la peau

Après c'est un autre soin, c'est pas des soins médicaux, c'est des soins du corps, mais bon...

**Et donc pour rebondir un petit peu, vous me parliez de votre grand-mère.**

**C'est elle, quand vous étiez plus petite, qui préconisait un peu ces techniques-là ?**

Ben ouais, parce que je pense que les paysans, ils avaient tout autour d'eux pour les plantes, donc c'était facile de les utiliser.

Après ça venait certainement de ses parents, de ses arrières grands-parents.

Enfin, l'arnica c'est super connu. On en fait des baumes. Après bon ben on l'utilise en homéopathie ça c'est autre chose, mais en fait des baumes à l'arnica.

Et quand les plantes macèrent directement dans l'alcool moi je pense que c'est 15000 fois plus efficace la plante sauvage, d'autant plus si ramassée en montagne.

**Donc c'est ça qui a fait que vous utilisez actuellement des RF ?**

Ouais par rapport à ma grand-mère surtout.

Nan, et pi j'aime bien ce qui est naturel. Je préfère prendre des choses naturelles que des médicaments parce que déjà c'est hors de prix tous ces médicaments à base de plantes souvent et ...

Ouais ouais c'est plus de la prévention que je fais moi en fait avec tout ça ... les recettes de grand-mère.

Comme le citron tous les matins c'est de la prévention (*rire*)

**Tous les matins vous prenez du jus de citron ?**

Ouais 365 citrons par an

**Ça vous coûte cher non ?**

Ça coûte cher mais c'est toujours moins cher que le médecin (*rire*)

Et pi je ne coûte rien la sécu (*rire*)

**(Rire) Justement je voulais voir avec vous quelle est votre relation avec les médecins de médecines conventionnelles (médecin généraliste notamment) ?**

Heu... j'aime pas aller chez le médecin

**Pourquoi vous n'aimez pas aller chez le médecin ?**



Parce que j'ai l'impression que maintenant les médecins ils sont tous pressés, qu'ils n'accordent pas assez ... ils ne sont pas assez à l'écoute des patients. Il y en a en plus... Moi par exemple je suis quelqu'un qui n'abuse jamais donc quand je pense ou quand je demande quelque chose à un médecin c'est que je pense que ça serait bien. Par exemple, si je demande une prise de sang pour vérifier, parce que pendant des années j'étais anémiée, et qu'on me dit : « *non c'est pas la peine* »

Ou encore... ça fait quand même deux fois que je demande à mon généraliste de faire un doppler car j'ai les jambes lourdes, et elle me refuse.

Je ne suis pas toujours en accord avec les médecins. Alors moins j'y vais et mieux je me porte (*rire*)

**Et quand vous allez voir un médecin est-ce que vous utilisez avant des remèdes familiaux ou en parallèle de ce qui vous donne ?**

Ben non, de toute façon mon médecin moi je vais juste le voir pour qu'il me prescrive mon médicament pour l'hypertension (ndlr : EXFORGE). Donc non je lui demande pas son avis.

Je lui dis pas que je prends des plantes

**J'allais vous demander, est ce que vous en parlez avec lui ?**

Non !

**Et pourquoi vous ne l'évoquez pas avec lui ?**

Parce que je connais ma médecin généraliste et je sais qu'elle va être sa réaction.

Je ne vais pas chez le médecin pour rentrer en conflit sur des balivernes.

**Et donc pour vous, quelle est la place que vous voudriez que les remèdes familiaux aient dans la médecine conventionnelle ? Est-ce que par exemple vous seriez plutôt favorable à ce que votre médecin généraliste vous en parle ou vous donne des conseils dans ce sens ?**

Non. Enfin jusqu'à maintenant non.

J'ai jamais voulu ... En plus j'ai pas envie de discuter de ça avec ma généraliste

**Parce que vous êtes persuadé qu'elle ne va pas comprendre ?**

Ouais je pense qu'il y en a qui sont vraiment fermés par rapport à ça.

**Mais si vous pourriez parler avec elle ?**

Si c'est elle qui aborde le sujet oui, mais sinon non je n'aborderais jamais. Je ne veux pas de conflits ni de jugement. Ce n'est déjà pas évident les relations avec un médecin je trouve donc ...

**Mais malgré cela, ça vous arrive quand même de recommander des remèdes familiaux à vos proches ? Et comment ils réagissent par rapport à ça ?**

Non mais après mes proches c'est des gens que je connais.

Et puis je vais dire : « *ah bah tu devrais prendre ça* » Après ils font comme ils veulent.

Y en a qui ont essayé de prendre du citron le matin ça les a rendus malade. (*Rire*)

Il y a des plantes que certaines personnes supportent, et d'autres non, ou des petits remèdes comme ça.

Par exemple le truc moi pour me démaquiller à l'huile de ricin des fois on me dit « beurk, j'ai essayé c'est tout gras »

Voilà chacun son truc, moi je conseille après ils font comme ils veulent

**Donc vous n'imposez pas forcément votre point de vu ?**

Bien sûr que non, chacun fait comme il veut.

(*Réfléchit*)

C'est dommage car on ne trouve plus trop d'alcool maintenant... Parce que moi j'en ai ramassé l'arnica cette été, j'en aurai bien fait des remèdes mais faut trouver l'alcool.  
Ils en vendent de l'alcool dans les pharmacies ?

**Bonne question. Je ne sais pas en pur comme ça, mais je ne pense pas.**

C'est plus autorisé car les gens l'utilisaient pour faire des liqueurs à base de plantes. *(Rire)*  
Après le génépi c'est super digestif. *(Rire)*

**Donc pour conclure cet entretien avez-vous d'autres choses que vous souhaitez aborder par rapport aux RF ?**

Non. *(Soupir)*. J'espère juste que l'on nous interdira jamais d'utiliser des plantes. Voilà, de laisser les gens faire comme ils veulent.

**Très bien**

C'était la dernière question ?

**Oui c'était la dernière question.**

## ENTRETIEN n°2

*La participante P2 a invité son amie ( participante P3) à venir participer à l'entretien*

**Nous allons commencer**

**l'entretien, alors si je vous dis remèdes familiaux à quoi ça vous fait penser ?**

P2 : Ce sont tous les remèdes qui se transmettent de grand-mère à maman à petits-enfants, c'est ça les remèdes de grand-mère, les ... qui a suivi dans la famille...pour soigner les petits bobos comme dans le temps avec les plantes euh... Maman quand elle se faisait mal ou qu'elle se faisait piquer elle se faisait des compresses avec des feuilles de sureau...voilà

**Oui, donc des choses plutôt à base de plante, des choses comme ça...**

P2 : Voilà oui

**Dans les médecines traditionnelles est-ce que vous voyez d'autres choses ?**

P2 : *(Signe de négation avec la tête)*

**Euh...est-ce que vous feriez une différence si je vous disais entre médecine traditionnelle, remède de famille et puis ce qu'on appelle les médecines parallèles...ce qu'on appelle les thérapeutiques alternatives et complémentaires. Est-ce que vous faites une différence entre tout ça ou pour vous c'est...**

P2 : Ben non c'est une différence hein parce que de toute façon la médecine générale c'est toujours avec des laboratoires qu'on vous donne des médicaments, qu'on vous soigne comme ça

**Oui**

P2 : Tandis qu'après les médecines de grand-mère c'est avec les plantes comme dans le temps mais pas pris en pharmacie ni rien quoi...

**Oui, tout à fait**

P2 : ...qui étaient faits...c'était pas pollué comme maintenant, on allait les cueillir on les faisait sécher, après quand on en avait besoin on s'en servait

**Oui c'était quelque chose qui était disponible directement ?**

P2 : Voilà, oui chez soi à la maison. Et les médecines parallèles c'est tout ce qu'on va voir en dehors de chez le médecin, les rebouteux, les personnes qui remettent les énergies. La médecine générale ne sait pas faire ça

**Mmmh d'autres types de soin, d'accord.**

P2 : Voilà

**Alors c'est vrai que nous notre étude, ben ça recoupe assez bien hein, notre définition de médecine traditionnelle elle recoupe assez bien ce que vous venez de dire. C'est effectivement des choses qui sont pas commercialisées, et qui reposent vraiment sur un savoir populaire et pas universitaire par contre d'est vrai que nous on inclue aussi , alors c'est une façon de voir les choses hein, mais on inclue aussi par exemple les rebouteux et les coupeurs de feu qui sont des personnes qui voilà, dans la médecine populaire pouvaient avoir ce don par exemple et qui en font pas forcément un commerce c'est-à-dire les personnes qui sont coupeurs de feu y vont pas forcément...**

P2 : C'est plus...c'est un don

**Ce sont pas des thérapeutes quoi ?**

P2 : Oui les magnétiseurs par exemple qui font les coupeurs de feu...la dame ici quand elle a eu son cancer du sein elle s'est servie d'une dame pour lui enlever les brûlures de sa...de ces rayons

**C'était une personne dont c'était le métier euh qui était magnétiseur ou elle faisait ça en plus de son travail à coté ?**

P2 : Non je pense que c'est déjà une dame d'un âge qui devait pas avoir autre chose à coté mais je sais pas..

**D'accord, oui...qui avait un peu ce don là et vous savez que ça se fait autour de vous**

P2 : Oui oui moi j'ai été soignée par un monsieur qui soignait les gens à distance et tout ça

**D'accord. Et il vous avait soigné pour quoi ?**

P2 : Moi, il m'avait soigné parce que j'avais des problèmes musculaires

**D'accord**

P2 : Voilà...

**Et vous avez...**

P2 : Pour me redonner de l'énergie quoi

**D'accord, et vous avez été pour passer par de l'énergie plus que ce système de coupeur de feu**

P2 : Mais sans y avoir de manipulation ni rien, il le donnait sans rien

**D'accord, sans avoir à toucher**

P2 : Voilà, oui...

**D'accord. Euh...est-ce que vous voyez d'autre chose ? Donc on a parlé des choses avec les plantes, des magnétiseurs, est-ce que vous voyez d'autres choses qui...d'autres techniques qui pourraient être utilisées dans... les médecines un peu populaires, est ce que...?**

P3 : Moi j'ai un monsieur qui...faut faire attention quand même parce que bon...moi j'suis ... les magnétiseurs tout ça maintenant y'en a tellement des magnétiseurs que bon...on se demande si vraiment ça en est ou pas !

P2 : Charlatans, c'est des charlatans

P3 : Souvent y'a des charlatans je crois hein...

**Oui...**

P3 : Faut faire attention aussi là-dessus hein

**Oui ?**

P3 : Parce que moi je vois mon mari il a été ...il avait pris un cancer des poumons, en deux mois il a été... Il avait fait venir quelqu'un...quelqu'un euh pour lui enlever le feu parce que bon avec les machins tout ça... mais le gars il m'a simplement dit: « moi je vais lui enlever le feu je vais lui enlever la douleur », il m'a dit : « je vous le guérirai pas »

**Mmh (acquiesce)**

P3 : Moi je dis que ça, ça en est parce que euh...

**Lui vous lui avez fait confiance ?**

P3 : Oui parce que il m'a simplement dit, il m'a dit : « je l'guérirai pas votre mari, je vais lui aider mais j'peux pas le guérir »

**Et vous avez eu le sentiment que ça avait été efficace ?**

P3 : Pour lui oui parce que euh...y'a des fois il le redemandait « dis tu crois qu'il pourrait pas revenir ? » alors j'pense que lui il devait se sentir mieux après quand même

**D'accord, y'avait quand même eu un effet...**

P3 : (Acquiesce) Oui parce qu'il n'a jamais souffert

**D'accord, et ce coupeur de feu là vous le connaissiez comment ? Vous...**

P3 : Ben euh il est de [village du domicile] il est...et c'est...y'en a beaucoup qui le... qui le voient quand même hein...

**Et vous, vous aviez eu connaissance comment alors ?**

P3 : Ben j'avais plus confiance que pour certains parce que moi euh...j'y crois sans y croire (*rires*) ! voilà

**Oui, c'est compliqué...**

P3 : C'est...c'est un peu compliqué pour moi parce que c'est vrai que les machins... tous ces gens-là..y'a des fois...des fois j'dis bon ben ils sont...ils sont bien si...je pense que ça arrive à marcher des fois plus parce que les gens y croient plus facilement je pense...non , je sais pas moi ...moi j'ai plus confiance dans un docteur que ça c'est tout.

**D'accord oui...mais après ce jour-là vous aviez quand même fait appel au coupeur de feu euh.. parce que euh...**

P3 : Ben oui parce que mon ...mon mari il se sentait mieux après, voilà.

**Parce que c'était quelque chose aussi...vous aviez l'impression que la médecine pouvait pas répondre... ?**

P3 : Ben pas à tout parce que de toute manière elle a rien pu faire hein...

**Donc à ce moment-là vous vous êtes dit que le coupeur de feu c'était peut-être quelque chose de plus...**

P3 : S'il lui enlève déjà la brûlure, s'il lui enlève déjà la sensation du mal, la douleur, pour moi c'était bien c'est tout parce que je vois...à la sortie je sais pas si vraiment c'est ça mais mon mari je l'ai jamais entendu se plaindre qu'il était fatigué ou qu'on lui faisait mal qu'il avait mal à quelque part

**D'accord...mais c'est quand même quelque chose pour vous qui arrive en deuxième intention, enfin...on va d'abord chez le médecin...**

P3 : Oui, moi je vais d'abord chez le médecin...oui... D'abord, on va d'abord chez le médecin oui c'est sûr

**Oui, pour vous aussi ?**

P2 : Oui mais moi euh... j'trouve que la médecine y'a beaucoup de choses ..même en allant chez le médecin euh...ça m'apporte pas ce que j'attends donc c'est vrai que j'fais souvent de la médecine comme ça parallèle à côté...euh..

**D'accord**

P2 : Aller voir quelqu'un qui va me rééquilibrer mes énergies et tout euh...les chakras tout ça euh...Les médecins ils savent pas faire ça

**Plutôt parce que vous avez été déçue d'abord par les médecins et vous y êtes allée après ? ou ça dépend des fois...**

P2 : Oui

**Ça dépend. Maintenant vous vous dites que pour certaines choses euh...**

P2 : Moi j'ai été soignée pendant 11 ans par une personne qui faisait beaucoup euh...les oreilles, l'auriculothérapie, les énergies, la colonne tout ça...euh j'ai trouvé qu'elle m'avait bien aidé

**D'accord ...donc c'est plutôt parce que vous avez eu une bonne relation avec un thérapeute euh... alternatif**

P2 : Mmh (*acquiesce*)

**Que ça vous a conduit...**

P2 : Ça m'a bien convenu

**Oui...et maintenant quelle est un peu votre relation avec les professionnels de santé...euh vous voyez des professionnels de santé de médecine conventionnelle, donc des médecins généralistes, des infirmières etc... euh donc vous avez...comment...vous avez une bonne relation avec eux ?**

P2 : Moi oui

**Oui ? Ça se passe comment ?**

P2 : (*Rires gênés*) s'adresse à son amie : Toi aussi ça se passe bien ?

P3 : Oui oui...

**Oui, il y a pas eu de...**

P3 : (*Rires gênés*) La dernière fois il y en avait une [interne en stage dont elle me demande le prénom] là le toubib m'avait fait peur et après euh... je lui ai dit la prochaine fois vous me ferez pas peur comme ça c'est tout...

**C'était elle qui vous les avez fait faire ?**

P3 : Non c'était le toubib le docteur...les analyses étaient pas bonnes alors euh...il m'a dit vous avez un problème au pancréas... euh... quand on parle du pancréas en principe c'est pas bien bon

**Il vous avait fait peur... ?**

P3 : A la sortie euh c'était pas c'est pas méchant...

**D'accord, vous auriez préféré qu'il présente les choses autrement ?**

P3 : D'une manière...différente (*rires*) pas si ...pas si direct ! Il m'a dit...il m'a dit mais j'peux pas vous dire ce que vous avez je sais pas si c'est...si c'est grave ou pas...je sais pas il m'avait dit

**Oui...**

P3 : J'reconnais que...qu'avec le mien ça passe bien maintenant

**Oui...**

P3 : Au début, la première fois bon...oh ben après il faut s'habituer à son médecin généraliste...maintenant je suis bien habituée

**Dans quels cas est-ce que vous consultez euh...en médecine générale ?**

P2 : Euh moi j'prends pour la circulation donc il me le donne bon...j'y vais quand j'ai des soucis quoi c'est...voilà

**Quand il y a un problème**

P2 : Voilà, oui oui

**Et quel type de problème ?**

P2 : Ben moi j'ai...j'ai une dilatation des bronches, je fais facilement des bronchites quoi...alors c'est ça et puis pour la circulation du sang quoi... Et puis j'ai eu des soucis mais bon j'pense que ça vient aussi comme on dit de l'intestin...pour avoir des rhinites, des trucs comme ça...bon ben c'est vrai que quand on a mal un truc comme ça au bout d'un moment on va chez le médecin...

**Oui au bout d'un moment, d'accord. Et par exemple pour des rhumes ou des choses comme ça vous consultez facilement ?**

P2 : Non moi j'commence déjà par l'homéopathie et puis quand je vois que ça passe pas c'est là que je vais chez le médecin

**D'accord plutôt l'homéopathie en premier...parce que vous avez l'impression que ça marche**

P2 : Ah oui moi je suis pour l'homéopathie

**D'accord. Et vous essayez d'autres méthodes que l'homéopathie avant d'aller chez le médecin ?**

P2 : Mmh non pas spécialement...

**Non, plutôt l'homéopathie ce que vous essayez d'abord euh...**

P2 : Oui oui

**D'accord. Et du coup avec votre médecin comment est-ce que vous évoquez l'utilisation de ces autres euh...types de médecine ?**

P3 : Moi c'est rare que je lui en parle des autres médecines hein parce que...moi j'prends juste pour la tension parce que j'en ai

**Oui...**

P3 : Avant j'prenais pour le cholestérol il m'a dit qu'à mon âge y'en avait plus besoin

**Oui...**

P3 : Du coup j'en prends plus (*rires*). J'lui ai dit : oh c'est bien, moins j'en avale mieux j'me porte

**D'accord**

P3 : Oui, et puis c'est tout hein...

**Oui sinon vous leur...d'accord. Par exemple quand vous aviez vu le coupeur de feu est-ce que vous en aviez parlé au médecin... Ou pas spécialement...**

P3 : (*Hésitation*)

P2 : Peut-être pas à l'époque hein. Parce que c'était...celui de (nom du village voisin), c'était pas celui que tu as maintenant toi, de toute façon...peut-être que t'en as pas parlé...

P3 : De toute façon c'était l'hôpital hein, c'était à l'hôpital que je descendais hein, oui c'est pas...

P2 : T'es peut-être jamais venue à en parler de ça ?

P3 : Oui c'est jamais venu à en parler avec eux hein

**Oui vous avez jamais eu l'occasion. On reparlera de ça un petit peu après... je vais revenir un peu au début...vous m'avez déjà parlé un peu de votre expérience avec les remèdes familiaux donc vous m'avez dit que étiez allées un peu chez le magnétiseur chez le coupeur de feu, est ce qu'il vous arrive d'utiliser des remèdes de grand-mère , comme on parlait des plantes des choses comme ça pour vous soigner de temps en temps. ?**

P2 : Oh ben oui quand on...mais nous on est obligé d'acheter les plantes en pharmacie

**Oui, c'est plus des choses que vous trouvez ?**

P2 : Eh ben...moi j'ai une amie l'autre jour elle m'a dit : oh ben j'ai trouvé des feuilles de ronces. Maintenant c'est tout pollué mais les gens qui les ramassent les herboristes ils ramassent aussi les plantes polluées ! donc maintenant on sait plus trop ce qui est bien...pas bien

**Oui, donc vous prenez des plantes plutôt en pharmacie ou... ?**

P2 : Oui, oui, ben oui hein !

**D'accord. Est-ce que vous avez des exemples de petits remèdes que vous pourriez utiliser par exemple ? Sur le rhume ou des choses comme ça...**

P2 : Ben le rhume vous savez comment on fait on se lave le nez avec l'eau salée de la mer là je sais pas comment ça s'appelle (*rires*)

**Oui**

P2 : Mais bon moi j'y crains ça

**Oui, d'accord...vous avez pas spécialement d'autre chose ?**

P3 : On met du Vicks, sur le nez là

P2 : Non là le docteur il m'a dit qu'il fallait mettre de l'eau « piolysée » je sais pas comment on dit là, des petites pipettes là qu'on met pour laver le nez, j'ai dit mais non moi quand j'ai le nez irrité ça m'irrite encore plus

**Oui**

P2 : Alors ça sert à rien hein...

**D'accord donc vous avez pas fait ça**

P2 : Non

**D'accord, y'a pas d'autres petites choses que vous pourriez utiliser ?**

P2 : (*Négation de la tête*)

**Vous voyez pas comme ça...hésitez pas si vous avez d'autres choses qui vous viennent en tête...**

P3 : Ben après vous savez si vous avez la laryngite ben ce qui est bon c'est le citron avec le miel

P2 : Oui, voilà...

**C'est pas des choses qui ont été spécialement prouvées mais finalement c'est des choses qui sont utilisées, qu'on peut faire facilement chez soi...**

P3 : Ben oui le miel ça adoucit la...la gorge tout ça

P2 : (*Acquiesce*) Moi quand j'me fais des entorses j'me mets de l'oignon, sur l'entorse

**D'accord**

P2 : Ouais, ça évite d'enfler, enfin ça aide à ...se résorber

**D'accord donc ça par exemple typiquement c'est quelque chose que vous pouvez faire facilement à la maison ?**

P2 : Oui

**Et vous avez déjà vu l'efficacité ?**

P2 : Ah oui moi j'le fais ! moi quand j'ai des soucis oui. Des petites entorses hein, pas la grosse entorse mais des petites entorses

**Et ça vous le connaissiez...comment vous avez eu connaissance de ça ?**

P2 : Par un livre de grand-mère !

**Oui ? Plutôt dans un livre du coup ?**

P2 : (*Acquiesce*)

**Parce que vous aviez eu un livre...euh**

P2 : Oui ! j'en ai deux !

**Ah vous avez un livre avec des recettes euh...des petites recettes ?**

P2 : Oui ! oui, vous voulez que je vous fasse voir ?

**Ben volontiers on regardera après on va finir l'entretien et puis vous me montrerez**

P3 : C'est des choses que je regarde pas moi...

**Oui vous spontanément vous avez plus tendance à faire confiance quand même...s'il y a quelque chose à aller chez le médecin c'est ça ?**

P3 : Si je suis vraiment malade

**Oui ? Et par exemple s'il vous arrive une entorse comme votre amie... ?**

P3 : Moi j'ai rien fait du tout (*rires*) j'm'en étais fait une... j'mettais bandée la cheville j'sais pas trop quoi

P2 : Tu mets du synthol dessus non ?

P3 : Oui, et encore maintenant du synthol j'sais pas si..

P2 : Si, si il est revenu ! oui, oui on en trouvait plus passé un moment mais là..

P3 : Oui on fait des compresses de synthol hein..

**Oui ? D'accord donc vous c'était plutôt un livre... Et il vous arrive de parler de remèdes familiaux autour de vous ? est-ce que vous échangez avec des amis des voisins dans la famille de choses comme ça ou pas ?**

P3 : Même pas hein...

P2 : Ben y'a que là l'autre jour que mon ami m'a dit qu'elle avait ramassé des feuilles de ronce là-bas chez son ami mais c'est tout hein...Comme je lui ai dit moi j'aurais bien besoin d'en ramasser mais bon...

**Vous feriez quoi avec les feuilles de ronce ?**

P2 : Ben oui c'est bon pour les bronches, c'est bon pour le rhume, oui c'est bon pour les bronches la feuille de ronce...

**D'accord**

P2 : Chez maman y'en avait tout le temps

**D'accord donc c'est quelque chose de familial ?**

P2 : Oui

**De votre maman donc ?**



P2 : Oui mais sur le livre j'pense que ça doit y être (*rires*)

**Oui aussi (*rires*). Justement est-ce que vous pourriez me parler un peu de votre famille ? Alors l'une après l'autre...**

*Hésitation des deux participantes*

**Juste voilà me dire un peu quel était votre...mode de vie, enfin est-ce que c'était une grande famille, est-ce que vous avez grandi avec vos parents...enfin comment ça s'est passé ?**

P2 : Ben commence parce que la tienne elle est plus grande que la mienne ! (*Rires*)

P3 : On est sept nous...

**Sans avoir besoin de rentrer trop dans les détails mais juste pour que j'ai une petite idée de comment ça se passait à la maison**

P3 : Comment ça se passait à la maison vous savez les parents... quand on avait des problèmes on essayait de se soigner comme ça, j'me rappelle pas bien moi mais dit...c'est que nous le docteur on savait pas ce que c'était hein

**Oui ?**

P3 : C'était...y'a que mon frère qui a été bien malade il a eu la... c'est quoi c'est la ...c'est la rougeole avec un zona en plus dessus

**Oui...**

P3 : Soi-disant on devait pas le toucher il devait rester dans une machine moi j'ai couché tout le temps avec lui (*rires*) il avait quel âge... 8 ans...il avait été malade...j'm'amusais avec lui dans le lit je l'avais pas quitté... !

**D'accord**

P3 : Mais j'avais rien pris hein...

**Oui, mais il avait pas vu de médecin c'était quelque chose...**

P3 : Si !

**Si le docteur est venu là pour ça**

P3 : Parce que olala il était malade là hein !

**C'était vraiment quand c'était grave qu'on appelait le médecin ?**

P3 : Oh ben oui parce qu'on avait pas les moyens de se payer le médecin pour n'importe quoi hein

**Mmmh ...parce que vous avez grandi où ?**

P3 : A [village voisin rural]

**Donc une famille nombreuse ?**

P3 : Oui, sept

**Sept enfants d'accord... et quand est-ce que vous avez l'impression que vous avez commencé à plus aller voir le médecin alors ?**

P3 : (*Rires*) Quand j'y suis allée ?

**Oui**

P3 : (*Rires*) Quand j'ai commencé à être fatiguée c'est tout...j'avais quel âge ? (*Hésite*)...j'avais 60 ans !

**D'accord**

P3 : J'avais commencé à faire une prise de sang et puis il m'a trouvé du cholestérol que j'en avais trop

**Mais avant ça le médecin il avait pas tellement fait partie de votre vie quoi ?**

P3 : Non, pas du tout non

**Et vous vous soigniez toute seule...ou finalement il y avait pas tellement de choses à soigner vous attendiez que ça passe euh...**

P3 : Vous savez quand on avait...nous on était pas tout le temps chez le médecin euh...on s'arrêtait pas souvent...parce que je crois que dans ma vie j'ai dû m'arrêter combien de fois...peut-être deux fois trois fois...c'était pas...une fois j'avais eu la grippe bon j'étais repartie de l'usine parce que j'étais pas...j'étais tellement fatiguée. Le lendemain je suis repartie au boulot...on se soignait comme on pouvait hein c'était pas...on prenait un cachet on prenait de l'aspirine un machin comme ça et puis ça passait hein

**Oui plutôt des choses de pharmacie quand même, plutôt des cachets de pharmacie, sans ordonnance**

P3 : Oui, mais c'est pas pour ça qu'on allait au médecin hein

**Oui, d'accord...OK donc ça c'était un petit peu, un petit peu votre façon de faire...**

P3 : De toute façon la vie d'autrefois c'était ça hein...bon on avait la boîte d'aspirine à la maison on se soignait avec l'aspirine... Quand tu vois maintenant les jeunes pour un oui pour un non ils sont chez le toubib euh...ben nous quand on était jeunes...

P2 : Mais on n'avait pas la vie comme on a maintenant...ni stressante ni polluante comme maintenant

**Y'avait d'autres choses après mais...oui oui d'accord**

P2 : Oui oui non mais c'était euh...on vivait...on mangeait plus sainement donc on avait déjà tendance à être moins malade

**Oui ? vous aviez l'impression d'être moins malade quand vous étiez jeune que...**

P2 : Ah oui on était plus costaud que...que les jeunes de maintenant

P3 : (*Acquiesce*) Combien de fois je dis mais c'est pas possible d'être toujours fatigués comme ça...

**Vous êtes aussi originaire de la région ?**

P2 : Ah oui oui de [village voisin]

**Vos parents étaient originaires aussi...?**

P2 : Du même village aussi, moi j'ai une demi-sœur parce que maman était veuve très jeune

**D'accord...Et chez vous, comment ça se passait à la maison quand il y avait un problème de santé ?**

P2 : Ben si c'était trop important, de toute façon j'étais à l'école en pension chez des religieuses donc quand on avait un problème ben on nous faisait retourner à la maison et vous faites venir le médecin, voilà...

**D'accord, et vous vos parents appelaient le médecin ?**

P2 : Ah oui quand c'était trop important

**Quand c'était trop important...d'accord. Et pour les petites choses comment ça se passait ?**

P2 : Oh ben les petites choses on les soignait à l'école

**Oui**

P2 : Après c'était euh...

**Au pensionnat on vous donnait des petits remèdes ?**

P2 : Des petits trucs voilà

**Plutôt des cachets des choses comme ça ?**

P2 : Voilà, une aspirine par ci un aspirine par-là quoi

**D'accord**

P2 : Selon ce que c'était quoi

**Et les remèdes à base de plante, de choses comme ça c'était quelque chose qui était fait dans votre famille ou pas ?**

P2 : Alors moi oui oui...maman elle c'était avec les plantes, on allait pas à la pharmacie pour chercher un médicament ou euh...comme ça quoi

**Vous auriez un souvenir par exemple de quelque chose... ?**

P2 : Non non moi j'me rappelle c'est que quand elle ramassait son tilleul qu'elle se faisait piquer elle avait sa fleur de sureau qu'elle faisait la compresse...ça alors ça c'est comme si c'était hier

**Oui...**

P3 : Oui c'est comme on dit quand on se fait piquer par une abeille il faut mettre trois...il faut bien se frictionner avec trois plantes

P2 : (*Acquiesce*)... Trois herbes différentes

**D'accord...vous voyez vous en connaissez des choses alors !**

P3 : Ah ben ça oui, ça on le fait encore hein, les gens le font encore

P2 : (*Acquiesce*)

**Ça c'est des choses de famille du coup, enfin qui étaient faites par vos parents...**

P2 : Oui oui

**Parce que le médecin on le consultait que pour des choses qui étaient plus graves quoi ?**

P2 : Oui, plus importantes, plus graves voilà...quand on voyait que c'était plus grave voilà

**Donc c'était plutôt les petits maux du quotidien**

P2 : Mmh...

**Ou à l'inverse des choses ou la médecine répondait pas, enfin on a parlé du coupeur de feu tout à l'heure**

P3 : Oui, enfin quand on était jeunes on parlait pas bien de ça

**Non ? les magnétiseurs tout ça... ?**

P3 : Non y'en avait pas ..y'en avait peut-être plus ils étaient peut-être plus valables parce que maintenant euh...t'en vois à tous les coins de rue de ces machins euh..

**Vous avez l'impression qu'avant ils étaient moins nombreux mais on leur faisait plus confiance ?**

P3 : Oui oui (*acquiescent à deux*), je pense qu'ils étaient plus vraiment...vraiment des magnétiseurs

**D'accord, vous avez le souvenir quand vous étiez enfant qu'il y en avait autour de chez vous?**

P3 : (*Silence*)

**Ou qu'on faisait appel à eux ?**

P3 : Non non...plus tard hein

P2 : Pas dans mon enfance...

**Oui, d'accord...il y avait pas quelqu'un dans le village que vous connaissiez**

P3 : Non...

**D'accord et...maintenant, est ce que vous avez eu des enfants par exemple ? je sais pas si je peux vous poser la question... ?**

P3 : Moi j'en ai eu deux, un garçon et une fille...

**D'accord**

P2 : Moi j'en ai eu une

**D'accord... Est-ce que vous les avez soignés quand ils étaient jeunes avec des...des remèdes familiaux ? Des petits remèdes comme ça à base de plante**

P2 : Ben un petit peu quand c'était pas trop méchant mais après dès que ça devenait un petit peu plus on allait chez le médecin hein ..

**Là vous avez...Vous êtes plus allées chez le médecin pour vos enfants que vous...**

P2 : Oui

**Quand vous étiez enfant ?**

P2 : Ben nous c'était nos parents hein !

P3 : C'était la vie qui était comme ça quoi nous...on y faisait pas attention quoi bon ben.. c'était comme ça et puis c'est tout hein

**Mais pour vos enfants...**

P3 : Ben pour nos enfants déjà c'était plus la même vie que nous

**Oui**

P3 : Y'a ça aussi

**Et est-ce que vous avez laissé un peu de place pour eux...pour les soigner avec des remèdes de grand-mère ou...**

P3 : (*Hésitent*)

**Non, vous préféreriez faire confiance à la médecine ?**

P3 : ... c'est pas qu'on fait pas confiance à la médecine hein !

**Oui oui oui, mais justement...**

P3 : C'est pas ça que je veux dire hein !

**Oui bien sûr, mais du coup est-ce que pour des petites choses euh, vous avez fait avec les plantes...**

P3 : Oui quand on pouvait mais après si on peut pas on pouvait pas hein. Oui c'est dans un premier temps on essaye et puis après si ça marche pas...

**D'accord.**

(*Intermède : téléphone qui sonne, propose du jus de fruit*)

**Euh du coup on a parlé un peu des remèdes familiaux, des...des magnétiseurs, de la médecine générale. Est-ce que quand il y a un problème de santé vous voyez d'autres moyens de vous soigner...de demander de l'aide ?**

P3 : *Silence*

**Donc on a parlé des magnétiseurs est-ce que vous voyez d'autres types de thérapeutes ou d'autres...vous m'avez parlé du tai chi tout à l'heure par exemple [avant le début de l'entretien], pour vous c'est un moyen de...**

P2 : Oui, à l'ostéopathe aussi

**L'ostéopathe ?**

P2 : Oui

**D'accord...euh...d'accord vous voyez d'autre...euh... et l'ostéopathe vous avez l'impression que c'est efficace ?**

P2 : Ben disons que ... oui pour moi j'étais tombée chez une dame qui était bien consciencieuse...malheureusement elle a tellement du travail qu'il faut presque trois semaines un mois pour la voir...

**D'accord**

P2 : Euh...comme j'ai eu une déchirure du périnée quand j'ai eu ma fille, mon utérus n'était pas en place, c'est elle qui me l'a remis

**D'accord**

P2 : Voilà

**Là vous avez vu que c'était efficace et vous avez été...**

P2 : J'ai vu les résultats oui !

**Et cette ostéopathe comment est-ce que vous aviez été... ?**

P2 : C'est par l'intermédiaire d'une dame

**D'une dame... d'une amie... ?**

P2 : Ben d'une dame du village que j'ai quitté mai bon on s'est retrouvées et .. en discutant en disant qu'elle avait eu des soucis et puis moi lui donnant les miens euh... elle m'a dit va voir telle et telle personne voilà c'est du bouche-à-oreille quoi

**D'accord, ok. Est-ce que je peux vous demander si vous avez une croyance religieuse particulière ?**

P3 : Moi je suis catholique

P2 : Oui, moi aussi

**Est-ce que pour vous c'est un moyen quand il y a un problème de santé ?**

P2 : De s'accrocher

**Vous vous tournez vers la religion ?**

P3 : On s'accroche... (*Hésitation*)

**Où pour vous non c'est pas un moyen de...**

P3 : De toute manière la religion... on s'accroche à quelque chose quand on a un problème mais bon c'est pas...

**C'est pas forcément quelque chose dans lequel vous croyez les ex votos...les choses comme ça..**

P3 : Non, me dire que ça va me soigner ou quelque chose comme ça non hein

**Non c'est plus pour vous aider mais pas pour vous soigner quoi**

P3 : Non...

**Pour vous aider sur le plan psychologique quoi ?**

P3 : Oui pour le Moral, voilà...c'est tout... On se tourne... on essaye de croire en quelque chose quoi c'est tout...il faut essayer de se raccrocher à quelque chose quand y'a un problème...parce que sinon...comme on dit...moi j'ai perdu mon mari...ça a été tellement [difficile] pour le cœur aussi... (*Est émue*)

**Oui, ça a été compliqué...**

P3 : Comme on dit soit on essaye de s'en sortir on relève la tête soit on plonge carrément en bas et puis c'est tout... Y'a pas de mystère

**Oui ça a été...un soutien parmi d'autres peut-être...**

P3 : Peut-être oui

**Oui faut essayer de...**

P3 : Et puis quand on a les petits-enfants qui vous disent... moi j'ai ma petite fille elle m'a dit mamie toi tu vas te soigner parce que je vais pas encore te perdre aussi toi...

**Mmh**

P3 : Ça essaye de remonter quoi c'est tout hein...et de toute manière on a pas le choix hein...

**Mmh... ils ont quels âges vos petits...vous avez une petite-fille c'est ça ?**

P3 : Moi j'en ai trois !

**Trois petites filles ? Et elles ont quel âge ?**

P3 : Oh mais elles sont grandes déjà, l'aînée a vingt-cinq ans

**D'accord**

P3 : La deuxième qui a vingt-trois ans c'est celle qui est plus près de moi et...c'est vrai que...

**Vous la voyez encore régulièrement ? Elle habite pas trop loin ?**

P3 : Celle-ci oui

P2 : Et puis elle s'est rapprochée alors ça fait qu'elle la voit plus souvent c'est bien

**Oui...ben oui c'est bien ça parce que des fois les petits-enfants ils partent loin et...**

P3 : Oui...elle était partie et puis elle est revenue alors elle est là à côté...

**D'accord. Bon on va bientôt arriver à la fin de l'entretien euh...du coup on a parlé des remèdes familiaux, des médecins généralistes...pour vous quelle pourrait être la place de ces médecines familiales, traditionnelles, dans le système de soin conventionnel ? (*Silence*) ...c'est-à-dire que pour l'instant c'est vraiment à part...**

P2 : Il faudrait d'abord que la sécu le reconnaisse ! c'est vrai que l'ostéopathie si la sécurité sociale le reconnaissait on ferait quand même des économies parce que ça a quand même des avantages l'ostéopathie...on vous remet quand même l'organisme en place et après tout fonctionne mieux

**Mmh**

P2 : Ça, ça serait bien, en Allemagne c'est reconnu ça !

**Oui**

P2 : Pas en France !

**Donc y'a des choses qui pourraient être remboursées... ?**

P2 : Ah ben oui ! ben disons que si déjà c'était remboursé, les gens peut-être qu'ils iraient plus volontiers parce que là ça fait quand même de l'argent mais pour moi je pense que...y'a certaines maladies qui pourraient être évitées en allant voir les ostéopathes

**D'accord c'est même de la prévention là...**

P2 : Oui ! parce qu'on vous remet les énergies comme il faut, si vous êtes un peu bancal ou n'importe, on vos remet les énergies comme il faut et tout fonctionnerait mieux

**D'accord**

P2 : Donc on n'aurait pas toutes ces interventions peut-être chirurgicales qui suivent derrière...et les médicaments...bon c'est sûr que les laboratoires seront pas contents...ni les chirurgiens

**Mmhh, donc ça c'est plus sur l'ostéopathie**

P2 : Oui ! Et puis le côté énergie...après l'ostéopathie vous fait quand même les énergies...quand même malgré tout. Ça fait pas que la structure osseuse

**D'accord ouais... donc ça c'est plus sur des choses euh...des thérapeutes qui font des soins qui sont payants du coup...Et quelle pourrait être l'attitude de votre médecin généraliste par rapport à ces remèdes familiaux ?**

P2 : Oh ben moi je pense que le mien il est pas contre...il serait pas contre...

**Est-ce que vous pensez que ce serait...qu'il pourrait vous conseiller...ou non c'est pas son rôle il faut pas qu'il commence à vous conseiller les plantes...**

P2 : Oh ben moi ça me dérange pas j'en ai fait marquer toute une ordonnance, lundi quand j'y suis allée

**En homéopathie du coup ?**

P2 : Oui

**Et en parlant des petites choses plus par exemple de l'oignon... Est-ce que ça vous choquerait si en allant chez votre médecin il vous conseillait de mettre de l'oignon sur une entorse ?**

P2 : Non, parce que c'est son rôle aussi de soigner...différemment

P3 : Moi j'crois...c'est les médecins avant ils faisaient bien aussi les remèdes grand-mère

**Mmh ? Avant peut-être plus que maintenant vous pensez ?**

P3 : Oui

P2 : Et c'est dommage quoi !

**Oui ?**

P2 : Parce que des fois y'a des remèdes de grand-mère qui marchent très bien au lieu de donner des cachets qui vont soigner d'un côté et vous détraquer de l'autre quoi

**Oui, donc vous souhaiteriez avoir des informations sur ces remèdes-là, est-ce que vous aussi...ou...pas trop ?**

P3 : Oh ben je sais pas moi ça dépend quel médecin on est...là y'en a qui sont pour l'homéopathie, y'en a qui sont contre...

**L'homéopathie on a dit que c'était une chose un petit peu à part parce que c'est vrai que c'est quelque chose qui est payant, qui est remboursé, qui est quand même fait par des laboratoires donc c'est un sujet qui est un petit peu délicat et puis pour le coup qui est pas de la médecine populaire. Parce que voilà c'est pas quelque chose qu'on faisait dans les familles avant...enfin c'est pas des choses qu'on peut faire chez soi euh...comme ça, c'est quand même des sortes de médicament fait par un laboratoire**

P2 : Oui, y'a un laboratoire !

**C'est pas forcément quelque chose qui rentre dans le cadre de notre étude là parce que ...**

P3 : L'homéopathie elle va peut-être vous soigner parce que vous êtes pas bien malades mais si vous êtes malades l'homéopathie vous fera rien

**Oui ? ben après c'est encore autre chose voilà mais c'est pour ça c'est .. pas vraiment dans le cadre de notre étude**

P3 : Oui voilà

**Là on parle plus des petites choses qu'on peut faire à la maison...euh facilement quoi**

P2 : Moi j'me rappelle maman elle, elle faisait du sirop de mûres pour le mal à la gorge

**Oui ?**

P2 : Quand on avait mal à la gorge eh ben il fallait qu'on prenne notre cuillère de sirop de mûres

P3 : Comme y'en a qui font le foie de morue (*rires*) !

P2 : Ben oui tu te rappelles hein on prenait l'huile de foie de morue il fallait l'avalier hein ! c'était pas bon à boire l'huile de foie de morue !

**Oui, ben c'est vrai que maintenant par exemple pour le mal de gorge le médecin il a pas forcément grand-chose à ...**

P2 : A proposer

**Donc ça pourrait être quelque chose qui pourrait euh.. ?**

P3 : Moi je fais miel citron !

**Oui , voilà, c'est des choses qu'il pourrait proposer pour vous ? Ce serait pas...pas choquant si le médecin vous proposait ça ?**

P2 : Du lait avec beaucoup du miel

P3 : Oui, ça adoucit hein

**D'accord donc pour vous c'est quand même quelque chose que le médecin pourrait faire de conseiller des petites remèdes maisons.**

*(Acquiescent)*

**Est-ce qu'il y a d'autres sujets, d'autres choses que vous voudriez aborder à propos des remèdes familiaux ? Quelque chose que vous aviez en tête dont on a pas parlé ?**

*(Silence)*



### **ENTRETIEN n°3**

*La participante P4 est la fille de la participante P2*

**Pour vous si je vous dis remède familial à quoi ça vous fait penser ?**

P4 : Remèdes de grand-mère

**Oui**

P4 : Tout ce qui est parallèle aux...à la médecine traditionnelle

**D'accord et donc par exemple ?**

P4 : Par exemple euh moi j'sais que j'ai mes douleurs aux épaules parce que j'ai eu un accident de travail aux épaules, j'ai été opéré des deux. Ben je prends de l'harpagophytum...et....

**Ça c'est quoi du coup c'est de l'homéo...**

P4 : Non c'est des plantes

**C'est des plantes d'accord, qu'on trouve en pharmacie du coup ?**

P4 : Voilà et euh euh pour l'entrée de l'hiver je prends de l'argent colloïdal

**D'accord. Et ça comment vous avez eu connaissance de ces traitements alors ?**

P4 : Tout simplement sur internet

**Sur internet.**

P4 : J'ai découvert qu'y avait un monsieur qui vendait de l'argent colloïdal et j'ai regardé ce que...à quoi ça correspondait et euh j'ai essayé par curiosité

**Oui**

P4 : Et ben je vous dirais que ça fait deux ans ? trois ans maintenant que l'hiver j'ai rien, mon fils qui avait bronchite sinusite toutes les années ça fait au moins 3 ans qu'il a rien.

**D'accord**

P4 : Mais c'est...c'est des plantes, c'est une plante

**D'accord c'est...c'est juste sur internet que vous avez trouvé...**

P4 : C'est une plante ou un minéral ? Je me rappelle plus...(Réfléchit) C'est pareil quand j'ai des coups de mou de temps en temps je vais prendre la spiruline

**D'accord, ouais ça c'est pareil vous avez trouvé par internet en cherchant des choses contre la fatigue ou...**

P4 : Euh...des magazines qui parlait de spiruline machin comme ça j'ai cherché et puis je me suis dit bah pourquoi pas quand t'as des coups de mou ou à l'entrée de l'hiver machin comme ça ou...me donner un peu de... booster un peu le corps quoi ! ça marche !

**Ça marche**

P4 : (Rires)

**Pour l'instant d'accord ! donc ça fait pas très longtemps c'est ça, ça fait 2-3 ans que vous utilisez ça et...**

P4 : Ouais ça et pour mon fils ça a été radical, il faisait des bronchites sinusites toutes les années et euh...ben depuis qu'on le fait euh rien quoi !

**Il a quel âge ?**

P4 : Vingt et un

**Vingt et un d'accord**

P4 : Non, non vingt-deux, vingt-deux, il va avoir vingt-trois (*rires*)

**D'accord donc lui aussi euh vous l'avez un peu amené sur chemin-là de la médecine euh d'une médecine parallèle**

P4 : Ouais parce que moi je...c'est ce que je pense après hein... le médecin quand il vous donne quelque chose, par exemple ça va vous soigner le mal de gorge mais après ça va déclencher autre chose... comme moi à chaque fois qu'on m'a donné un sirop pour le mal de gorge, au contraire ça s'est empiré plutôt que soulagé

**D'accord y'a des effets indésirables...**

P4 : Voilà donc euh j'suis un peu allée voir à côté quoi

**D'accord, vous avez eu d'autres mauvaises expériences en particulier ou...c'est cette histoire de sirop pour la gorge, y'a d'autres choses où ça s'est pas bien passé et du coup ça vous a..**

P4 : Comme le produit pour le nez c'est pareil moi je le supporte pas quoi...donc j'ai essayé de me soigner tout ce qui est...comme je dis parallèle quoi

**Oui, et avec ça vous avez pas eu d'effets indésirables avec le...vous avez pas ressenti d'autres...**

P4 : Non

**D'autres effets euh...**

P4 : Non

**D'accord donc c'est plutôt pour des petites choses comme des rhumes ou des choses comme ça que vous avez pas forcément eu des bonnes expériences, y'a pas une grosse chose en particulier**

P4 : Non non

**C'est plus pour des petits maux mais...d'accord comme ça c'était pas bien...c'était pas bien**

P4 : Non, parce que pour soulager mes épaules vraiment quand j'ai mal moi c'est de...l'izalgi

**Oui**

P4 : Que je prends, j'crois qu'y'a un peu de morphine dedans

**Des dérivés d'opioïdes oui**

P4 : Voilà

**Et du coup ça vous prenez... ?**

P4 : Ça je prends... ça fait depuis euh 2001 que j'ai mon problème et je le prends mais vraiment en cas de trop grosse crise que je puisse pas supporter

**D'accord**

P4 : Sinon quand j'ai des petites douleurs j'prends ma petite plante là et puis ça va très bien

**D'accord, donc le médicament de la médecine conventionnelle ils arrivent après... Enfin quand le mal il est trop important quoi ?**

P4 : Ouais, ouais

**C'est plutôt d'abord on essaye...**

P4 : Voilà

## **Les plantes et puis euh...**

P4 : Voilà

**D'accord bah nous on est un petit peu sur euh... On en parlait au début hein, la définition de remède familial c'est effectivement des choses alors plutôt qu'on peut faire soi-même à la maison avec des plantes, alors c'est vrai que maintenant les plantes on le disait c'est moins dans la nature et plus à la pharmacie, mais en tout cas pas des choses qui sont normalement trop commercialisées par un laboratoire, qui sont issues de la médecine universitaire c'est plus des choses issues d'un savoir euh un peu populaire, sur l'expérience de la famille ou de l'entourage que vraiment des études dans des laboratoires qui ont sortis un médicament.**

**Et puis ça inclut aussi des...des dons un peu familiaux comme par exemple les coupeurs de feu, les rebouteux c'est-à-dire des personnes des magnétiseurs qui vont... voilà c'est pas forcément normalement des thérapeutes qui commercialisent leur soins c'est plus des personnes qui ont ce don et qui font ça gratuitement plus euh...**

P4 : Gratuitement euh (*rires*) y'en a pas beaucoup hein

**Ouais ?**

P4 : Des bons y'en a pas beaucoup et puis.... Moi j'ai le don de magnétisme mais seulement je peux pas le faire sur moi donc c'est un peu bête quoi

**D'accord. Par contre vous le faites avec d'autres personnes ?**

P4 : Je l'ai fait avec une collègue de boulot, y'a un moment, elle avait très très mal au dos et puis elle m'avait demandé de la soulager parce que je lui en avais parlé comme ça en disant : tu sais moi je veux bien essayer mais...

**Donc vous par exemple c'est pas votre métier ? Vous ...vous avez ce don là mais...**

P4 : Non non non non c'est simplement pour les copines pour les soulager si je peux...

**D'accord et comment vous vous êtes rendue compte alors que vous aviez... ?**

P4 : Ben tout simplement euh c'est qu'après elle avait plus mal au dos

**D'accord... c'est plus comme ça vous alliez...faire un massage ou quelque chose vous vous êtes rendue compte que euh...**

P4 : *Acquiesce*

**Que ça l'avait soulagée et ça a été efficace plusieurs fois donc vous vous êtes rendue compte que euh... c'est pas une formation que vous avez fait quoi c'est...**

P4 : Non non non non non !

**...c'est vraiment plus quelque chose euh...d'accord. Donc vous avez plutôt une bonne expérience de...de ses remèdes familiaux dont on a parlé... Il y a d'autres choses que vous utilisez, d'autres euh... ?**

P4 : Les trois principaux c'est ça....

**D'accord**

P4 : Voilà

**Pour les douleurs des épaules...**

P4 : Si quand j'ai mal aux cervicales c'est euh un gant d'eau chaude

P2 : Oui... ça c'est efficace aussi.

**Et du coup ces connaissances il y avait des choses issues de choses que vous faisiez dans votre famille ou c'est plus sur internet et dans les livres après...**

P4 : Non c'est beaucoup plus sur internet que...

**C'était pas des choses que vous vous souveniez de quand vous étiez petite ou des choses comme ça c'était plus euh...**

P4 : Non la seule chose que je me souviens quand j'étais petite c'était le chou sur papa pour l'eczéma du ciment ... non ?

P2 : Non c'est pas ça ! Le chou c'était sûr sa hanche, la feuille de chou qu'il fallait rouler avec le rouleau à pâtisserie ou une bouteille...l'eczema c'est le souffre...

**Ah vous m'en aviez pas parlé de ça tout à l'heure lorsque je vous ai interrogé !**

P2 : Oups non j'ai oublié ! *(Rire)*

**Comme quoi ! (Rires)**

P2 : Ouais ouais mon mari et mon ex-mari c'était ça , il a ...il travaillait dans le ciment il avait tout pleins de cloques entre puis ...il grattait grattait...on a fait tous les médecins possible et y a un monsieur qui travaillait avec lui et il lui a dit euh : fais un mélange d'huile de noix avec euh du souffre ... en poudre ... on faisait ça et on faisait comme des pansements des cataplasmes alors on mettait ça sur euh..un bout de... de tissu et on entourait les doigts comme ça...y'avait que ça qui arrivait à...à lui sécher son eczema

**D'accord ça soulageait bien**

P2 : Ouais

**Et est-ce que vous avez l'impression du coup maintenant si vous aviez un problème d'eczéma dans l'entourage vous pourriez lui conseiller ça ou...non vous vous dites quelque chose qu'on faisait avant mais... ?**

P2 : Non mais pourquoi pas oui...

P4 : Oui si ça marchait avant ça marche maintenant !

P2 : Mais après il faut savoir d'où vient l'eczema, est-ce que ça marchera, euh cette huile de noix avec le souffre là c'était du ciment est-ce que ça marchera avec une autre cause d'eczema

**Oui, d'accord c'était quelque chose dans une situation bien particulière euh...**

P2 : Voilà je sais pas

**C'est quelque chose bien...D'accord ouais vous aviez quand même grandi dans un environnement où vous voyiez qu'il y avait des choses comme ça qui existent... qu'on pouvait faire autrement qu'avec les pommades de pharmacie quoi...**

P4 : On est allées souvent chez B...il fallait prendre la machine

**Ah oui d'accord d'accord, il y avait d'autres choses que vous faisiez...**

P2 : Mais il devinait euh à nous voir ce qu'on avait

**D'accord**

P2 : Voilà, alors après il vous donnait des plantes...

**D'accord**

P2 : ...que lui euh au début il en avait pas, il n'y avait pas de magasin donc il fallait aller à la pharmacie

**D'accord ouais donc il y avait déjà quand même euh des thérapeutes que vous consultiez...**

P4 : *(Acquiesce)*

**...d'accord euh dans quelle situation est-ce que vous parlez de...où est-ce que vous entendez parler de ces remèdes familiaux ?**

P4 : Oh moi je suis souvent sur internet ou alors un bouquin. J'sais que j'ai un bouquin de remède de grand-mère à la maison, souvent j'demande à maman si elle connaît quelque chose...

**Oui, vous demandez à votre maman ?**

P4 : Ouais

**Au travail, c'est quelque chose qui peut être abordé...non ?**

P4 : Non, ben là je ne travaille plus...non mais même quand je travaillais, non c'était pas un sujet de conversation...

**Non vous ne parliez pas de santé ?**

P4 : Non je ne pense pas...

**D'accord**

P4 : Et puis chacun son opinion là-dessus hein...y'en a qui vont être pour y'en a qui vont être contre donc j'préfère pas...

**Oui vous sentez que ça peut être un sujet...**

P4 : Oui y'a beaucoup de controverses donc... on en parle pas... y'en a qui y croient y'en a qui y croient pas donc...

**Y'a une histoire de croyance derrière, vous avez l'impression qu'on y croit, ou pas ?**

P4 : Oui, *oui (acquiescent)* il y a beaucoup de choses...

**Oui, on y croit ou pas, c'est important cette notion-là ?**

P4 : Oui

**Et vous vous avez l'impression que vous y croyez quoi ?**

P4 : Oui tout à fait, ah moi complètement

**OK, alors du coup j'avais une question sur la famille mais on en a déjà un peu parlé, est-ce que vous avez des frères et sœurs... ?**

P4 : Non

**D'accord OK... euh vous avez grandi aussi par ici ?**

P4 : Oui [nom de village voisin]

**D'accord, et vous êtes restées après... ?**

P4 : Après je suis allée à [village voisin] puis [départements voisins]

**D'accord donc vous ne vous êtes pas trop éloignée mais vous avez fait...(rires) d'accord euh est-ce que vous vous souvenez quand vous étiez enfant euh comment ça se passait quand vous aviez un problème de santé ? Parce qu'on a parlé de votre papa... Est-ce que vous vous souvenez... être allée chez le médecin...ou...est-ce qu'on faisait des remèdes à la maison ?**

P4 : La seule chose que je me souviens c'est chez B. ...parce qu'il fallait tenir la barre là... avec comme de l'électricité qui passait dedans

**Donc vous vouliez consulter pour vous chez le...**

P4 : Ah on y allait tous les trois hein... J'sais que B. m'avait découvert quelque chose moi... ?

P2 : Oui t'avais un problème dans l'organisme, t'assimilais pas le calcium...

P4 : Oui j'me souviens y'avait des petites granules...

P2 : Elle en mangeait même en cachette c'était trop bon...(rires)

P4 : Il fallait les prendre avec une cuillère à café moi je prenais une cuillère à soupe (*rires*)

P2 : Bon après quand elle a été un peu plus grande, elle a été obligée quand même de faire des rayons sur ces genoux ...

P4 : Ah oui sur les jambes...

**D'accord**

P2 : Sur les jambes parce qu'elle avait les jambes arquées...

**D'accord, donc là vous avez quand même consulté aussi des médecins...**

P2 : Ah ben là on était bien obligées hein...de la faire suivre...elle a quand même été suivie par le médecin généraliste

**D'accord, le radiesthésiste c'était plus pour de la prévention... ?**

P2 : Ben disons que quand on voyait qu'on arrivait pas avoir de résultats vraiment avec un médecin généraliste, vous essayez de vous retourner à d'autres médecines pour voir si...on peut obtenir quelque chose

**Oui, d'accord, donc c'est plutôt après ...après la médecine générale**

P4 : (*Acquiesce*)

**Comme vous disiez tout à l'heure...comme pour votre fils ouais d'accord...enfin c'est un peu l'inverse de tout à l'heure mais...**

P4 : Ouais

**Ouais on voit que ça a changé dans l'ordre des choses**

P4 : Ouais ouais (*acquiesce*)

P2 : C'est pas pour les mêmes choses aussi mais ...ouais d'accord

**Vous avez un fils donc...vous avez d'autres enfants ?**

P4 : Non

**Et euh lui quand il était petit vous l'avez beaucoup emmené chez le médecin ?**

P4 : Oui

**Oui ?**

P4 : Oui, c'était avant que je lui donne de l'argent colloïdal, tous les hivers il faisait bronchite, sinusite... toutes les années donc ça fait...22 ans maintenant, 22 ans tous les hivers qu'il me faisait ça et.. il y a que 3 ans où j'ai commencé à faire une cure d'argent colloïdal avant l'entrée de l'hiver. Et ben ça fait 3 ans qu'on n'a rien quoi.

**D'accord. C'est un peu...le miracle quoi !**

P4 : C'est le miracle oui, oui parce qu'à chaque fois que je me suis fait le vaccin pour la grippe c'est là où je l'ai eue donc...

**D'accord. Est-ce que vous avez en tête d'autres moyens de vous soigner que ces remèdes-là...ou que la médecine conventionnelle... Est-ce que vous connaissez d'autres choses sans forcément les utiliser ? En tout cas quelque chose pour garder un meilleur état de santé au sens large ?**

P2 : Toi t'as fait le truc pour les énergies ? T'en avais fait mais ça t'avait pas réussi

P4 : Non non non non ! Je... j'habitais [département voisin] j'étais « mi-volte »

P2 : C'est normal elle était avec un ami qui était impossible

P4 : Et je suis partie de [département voisin] pour arriver ici et entre temps je suis allée voir euh euh Monsieur [nom de thérapeute]. Alors c'est simple je suis rentrée chez lui j'étais « mi-volte » je suis ressortie j'étais une vraie lavette ! Toutes mes énergies il les avait vidées !

**D'accord**

P4 : C'était trop...

**D'accord...ça avait été efficace dans le sens vous avez eu l'impression qu'il y avait eu un effet mais...**

P4 : Ouais

**Pas dans le bon sens quoi...**

P2 : Oui il y en avait trop quoi... il aurait peut-être fallu qu'il travaille un peu moins pour qu'elle ait quand même encore un peu d'énergie mais là elle était tellement remontée que...

P4 : Ah oui oui non mais euh.. .là je suis ressortie, une lavette comme j'avais jamais été hein...

**D'accord est-ce que vous avez déjà eu des expériences avec euh...des personnes qui font des énergies, on parlait un peu des personnes pouvaient être des charlatans. Est-ce que vous avez eu des expériences où vous avez eu l'impression que ça avait pas marché du tout ou qu'il y avait pas d'effet... ? Ou non, y'a toujours eu un effet quand vous avez consulté ?**

P4 : Oui, plus ou moins plus ou moins...

**Oui, là ça a été une mauvaise expérience dans le sens c'est pas ce que vous attendiez mais vous avez jamais eu d'expérience où vous êtes dit : « bah non là pour le coup j'y crois pas ».**

P4 : Non.

**Non, ça ça vous est pas arrivé ? Vous avez toujours eu des bonnes expériences quoi...**

P4 : Oui

**D'accord. Euh...Aujourd'hui quelle est votre relation avec les professionnels de santé de médecine conventionnelle que vous êtes amenée à voir ?**

P4 : Conventionnelle ? Ah je vais être franche avec vous, j'y vais pour mes séances de kiné pour mes épaules, pour me faire renouveler.

**Oui, pour avoir le papier quoi...**

P4 : Voilà euh... quand je vois que tout ce que je fais côté ne marche pas

**D'accord**

P4 : Comme pour mon cachet que je vous disais à base d'opium là.

**L'Izalgi ?**

P4 : Voilà, l'Izalgi j'y vais pour ça, sinon et puis là pour la gorge que je me suis fait opérée c'est tout

P2 : Elle avait un kyste

**D'accord**

P4 : Ouais les choses... où on peut pas faire autrement quoi !

**Mais vous en attendez pas grand-chose de plus, enfin vous savez que vous y allez pour la prescription et vous en attendez rien.**

P4 : Non

**Vous y allez rarement avec une vraie question ?**

P4 : Non

**D'accord. Parce que vous avez eu des mauvaises expériences ou... pas forcément ?**

P4 : Non parce que je vois tout simplement que ce que je fais marche donc...

**D'accord oui c'est pas forcément euh...**

P4 : Donc pourquoi aller euh détruire ce qui est là-bas dedans ? Quand je peux apporter quelque chose qui me fait pas mal !

**Oui d'accord c'est plus la mauvaise expérience des médicaments**

P4 : Oui, voilà oui

**Plus que du médecin vraiment avec qui euh...**

P4 : Parce que moi...ce que je pense moi c'est qu'on va soulager ici, on va détraquer là !

**Oui...et est-ce que... donc comment est-ce que vous évoquez l'utilisation de ces remèdes familiaux avec votre médecin ?**

P4 : Je lui en ai jamais parlé...

**Parce que...Vous n'y avez pas pensé ou vous l'avez fait exprès... ?**

P4 : Euh non la dernière fois j'y suis allée pour renouveler mon ordonnance de kiné j'avais une infection urinaire. Et il me fait : « ça fait combien de temps que vous l'avez ? » Ça fait 2-3 jours j'ai essayé du citron et de l'eau mais euh... et puis du cranberry mais euh...ça a marché mais seulement 2-3 jours. Bon ben là je l'ai dit au médecin. Il me dit : « Ben si le citron a pas marché » ... Il a pas, il a pas dit que c'était pas bon ni quoi que ce soit quoi...

**D'accord il a accepté...**

P4 : Oui il a accepté euh...

**Il a pas jugé en tout cas l'utilisation...euh...d'accord...euh un bon ressenti quoi de cette discussion avec le médecin. Est-ce que le kiné par exemple vous lui en avez parlé ?**

P4 : *(Signe de négation avec la tête)*

**Non c'est pareil ? comme vous me parliez des douleurs des épaules je me dis vous auriez pu lui en parler mais non ?**

P4 : Non

**Y'a pas eu non plus de raison de lui en parler...**

P4 : Non

**D'accord. Pour vous quelle place devraient avoir les remèdes familiaux dans le système de soin euh conventionnel ?**

P4 : Je pense que les médecins devraient d'abord conseiller les remèdes de grand-mère avant de passer aux produits euh... chimiques des laboratoires quoi.

**Qui peuvent avoir pour vous plus d'effets indésirables... ?**

P4 : Oui exactement

**D'accord, est-ce que vous pensez que des médecines euh.. des remèdes de grand-mère peuvent avoir des effets indésirables ? Est-ce c'est quelque chose qui est possible ? On a parlé du magnétiseur qui pouvait faire trop, est-ce que les choses par les plantes pour vous ça peut avoir des effets indésirables ?**

P4 : Non, parce que je pense qu'il faut savoir bien...bien doser quoi

**Oui ?**



P4 : Faut pas non plus ... trop en abuser quoi

**Oui ? Mais si c'est pris selon la dose qu'on vous indique euh...**

P4 : Moi je vois l'harpagophytum que je prends pour mes épaules c'est marqué je sais plus jusqu'à 4 ou 6 par jour ben moi j'en prends que 3 quoi. Et quand j'ai un tout petit peu plus mal j'en prends 2-3 autres dans la journée mais voilà quoi

**Donc pour vous ça peut pas avoir d'effets indésirables comme des médicaments plus chimiques.**

P4 : Voilà, oui, parce que c'est chimique je pense que ça fait plus de mal que de bien.

**Alors que là ce sont des choses qui sont plus...**

P4 : Naturelles

**D'accord à base de plantes et du coup ça peut pas avoir d'effets euh...**

P4 : Ouais. Moi j'serai plus médecine de grand-mère que médecine normale. Moi médecine normale c'est vraiment si je vois que ça peut pas passer sinon j'évite... J'pense que le médecin il conseille pas assez c'est dommage

**D'accord donc plus sur l'activité de conseil du médecin...**

P4 : Oui il pourrait vous dire : « essayez d'abord ça et puis si vous voyez que ça va pas eh ben à la rigueur vous revenez me voir à ce moment-là ». Mais au moins de conseiller différemment quoi

**Vous avez l'impression de manquer de conseils sur...les choses à surveiller peut-être ?**

P4 : Mmh (*acquiesce*)

**Oui c'est ça ? Quand est-ce qu'il vous faut revenir et des choses comme ça ?**

P4 : Oui voilà

**D'accord. D'accord euh donc on a un peu parlé de tout ça. Est-ce qu'il y a d'autres choses que vous voudriez aborder ?**

P4 : Non

**Non, on a fait le tour ?**

P4 : Oui

**Ok, merci beaucoup !**

## **ENTRETIEN n°4**

**Pour toi qu'est-ce que c'est que les RGM ?**

Alors les remèdes de grand-mère pour moi c'est des remèdes ancestraux qui existent depuis l'antiquité et qui se transmettent de famille en famille mais pas forcément que. C'est l'utilisation principalement des éléments de la terre en gros, pour se guérir.

**Et tu peux me donner des exemples qui te viennent en tête ?**

De remède de grand-mère ?

**Oui**

Alors les herbes médicinales comme les herbes que l'on utilise dans notre cuisine. L'origan par exemple que l'on peut utiliser, ou le thym aussi pour ces propriétés anti bactériennes etc... Le miel, le gingembre

**Pour toi c'est vraiment uniquement que par des plantes ?**

Attends, je réfléchis... Ouais plante et huile

**Est-ce que tu fais une distinction entre remède de grand-mère et tout ce qui est thérapeutique alternative et complémentaire ?**

Ben pour moi le complémentaire c'est pas vraiment un remède de grand-mère, c'est plus un... Par complémentaire tu veux dire quoi ? Les gélules que tu prends par exemple ?

**Oui comme par exemple l'homéopathie**

Alors oui, il y a une différence. Pour moi le remède de grand-mère il reste assez naturel, l'homéopathie il y a une transformation différente du produit tu vois ce que je veux dire ?

**Ok donc pour toi les remèdes de grand-mères c'est quelque chose de naturel ?**

Ouais c'est ça

**Très bien... Maintenant on va parler un peu plus de ton expérience de ces remèdes. Donc quelle est ton expérience personnelle des RGM ? Notamment qu'est-ce-que tu utilises, quand, comment et surtout pourquoi tu les utilises ?**

Alors déjà il y a... j'ai toujours au frigo de l'huile essentielle d'origan,

**C'est toi qui la fabriques ?**

Nan celle-là je l'achète parce que c'est quand même une huile essentielle et pi je n'ai pas de distillateur chez moi (*rire*)

**Et tu l'achètes où ?**

Je l'achète en pharmacie en principe. J'essaie de prendre du bio etc... une entreprise assez connue, assez sérieuse. Parce que après c'est en interne quand même, donc je vais pas jouer à faire la pharmacienne moi-même et créer mes propres huiles essentielles (*rire*).

L'huile d'origan je l'utilise surtout parce que avant j'avais des infections urinaires à répétitions, on m'avait donné des ovules et des antibiotiques à prendre mais en fait ça revenait sans cesse, donc du coup j'ai commencé à me pencher vers le naturel.

Parce que généralement je passe souvent par le médecin, mais si ça ne marche pas, après je me renseigne sur les RGM et quand j'ai terminé le traitement du médecin qui ne fonctionne pas, j'enchaîne pour voir si le naturel marche mieux.

Et du coup, on m'avait conseillé ça à raison de 2 gouttes 2 fois par jour.

Mais tu les prends pas sec hein, faut les mettre sur de la mie de pain ou dans un comprimé parce que sinon ça brûle.

(*Silence*)

Faut faire attention aussi à la fenêtre thérapeutique car quand tu l'utilises, faut pas excéder 3 semaines d'utilisation pour les huiles essentielles, après faut faire une pause parce que après ce n'est pas bon pour le corps car c'est trop fort.

Et donc ça, miraculeusement ben... Bizarrement quand je l'ai utilisé l'huile essentielle d'origan, car je crois que ça avait duré au moins 1 an et demi les traitements médicaux qui ne fonctionnaient pas, et ben avec l'huile d'origan ça n'est pas revenu.

Je l'utilise aussi pour les baisses de moral et quand l'hiver tu es un peu raplapla ça te rebooste un peu le moral et l'énergie aussi.

**Et comment tu as su que l'huile d'origan ça faisait tout ça ?**

J'ai regardé ces propriétés thérapeutiques sur différents sites internet ou des forums en faisant bien attention à ce que je lisais, parce que tous ce qu'ils disent ce n'est pas forcément vrai ou bon...

**Donc toi tu restes assez critique sur ce que tu lis, et tu te fais ta propre opinion à partir de tout ça.**

*(Acquiesce)*

**Et à part l'huile d'origan tu utilises autres choses ?**

L'huile de citron, surtout quand tu as la gueule de bois (*rire*) ça donne un petit coup de boost. Mais celle-là elle n'est pas toujours dans mon frigo (*rire*) car il suffit de bien t'hydrater avant et ça passe

**Pareil celle-là tu l'achète en pharmacie ?**

Ouais toutes mes huiles essentielles je vais toujours en pharmacie.

*(Réfléchit)*

Et celle de tea-tree aussi, ouais l'huile essentielle de tea-tree, l'huile d'arbre à thé pour les problèmes d'infections. J'avais des petites verrues aussi, enfin je sais pas ce que c'était réellement, et du coup tu mettais une petite goutte dessus et ça les faisait partir. Ça assainit quoi (*rire*)

**Et tu utilises autre chose que des huiles ?**

Ouais, après moi j'ai beaucoup d'allergies, souvent au printemps et à l'automne, ça te brûle la gorge et les yeux donc en prévention... parce que je n'ai jamais voulu faire les tests qui sont trop contraignants et qui te font des piqûres de partout sur les bras et tu perds une matinée, et des fois tu sais même pas ce que c'est au final.

Je prends en infusion, je prends une boule à thé dans laquelle je mets du thym, pour justement désinfecter et nettoyer les voies respiratoires, et une autre boule à thé dans laquelle je mets du gingembre frais râpé et je laisse infuser le thym 20-30min, et le gingembre lui je le laisse bien 4-5 heures, et quand je prends ça maintenant, je suis moins congestionné, j'ai plus les yeux qui me brûlent quand il y a le printemps avec le pollen

**Et ça pareil tu t'es renseignée sur des forums, internet... ?**

Non, ça c'était les médecines chinoises. C'était un monsieur qui fait de la médecine chinoise qui va au magasin de « Grand Frais » où travaille ma sœur aînée, et qui lui avait envoyé des mails et il est très dans les médecines traditionnelles chinoises à base de plantes etc... et elle m'a transféré le mail sur le gingembre.

Et en fait moi, j'ai rajouté le thym parce que je connaissais les vertus du thym, parce que quand tu regardes une herbe en fait, tu vas sur une autre et tu te renseignes et je trouve ça intéressant.

Donc internet et le monsieur asiatique

**Et quel a été ton ressenti ? Tu as l'impression vraiment que ça marche ?**

Ben soit c'est un effet placebo qui fonctionne, ou c'est réellement efficace.

Donc honnêtement... habituellement j'ai le nez irrité, je me mouche tout le temps, ben là je peux oublier mes mouchoirs je m'en sors et je m'en tire bien donc ... (*rire*)

**C'est juste quand... tu utilises tous ces remèdes de grands-mères uniquement pour tes problèmes de santé ou tu utilises aussi pour les soins du corps ?**

Ha mais oui pour les soins du corps aussi.

**Tu utilises quoi du coup ?**

Ben pour des gommages du corps j'utilise du marc de café avec de l'huile d'olive... c'est super efficace. Par contre à faire qu'une fois par semaine parce que c'est plutôt abrasif.

**Et c'est toi qui te le fabrique ça ?**

Ben oui je bois du café en fait donc du coup de récupérer le marc, je le laisse sécher, et après je rajoute une cuillère à café d'huile de noix de coco ou de l'huile d'olive en principe et je fais mon petit gommage.

Après pour mes cheveux j'utilise du lait d'avoine, donc je prends des flocons d'avoine, je les mets dans l'eau, je fais bouillir l'eau et après je passe au chinois, pour bien filtrer et enlever les morceaux d'avoine. Et ça ça hydrate très bien les cheveux comme les miens (*Me montre ces cheveux bouclés*)... Mais ça marche aussi sur les cheveux raides, car j'ai vu sur d'autres forums, il y a pas mal de filles qui commencent à essayer ça et elles sont toutes convaincues par ce remède de grand-mère quand elles essaient.

Il y a aussi l'eau de riz. Tu laisses tremper ton riz et après tu peux l'utiliser sur le visage, mais j'ai jamais essayé. Mais moi je l'utilise pour mes cheveux parce que ça aide à la pousse du cheveu et à avoir les cheveux plus forts.

**Tu m'apprends pleins de choses dis donc. Et c'est un peu comme des recettes de cuisines que tu suis avec des dosages particuliers ou ... ?**

(*Rire*) Tout dépend ce que tu utilises comme produits, mais oui en principe faut respecter certains dosages parce que les gens ont tendance à croire que comme c'est naturel ça ne peut pas être dangereux alors que si ça peut l'être. Ça peut apporter des problèmes.

Parce que les huiles essentielles ou le vinaigre de cidre ça peut être dangereux, ça peut te brûler la peau car c'est acide. Donc c'est pour ça que j'en abuse pas.

**Et du coup dans quelle situation il t'arrive d'en parler ou bien d'entendre parler de ces remèdes de grand-mère ?**

Ben dès que j'ai découvert un nouveau truc des fois, je vais en parler à mon entourage proche pour leur montrer qu'il y a des alternatives aux produits chimiques du commerce, je parle vraiment de l'aspect beauté hein.

Parce que les produits du commerce c'est en façade, c'est comme la pomme moisie et pourrie dorée. A l'intérieur c'est tout pourri, mais à l'extérieur c'est doré. Les cheveux c'est ça... Quand je suis passé au naturel, je me suis rendu compte que mes cheveux avaient changé de nature, en fait non, quand ils ont évacué les silicones, les silicones ça donne l'impression qu'ils étaient en bonne santé, mais en fait ils étaient hyper secs et ils avaient besoin de plus de nutriments.

**Et ta famille réagit comment quand tu leur en parles ? Ils sont réceptifs ?**

Au début ils étaient un peu moqueurs, et puis après ils ont essayé quelques-uns de mes trucs mais pas tout.

**Et tu as eu de bons retours de tout ça ?**

Oui j'ai eu de bon retour

**Donc tu les as convaincus quoi ?**

Heu ils ont quand même gardé les produits chimiques parce qu'ils veulent pas prendre le temps pour le faire (*rire*), mais c'est vrai que maintenant ils font moitié-moitié on va dire.

**Et toi, pourquoi tu utilises surtout ces remèdes de grand-mère ?**

Parce que c'est mon corps... En fait, quand j'utilisais les gels douches industriels et chimiques, j'ai commencé à avoir des plaques d'eczéma. On m'avait donné du Dexeryl ça soulageait sur le coup mais ça revenait tout le temps... Et donc un jour, je me suis dit que ça venait peut-être des produits que j'utilisais, donc j'ai commencé à utiliser des produits un peu plus sains, en essayant de déchiffrer la composition... Quand tu arrives à comprendre car c'est toujours écrit en latin... Et donc je me suis rendu compte que mon eczéma il partait et il revenait pas. Et donc je me suis dit si ça me fait ça sur les bras, c'est que c'est pas bon et que ça peut me faire intérieurement sans m'en rendre compte tu vois ?

**Du coup c'est à cause des effets indésirables des produits du commerce que tu as utilisé ça ?**

Au départ c'était ça oui. Et après il y a eu aussi au niveau environnemental tu vois. Les produits, tout ce qui est des sulfates et les machins comme ça, quand ils vont dans les eaux ou les nappes phréatiques c'est pas bon pour la

terre, déjà qu'on la tue à 2 coups de fusil (*rire*). Même si je suis consciente qu'à mon échelle c'est pas grand-chose, mais si on fait tous un petit peu un petit peu, ça peut améliorer les conditions

### **Et du coup comment tu as su comment les fabriquer ?**

Sur des groupes sur Facebook principalement. Il y a pas mal de groupe sur le zéro déchet ou le naturel, enfin les choses comme ça.

Et donc tu as des femmes qui sont beaucoup plus expérimentées qui vont te donner des conseils quand tu as des questions ou que tu te poses des questions.

### **Ok. Et du coup quand tu étais petite comment ça se passait quand tu étais malade ? Ton entourage ou tes parents ils utilisaient des remèdes de...grands-mères ?**

Ouais ma mère, elle utilisait beaucoup ce genre de remède.

Quand on avait mal au ventre, elle nous donnait une cuillère d'huile d'olive et bizarrement ça marche super bien donc j'ai gardé ça jusqu'à maintenant. C'est vrai qu'en grandissant j'ai quasiment jamais mal au ventre, mais le peu de fois où j'ai mal au ventre je prends de l'huile d'olive en premier recours. Si ça marche pas, tu testes autre chose ou tu vas voir ton médecin, mais d'abord l'huile d'olive...

Il y a aussi le clou de girofle quand on avait mal aux dents ou au ventre aussi. On nous donnait 2-3 clous de girofle à sucer dans la bouche, et ça faisait passer la douleur.

Et je me suis rendu compte que les dentistes les utilisaient et en faisait des cataplasmes avec le clou de girofles car tu as le goût.

Et en grandissant que je me suis rendu compte que, finalement, ils savaient pas pourquoi, car ils avaient pas connaissance des propriétés chimiques mes parents, mais au final ils utilisaient sans se rendre compte des produits qui sont efficaces.

A chaque maux ils utilisaient des remèdes qui étaient cohérents avec le problème que tu as.

### **Et du coup tu penses que c'est comme une sorte de transmission, que c'est ta maman qui t'a inculqué ce genre de pratique ?**

Ouais je pense que tout ça a commencé avec ma mère

### **Ok... Et actuellement quelle est la place des remèdes remède de grand-mère dans les soins de tes proches ? Est-ce que tu leur recommandes à chaque fois comme tu me l'as dit avant ou au contraire c'est un peu ton jardin secret ?**

Ha nan nan je leur conseille. J'en discute souvent.

Par exemple au niveau esthétique, mes sœurs, ma belle-sœur et la femme à mon cousin, je leur en ai parlé et quand j'ai commandé je leur ai dit que je passe commande, et de regarder les produits qui pourraient convenir, et si vous avez besoin de conseil vous pouvez me demander. Du coup, on a commandé des produits qui convenaient à chacune, et elles ont toutes été assez ravies.

Même ma nièce, elle se plaignait de ses bouclettes car elles étaient trop détendues et quand elle a commencé à utiliser les produits que je lui ai recommandés, maintenant elle a des boucles beaucoup mieux définies et des cheveux beaucoup moins secs. Parce que son problème, c'est justement que les shampoings du commerce, ses cheveux n'étaient pas hydratés, alors que les cheveux frisés ont besoin d'être hydratés pour être en bonne santé.

### **D'accord. Et du coup qu'est-ce que tu penses de la place que doit avoir ces remèdes de grand-mère dans notre société actuelle ?**

En pourcentage ?

### **Nan de manière générale**

Je pense que pour les petits maux ouais, ça devrait prendre une plus grande place.

### **C'est à dire ? Qu'est-ce que tu entends par petit maux ?**

Bah, tu sais une petite douleur au ventre, une diarrhée... pour moi, c'est un petit maux... enfin une diarrhée s'il y a pas d'autres raisons tu vois...

**Ok donc pour toi les remèdes de grands-mères c'est plutôt pour des choses plutôt bénignes ? Pas pour des choses très graves ?**

Ben pour des choses très graves oui, mais faut pas s'auto-médicamenter. Dans ces cas-là, faut aller voir quelqu'un qui est spécialisé dans le médical ou qui s'y connaît vraiment bien. Parce que pour les gros maux ça peut être dangereux.

Déjà faut avoir un diagnostic médical, tu peux pas t'auto-diagnostiquer et savoir ce que tu as. Donc faut mieux aller voir un médecin, et avoir un avis avant toute chose tu vois.

**Par contre pour les petites choses, toi tu as plus facilement recours à ...**

Ouais c'est ça.

Après pour des choses plus graves par exemple.... L'argile c'est hyper efficace pour les brûlures. Tu fais des cataplasmes d'argile pendant 3-4 jours et après tu n'as plus rien.

**Comment tu le sais ? Tu t'es déjà brûlé et tu l'as utilisé ?**

Oui je me suis déjà brûlé, et j'ai utilisé les cataplasmes c'est super efficace.

**Mais du coup tu fais quoi ?**

Ben avec une compresse stérile. Je mélange l'argile en laissant un petit peu liquide, mais pas liquide comme de l'eau, mais...

En fait pour que le cataplasme soit efficace, faut pas qu'il sèche parce que l'argile perd alors son efficacité.

Donc du coup je le mettais sur une compresse, en fait je mettais d'abord le sparadrap médical sur la compresse, ensuite, je m'étais l'argile puis j'y mets sur la zone et je remets une autre compresse par-dessus sinon ça coule un peu parce que c'est quand même...

**Et ça comment tu as appris à le faire ? Pareil sur des forums et des blogs ?**

Nan ça c'était en lisant les vertus de l'argile. J'aime bien lire les vertus des plantes que j'utilise. Et du coup j'ai lu ça et un jour quand je me suis brûlé j'avais rien à la maison donc je me suis dit tiens je vais tester.

En fait si, j'avais de l'aloé Vera, mais je me suis dit nan je vais d'abord tester le cataplasme. Et du coup je suis contente car ça a bien marché.

C'est vrai que j'avais déjà lu aussi sur des forums avant de me le mettre et les avis étaient tous positifs, il y avait pas d'avis négatifs à ce niveau-là quoi.

**Et le fait que les RGM soit vendus, ou du moins qu'on en fasse un commerce de ça, toi tu y serais favorable ? Ou tu préfères que ça reste des conseils ?**

Nan moi ça me choquerait pas non plus...

Je m'étais renseigné il y avait un gars au Honduras, le docteur « Sebi », il est mort je crois, mais il a fait tout ça justement.

Lui il a fait pas mal de remède à partir de ses connaissances, il est parti aussi au Mexique et en Afrique pour se renseigner justement au niveau des remèdes ancestraux qu'ils avaient ces gens-là pour pouvoir faire une synergie de plantes etc... efficaces, en fonction de chaque chose, et il a eu de super bons commentaires.

Et maintenant du coup, il a ouvert un village au Honduras où les gens y vont, où ils passent devant quelqu'un qui leur fait un diagnostic en fonction de leur maladie, et ils ont ensuite un traitement.

Lui il joue pas mal sur l'alcalinisation du corps, en fait il faut enlever tout ce qui est acide de ton alimentation etc... enfin ça c'est vraiment pour ceux qui sont très malades et qui trouvent rien pour les soigner.

**Ok. Mais toi tu n'utilises pas ces remèdes ?**

Nan nan, j'en ai juste entendu parler sur un forum.

**Et tu y crois à ce genre de médecine alternative ?**

Ben je trouve ça intéressant d'utiliser le savoir d'autres cultures.

Et aussi de voir qu'il y a des médecines différentes de la nôtre, qui utilisent des remèdes différents, et qui semblent bien marcher.

**Et toi tu utilises aussi du coup des remèdes un petit peu plus de la région du Maghreb, ou c'est vraiment que des choses plutôt occidentales ?**

Bah en fait tout ce qui est clou de girofle et huile d'olive ça m'a été donné de ma mère donc pour moi c'est ce qu'ils utilisent là-bas aussi.

**Ok, mais tu n'as pas des choses plus spécifiques du Maghreb qu'ici on n'utilise pas forcément ?**

Heu... (*Réfléchi*) A part le zataar. C'est une sorte de thym de là-bas dont on peut faire des tisanes pour soigner les maux de ventre, et surtout aider à la digestion après un repas copieux (*rire*) Mais sinon à part ça rien d'autre désolé (*rire*)

**Ok très bien (rire). Et tu en consommes de cette plante ?**

Parfois, mais rarement car j'en ai pas chez moi. C'est plus quand je vais chez mes parents, après un repas de famille (*rire*) car eux ils en ont de là-bas.

**Ok (rire). Tu sais ma thèse s'intéresse aussi à la relation par rapport au médecin. Et du coup toi, quel est ta relation avec les professionnels de santé en générale, et plus particulièrement ton médecin traitant ?**

Moi, moins je les vois mieux je me porte

**Ok. Mais pourquoi ?**

Parce que souvent quand tu vas chez le médecin, c'est que tu es malade. Après ma médecin je la kiffe elle est très gentille je l'aime bien. Je la connais depuis que je suis toute petite. On est assez proches, quand je vais la voir je lui parle de toute ma vie quoi.

**Et tu vas la consulter pour quoi du coup ?**

Ben quand je suis très très malade et que mes petits remèdes sont pas efficaces quoi.

**Donc c'est plutôt... A chaque fois que tu utilises ces remèdes c'est plutôt avant d'aller voir ton médecin ? Ou c'est aussi en complément, en parallèle de ce qu'elle te donne ?**

En principe mon médecin sait que j'aime pas les médicaments, ça a toujours été comme ça, j'ai jamais aimé les médicaments (*rire*)

Donc elle sait que pour les petites choses, elle me prescrit pas des choses qu'elle sait que je prendrai pas. En plus, je lui dis directement que je les prendrai pas (*rire*)

**Et pourquoi tu n'aimes pas prendre de médicaments ?**

Parce que je pense qu'on a quand même des anticorps qui sont censés faire leur travail et que... en fait à force de prendre trop de médicaments nos anticorps deviennent fainéants entre guillemets et que du coup, après ils sont plus aptes à faire leur travail quand tu as des petits maux... Quand tu as des petits trucs après, même ça ils arriveront plus à gérer parce qu'ils ont perdu l'habitude de le faire d'eux même tu vois ce que je veux dire ? Et donc c'est pour ça j'ai pas le choix de ne pas prendre trop de médicaments.

Après c'est vrai que j'ai pas eu un passé médical trop compliqué faut dire. Je connais des gens de mon âge qui ont eu un passé médical beaucoup plus difficile et là tu n'as pas le choix quoi, tu vois ce que je veux dire.

**Oui**

Moi j'ai eu le choix donc ça va (*rire*).

**Donc toi tant que tu as le choix entre prendre des petits remèdes et des médicaments, tu préféreras prendre des choses plutôt...**

Naturelles, de grand-mère c'est ça.

En plus, comme ça je sais vraiment ce qu'il y a vraiment dedans. Moi j'aime bien lire les ingrédients de tous les produits que je prends. Sur les médicaments, tu n'as jamais les ingrédients, tu as la composition approximative et chimique que tu comprends rien.

**Très bien. Donc j'ai l'impression que toi tu en as déjà parlé avec ton médecin de ton désir de ne pas prendre de médicaments...**

*(Acquiesce)*

**Mais tu as déjà parlé de ces remèdes que tu prends à côté ? Tu lui dis que tu prends des remèdes comme ça ?**

Non pas forcément non. Le sujet n'a jamais été mis sur la table, c'est pour ça, mais si on en parlait, je lui dirais ouais.

**D'accord. Elle a jamais essayé de t'interroger sur ce que tu prenais ?**

Non parce que elle sait que je prends pas des médicaments et que je suis pas très malade donc c'est pour ça qu'elle cherche pas à savoir je pense.

**Ok donc toi spontanément tu vas pas lui en parler tu attends qu'elle t'interroge là-dessus ?**

Ben je vois pas l'intérêt de l'embêter avec ça en fait. Quand je vais la voir je lui parle de mon problème médical. Après si elle me pose des questions sur moi, c'est pour savoir mentalement comment ça va. A mon avis ils doivent faire ça avec tout le monde. Ou alors elle a peur que je fasse une dépression je sais pas moi *(rire)*  
Mais c'est vrai que je vois pas l'intérêt

**Donc pour toi ce que tu fais n'est pas suffisamment intéressant pour en parler avec elle ?**

Ben je sais pas nan je me suis jamais posé la question en fait. Là tu me poses une colle *(rire)*

**Et du coup, toi qu'est-ce que tu penses... Est-ce que tu penses que les remèdes de grands-mères devraient avoir une place à part entière dans la médecine disons classique ?**

Ouais ça serait bien. Laisser le choix tu vois.

Parce que les gens qui sont pas très médicaments comme moi, ça serait bien de leur donner une alternative quand il y a une possibilité, leur proposer une alternative plus naturelle

**Donc toi tu serais favorable à ce que nous médecin on propose ce genre d'alternative, au lieu de proposer tout de suite des médicaments ou des gélules ? Vous dire d'essayer plutôt d'abord de faire ça ...**

Ouais ça pourrait être vachement sympa ça. Ça serait pas mal ouais, carrément.

**Mais toi ta médecin elle n'est pas du tout dans ce genre d'approche ?**

Pas à ma connaissance nan

**Très très bien.**

**Et du coup, il y a d'autres choses que tu voudrais évoquer ou d'autres choses qui t'es venu en tête sur les remèdes de grands-mères ?**

Oui il y a une copine il y a quelques temps de ça, au sujet des infections urinaires à répétitions, elle, elle avait eu des condylomes à répétitions.

Elle avait eu du coup des traitements avec des crèmes de la gynéco ça lui irritait à mort et tout, parce que c'est dans des zones sensibles *(rire)*. Ça la brûlait et à chaque fois en plus, ça revenait ou ça partait pas réellement. Après elle a eu aussi droit... ils l'ont brûlé à l'azote je crois.



Et du coup, elle m'en a parlé un jour car elle était au bout de sa vie.  
Donc la voyant toute déprimée, je me suis penchée sur le sujet et j'ai essayé de chercher une solution pour elle.

**Donc toi, tu es une sorte de thérapeute (rire), quand quelqu'un se confie à toi de ses problèmes tu essayes de trouver des solutions**

Ben ouais ça me faisait mal au cœur pour elle, de la voir mal et que les solutions conventionnelles ça réglait pas son problème

Je me suis donc dit, on va essayer un remède naturel pour voir si ça peut faire du bien, comme moi avec mon infection urinaire. Et si ça marche pas, elle retournera une énième fois voir sa gynéco, et pi c'est tout quoi (*rire*)

Et donc je me suis penché sur le sujet et j'ai vu encore une fois l'argile verte et le vinaigre de cidre. Et donc elle a fait des cataplasmes dans lequel elle mettait de l'argile et un peu de vinaigre de cidre qu'elle mettait sur les zones en question.

Mais en faisant attention car elle a eu des irritations avec le vinaigre de cidre. Parce que c'est là que je me suis rendu compte que le vinaigre de cidre avait un pH assez acide. Donc faut faire des poses courtes

Et du coup elle a réussi à se débarrasser de ces condylomes aussi.

**Donc là, elle n'a plus rien ?**

Nan bizarrement.

**Et tu as trouvé ça où ?**

Sur des forums. Mais j'ai regardé différents forums, différents témoignages, et franchement j'ai passé au moins 5h à faire des recherches là-dessus. Et à chaque fois, c'était les mêmes trucs qui revenaient.

Et beaucoup de gens qui ont eu ce souci-là, et qui avaient les mêmes crèmes qu'elle qui ne marchaient pas, et ça a réglé le problème de pas mal de gens au final mine de rien donc ...

**Et pourquoi tu fais autant de recherches dessus ?**

Parce que je me méfie. Parce que on peut trouver tout et rien.

Donc c'est important d'avoir plusieurs avis sûrs que seulement 2 tu vois ce que je veux dire ?

Parce que même si c'est du naturel faut pas jouer avec la santé nan plus quoi.

Franchement même moi ça m'a étonné je m'attendais pas à ce que ça résout son problème, je me disais que mentalement ça l'aiderait un petit peu, et en fait finalement ça l'a guérie.

**En fait tu es un vrai médecin ? Tu veux me remplacer quoi.**

Tu as vu ouais (*rire*). Nan quand même je n'aurais pas cette prétention.

**Tu as d'autres questions sur les remèdes de grands-mères, les remèdes familiaux qui te viennent en tête ?**

Moi des questions ?

**Ben oui, il y a que moi qui pose des questions sinon (rire)**

Ben... toi tu en penses quoi des remèdes de grands-mères ?

**J'avoue que j'étais septique au départ en commençant ma thèse, mais je dois avouer qu'à force de faire des entretiens, je vois que les gens ils sont très demandeurs à ce que les médecins leur proposent... Que c'est pas aberrant en soit, parce que même dans les médicaments au départ c'est des dérivés de plantes.**

**Donc je me dis pourquoi quand tu as mal aux dents par exemple, au lieu de te bourrer de doliprane, si tu peux prendre des clous de girofles qui est facile d'accès en plus, je me dis pourquoi pas.**

**Après je sais que ça reste quelque chose de peu recommandé en général par les médecins car peut être jugé infondé.**

Ha ouais ? c'est fou ça de la part des médecins.

Ben justement tiens, tu devrais en parler dans ta thèse du remède des 4 voleurs de l'époque de la grande peste. Je sais pas si tu as déjà entendu parlé de ça ?

**Non**

A cette époque les gens mourraient tous de la peste. Et tu avais 4 voleurs justement, qui allaient sur les dépouilles des gens morts de la peste pour les voler, et ils n'ont pas eu la peste. Donc, les gens ne comprenaient pas pourquoi eux ils étaient pas contaminés, alors qu'il est en contact et qui touchaient des gens mort de la peste.

Et en fait ça s'appelle le remède des 4 voleurs encore aujourd'hui.

En fait, tu en trouves souvent dans les magasins bio. C'est un mélange, une synergie de différent... il y a du vinaigre de cidre et des choses que je sais plus ce qu'il y a dedans. Et en fait, ils se badigeonnaient tout le corps de ça avant d'aller ... et ca les a protégés quoi.

**Et toi tu utilises ça ?**

Non non, il y a pas la peste encore ici (*rire*).

**Ben pourquoi ça se vend actuellement alors ?**

Je sais pas, moi j'en ai pas l'utilité. Je crois que ça a d'autres vertus aussi... De toute façon, si t'arrives à te protéger de la peste en te badigeonnant de ça c'est que c'est puissant quand même.

Au début je voyais le nom je trouvais ça rigolo, et de fil en aiguille j'ai commencé à m'intéresser à tout ça justement, et c'est à partir de ce remède-là, malgré que j'en avais pas l'utilité, j'ai trouvé tellement fascinant quoi, que des gars ne soient pas mort de la peste grâce à ça.

**En plus de ta maman qui utilisait les remèdes ?**

Ouais c'est ça. Ça m'a initié à des trucs plus naturels quoi.

En plus après, l'industrie pharmaceutique ils ont quoi à y gagner à nous donner des remèdes qui marchent du premier coup ? Rien du tout.

Parce que après tu vas faire quoi ? Tu vas plus acheter leurs médicaments.

Du coup eux qui ont mis des millions dans la recherche et le machin pattin couffin. Ils veulent que tu rachètes.

Donc je dis pas qu'ils sont inefficaces, mais je pense qu'ils font exprès qu'ils soient moins efficaces pour nous forcer à en reprendre avant que ca fonctionne réellement tu vois.

Tandis que dans les remèdes naturels tu n'as pas cet aspect-là. Je me méfie beaucoup de l'industrie pharmaceutique par ce que c'est des pourris pour moi. Regarde Bayer, Monsanto...

**Oui mais toi tu achètes aussi parfois des huiles en pharmacie. Tu n'as pas peur que ce soit des entreprises pharmaceutiques qui mettent des choses bizarres dedans ?**

Oui mais l'huile essentielle quand tu l'achète tu la payes plutôt 8 € et la date de péremption elle est d'environ de 2-3 ans. Donc 8 euros pour 2-3 ans ça n'a rien à voir.

Ma pote avec ces condylomes, sa crème ça coûtait à la base 60 euros d'après la pharmacienne, donc... Alors qu'avec de l'argile que tu paies quoi 3 € le paquet qui dure des années, le vinaigre de cidre bio 2 € la bouteille...

Et en plus, tu as des résultats beaucoup plus efficaces tu vois ce que je veux dire.

Donc à partir de là, tu commences à te poser beaucoup de questions.

**Très bien je comprends ton point de vue.**

Après oui c'est mon point de vu mais je pense sincèrement qu'il y a une grande partie de vérité là-dedans. (*Rire*)

**Ok (rire) Autre chose ?**

Non (*rire*)

**Alors merci beaucoup**

## **ENTRETIEN n°5**

### **Alors pour vous, qu'est-ce que c'est les remèdes grand-mère ?**

Les remèdes de grand-mère c'est des...c'est des remèdes qui datent...enfin qui datent de vieux quoi ! Mais, en fait moi c'est des remèdes naturels et que...je préfère...enfin ça dépend la maladie que vous avez ça dépend le mal que vous avez mais donc par exemple pour soigner un rhume ou pour soigner une angine, moi je préfère des remèdes à base de tisane, de plantes que par exemple les antibiotiques, toutes ces gélules qui engraisent les laboratoires mais qui d'un côté vous soignent peut-être un peu mais vous provoquent autre chose plus tard ou voilà quoi ! Moi je suis pour la nature...

### **Oui, il y a vraiment le côté naturel dans remède de grand-mère...**

Oui, oui moi je me souviens ma maman quand j'avais des vers elle me mettait un collier d'ail

### **D'accord**

Voilà, donc c'est vrai que ça puait mais bon voilà quoi, avec une aiguille et des gousses d'ail et elle me le mettait autour du cou

### **D'accord donc ça ce sont des souvenirs familiaux, on y reviendra peut-être un petit peu après. Est-ce que vous pensez, donc dans la famille des remèdes de grand-mère, est-ce que vous pensez à d'autres choses ?**

Non moi je pense pas...je pense qu'aux plantes. Les remèdes de grand-mère ça s'utilise pour tout, pour les produits ménagers, pour autant la santé que le bien-être

### **Oui, c'est pas uniquement quelque chose pour soigner c'est...**

Non, c'est dans plusieurs domaines, ben par exemple le bicarbonate de soude, mon papa quand il avait des maux d'estomac, il prenait une petite cuillère de bicarbonate de soude...euh moi je l'utilise pour euh...ma machine à laver...donc euh voilà

### **D'accord, donc finalement le remède de grand-mère c'est plus une technique qu'on peut utiliser, une technique accessible que vraiment un médicament...**

Voilà c'est dans tous les domaines, pour moi c'est autant dans l'hygiène corporelle que dans l'hygiène des maisons etc...

### **C'est plus une façon de faire en fait**

Une façon de faire voilà

### **Avec des choses accessibles peut-être ?**

Oui avec le savon de Marseille par exemple, avec des tas de choses. Alors que maintenant tous ces détergents euh...qui ont plein à l'intérieur de trucs nocifs même pour les produits de beauté. Alors bon maintenant ma fille sur son téléphone elle a mis un ... c'est euh... « yakan » enfin je ne sais plus...enfin l'autre jour je me suis achetée sur internet du lait démaquillant bio etc. elle me l'a scannée elle m'a dit « Non, il est vert, ça va »

### **Ah oui, elle a l'application pour voir la composition des produits**

Voilà, voilà. J'essaye maintenant de pas trop euh...

### **D'accord de regarder la composition de ce que vous prenez en tout cas**

Voilà oui oui

### **Vous vous méfiez un peu des compositions qu'on comprend pas...**

Oui, oui

### **Et est-ce que vous faites une distinction entre remède de grand-mère et thérapeutiques alternatives et complémentaires ?**

Ben moi alors j'ai suivi une émission sur les aliments complémentaires donc euh c'est vrai qu'il faut se méfier hein, on vous dit « multivitamines » tout ça donc après ça peut provoquer un surplus

**D'accord, ça c'est les compléments alimentaires**

Voilà, les compléments alimentaires, bon moi je prends souvent du magné B6 parce qu'en fait j'ai un peu de spasmophilie

**D'accord**

Donc euh...je fais des petites cures de magné B6, voilà, et... un peu de calcium aussi parce que comme j'ai été traité avec la cortisone pour ma maladie...

**Donc ça c'est le médecin qui vous a donné ça**

Voilà

**Et le magné B6 aussi ?**

Ben le magné B6 j'en prends régulièrement hein...

**Qui est-ce qui vous en avait parlé au départ, vous vous souvenez ?**

Je crois que c'était un magnétiseur, qui m'avait trouvé de la spasmophilie et qui m'avait dit « Prenez du Magné B6 ». Voilà.

**D'accord, et magnétiseur pour vous ça peut faire partie d'un remède familial, d'un remède grand-mère ou c'est une médecine parallèle ? Enfin vous faites une distinction entre tout ça ?**

Bon, les magnétiseurs, j'en ai peut-être...pas souvent mais...Parce que maintenant y'a des charlatans (rire)

**Vous pensez qu'il y en a plus qu'avant ?**

Ben après maintenant je trouve que les magnétiseurs... je trouve que...avant le magnétiseurs c'était le magnétiseur sans...il vendait pas des médicaments il vendait pas et je me suis trouvé donc euh sur un marché euh donc magnétiseur mais alors il vous vendait de l'huile d'harpagophytum pour les douleurs il vendait...alors après voilà quoi c'est... moi je préfère le magnétiseur nu quoi, le magnétiseur comme vous médecin là, vous prescrivez mais vous vendez pas vos médicaments vous les avez pas en rayon quoi voilà. Donc, trouver maintenant un magnétiseur, à part des vieilles vieilles personnes, on trouve des vieux... dans les Hautes-Alpes

**Vous faites plus confiance aux vieux ?**

Oui, oui, plus qu'aux jeunes...parce qu'ils sont toujours amenés à vous dire ben prenez ça, ça...ben tenez l'huile d'harpagophytum. Bon j'en ai pris c'est vrai que ça m'a fait du bien mais euh je trouve que dans leur métier maintenant pour gagner peut-être un peu plus ils mettent des tas de...des médicaments, de l'huile de ci, de l'huile de là. Enfin pour moi personnellement ils sont moins crédibles, bon j'ai 73 ans donc euh voilà !

**Et du coup les vieux magnétiseurs donc vous me parliez, c'était quand même des personnes que vous payiez quand vous alliez les voir ?**

Oui, oui mais je peux vous dire que... Il y avait Monsieur C. qui était très réputé il était même admis au CHU. Et je peux vous dire qu'un jour j'étais dans la salle d'attente un monsieur qui est rentré comme ça [plié en deux], il est ressorti droit comme un i mais au bout d'une heure et demie hein !

**D'accord**

Oui, et Monsieur C. Il soulageait surtout les cancéreux et donc là j'ai le souvenir de lui qui habitait L. Et ma sœur elle avait été le voir aussi pour des douleurs et effectivement voilà quoi ! Mais euh là je vous dis là actuellement j'en ai pas euh...j'en ai pas du tout...

**Vous en avez pas en qui vous faites confiance**

Non...

**Ou alors il faudrait aller comme vous dites dans des régions où il reste des pratiques un peu plus traditionnelles ?**

Je sais que dans les Hautes-Alpes il y a un monsieur-là qui a soigné une jeune fille qui avait de... de l'anémie je crois mais je sais pas trop hein...

**Vous en avez entendu parler ?**

Oui j'en ai entendu parler. Donc on trouvait pas ce qu'elle avait et en fait elle avait une carence...même dans les prises de sang, enfin je sais pas exactement mais euh il l'a soignée et elle avait des vers aussi enfin je sais pas...

**D'accord donc elle avait pas mal de choses et ça a bien marché quoi...**

Oui oui

**Et ça vous en avez entendu parler par qui ?**

C'est la voisine de ma sœur, c'est sa fille qui était toujours fatiguée et tout, et elle lui avait trouvé des vers et puis une carence...mais bon après...

**Oui c'est en en parlant comme ça...**

Oui en en parlant, mais bon moi je pose pas trop de questions aux gens

**Et vous pour faire confiance au thérapeute, qu'est-ce qu'il faudrait ?**

C'est-à-dire c'est les résultats, donc ça de bouche-à-oreille...et je vous dis après Monsieur C. il était autorisé après à soigner les cancéreux donc quelque part...

**Oui, c'était reconnu par la médecine...**

Oui, parce que quelque part y'a des médecins qui reconnaissent et il y en a d'autres qui reconnaissent pas je crois toutes ces thérapies par magnétisme...donc euh voilà quoi.

**Pour vous ça fait partie de ce qu'on appelle les médecines parallèles le magnétisme... ? Ou est-ce que ça peut faire partie des remèdes de grand -mère aussi ?**

*(Semble réfléchir)* C'est des remèdes sans prendre de remède quoi... un remède pour moi c'est quand même quelque chose qu'on prend...enfin oui un remède...quand on parle de remède c'est quand même quelque chose que j'avale, une tisane que je prends etc... Là c'est plus...

**Plus des thérapeutes ?**

Voilà, par main, par magnétisme quoi

**C'est la même chose que ce que vous appelez les coupeurs de feu, dont on avait parlé ?**

Ben moi j'ai eu pour ma maladie deux coupeurs de feu... une fois comme je vous avais dit quand je m'étais brûlée avec le fer à repasser et une fois pour mes oreilles. Donc j'ai plus les...enfin les plus grosses crises donc déjà c'était déjà une belle crise là

*[Me montre une photo imprimée de son oreille inflammatoire]*

**D'accord. Donc c'était une inflammation du cartilage...**

Oui, la polychondrite atrophiante. Alors je peux vous dire que niveau douleurs...le feu ! le feu dans les...même comme ça, même comme ça ça me faisait mal. Et donc euh je vous dis, une fois j'ai un collègue qui m'appelle et tout, et il me dit « Ben écoute je vais te donner le numéro de téléphone de E. , que je connaissais quand j'étais au Lycée A. [en tant que secrétaire] et euh, elle enlève le feu ». Alors euh oui je l'ai appelé ma copine E. et je peux vous dire que je l'ai eu deux fois et...dans des moments où j'avais très très mal. Et bien vous savez j'en suis restée...clouée sur ma chaise !

**Parce que vous avez été très étonnée de l'effet ?**

Ah ben oui oui, par téléphone hein !!

### **Ah par téléphone ?**

Oui par téléphone !

### **Et donc comment ça s'est passé ?**

Alors euh on parle de notre temps quand on était au lycée, elle était agent de service moi j'étais secrétaire et puis elle me dit « j'ai rencontré M., il m'a dit que tu avais une maladie auto-immune et que tu avais des grosses inflammations au niveau des oreilles et que ça brûlait, que c'était chaud etc...voilà ». Alors je lui dis ben oui c'est les cartilages et je lui explique. Et elle me dit « écoute, moi j'ai découvert ça donc que j'avais un don, avec ma petite-fille » et elle me dit « est-ce que tu veux là... ? ». Alors je lui dis « ben écoute dès que j'ai un jour vraiment une forte crise », je lui dis « est-ce que je peux t'appeler ? ». Alors elle me dit « Ben oui ».

Et alors un jour je vous dis, les deux comme ça hein [*me montre la photo*], mais alors vraiment je savais plus à quel saint me vouer hein, c'était le tout début de ma maladie. Et je l'appelle et je lui dis « Ben écoute là j'ai vraiment besoin de toi » et elle me dit « Bon ben écoute » ... j'avais le téléphone comme ça [contre l'oreille] et elle me dit « bon ben écoute, je me mets sur toi, ne dis plus rien voilà ». Tout d'un coup, j'étais gelée ! froide, gelée ! Plus de douleur ! Par contre elle m'a dit écoute j'arrête parce que là...je peux plus là, je suis en ébullition, je suis fatiguée fatiguée fatiguée, je peux plus ! Donc si tu veux on recommencera dans deux jours ou trois jours si tu as encore le mal. Ben mes oreilles elles étaient rouges, petit à petit ça a baissé mais plus... alors vous savez quand elles étaient enflammées elles se décollent comme ça, la raideur du cartilage, et plus du tout mal ! Alors là !

### **D'accord, et du coup pour vous ça marche par quel mécanisme ?**

Ben je sais pas ! Par contre elle elle était très fatiguée hein. Parce qu'après une autre fois, alors là j'avais qu'une oreille, et je l'ai appelée je lui ai dit « écoute E. j'ai une oreille qui me fait mal, est-ce que tu peux ? ». Elle me dit « Ben oui là je peux ». Et donc là par contre l'inflammation était moins importante parce que c'était qu'une oreille et donc là pareil j'ai senti comme passer un fluide, et puis l'oreille était chaude, elle restait chaude mais je pouvais la pincer comme ça elle me faisait plus mal !

### **D'accord, et donc quand on dit coupeur de feu, qu'elle enlève le feu, c'est quoi pour vous le feu finalement ?**

C'est la douleur c'est l'inflammation, l'oreille était rouge hein donc ça enlève pas la couleur, enfin l'inflammation bon elle a pas de couleur souvent hein, moi c'était rouge, rouge-violet hein ! Mais je pouvais faire comme ça [se pince l'oreille] alors qu'avant à peine je faisais ça [*effleure l'oreille*], surtout là, ça me faisait un mal ! A peine toucher ! ça me faisait un mal... et là je faisais comme ça [*pince*] et là plus de douleur !

### **Oui ça a enlevé la douleur quoi**

La douleur, et le feu ! j'avais plus l'oreille qui me brûlait !

### **La sensation de brûlure, d'accord...**

Oui brûlure, ça chauffe quoi et ça brûle !

### **D'accord, et les coupeurs de feu pour vous c'est la même chose que la magnétisme ...ou pas ? Ou c'est deux choses différentes ? Monsieur C. c'était pas un coupeur de feu lui...**

Non, je pense que... Monsieur C. quand il passait les mains ça chauffait un peu, parce qu'ils prennent...ils enlèvent du corps certaines...enfin c'est dur à expliquer parce que même lui, lui il parlait pas trop hein ! Donc on pouvait pas poser de questions. Mais vous sentiez...

### **Donc il expliquait pas... ? Il expliquait pas le mécanisme, comment ça marchait ?**

Non, non.

### **Vous veniez le voir, vous lui faisiez confiance...**

Voilà, et après il vous disait pendant la séance « Ne parlez pas »

### **D'accord**

Et donc après il vous disait « alors comment vous vous sentez ? » Alors bon vous lui disiez « je vais bien j'ai plus de douleur » et puis c'est tout, vous le payiez et voilà. Moi de mon temps, après à l'hôpital peut-être pas pareil mais là quand il vous recevait en consultation, c'était un monsieur, il vous faisait peur d'ailleurs, il avait les yeux exorbités !

**D'accord, un peu comme un magicien quoi...**

Un peu sorcier, oui oui ! Mais je vous dis, ah non il était...

**D'accord donc en fait c'est très différent entre Monsieur C. qui a ce côté très impressionnant et puis votre copine E. où là pour le coup c'est pas du tout la même relation**

Oui non, parce qu'en plus ma copine E. ça a duré, oh... deux minutes, et elle a dû arrêter elle...

**Mmh d'accord, c'est pas tout à fait le même mécanisme ou ...**

Non je pense pas non

**Vous lui faisiez confiance mais pour d'autres raisons quoi, parce que vous la connaissiez...**

Oui, voilà. Ben peut-être que... il serait encore vivant j'y serai allée, peut-être qu'il m'aurait enlevé le mal parce que après...

**D'accord, et du coup-là vous vous étiez tournée vers ça parce que la médecine conventionnelle avait pas pu vous répondre ou... ?**

Non, enfin j'avais de la spasmophilie et donc euh... j'étais souvent euh... pas triste mais bon la spasmophilie ça vous crée des problèmes un peu d'anxiété. J'étais toujours, bon j'ai un tempérament anxieux hein, mais j'étais toujours anxieuse ! bon par rapport à mes parents, par rapport... et donc en fait lui il m'enlevait euh... quand je ressortais de chez lui je me sentais plus légère, en fait j'avais l'impression d'avoir un poids en moins. Parce que quand vous êtes anxieux vous avez un peu des douleurs, ça vous provoque des tas de choses l'anxiété, le stress... donc je me sentais bien quoi !

**D'accord, donc il y a un côté aussi un peu... pour soigner aussi l'anxiété, les maux plus psychologiques peut-être alors ?**

Oui, plus psychologiques oui. Alors souvent donc on me disait mais de toute façon c'est tout psychologique euh... et en fait non ! Quand vous y allez et que vous ressortez vous ressentez le bien-être encore des mois après vous ressentez quand même bien la différence. Donc euh, le psychologique certes il joue mais bon, quand vous sortez de chez lui enfin quand je sortais de chez lui c'était pas psychologique je sentais un bien-être !

**Oui, et pourtant vous disiez que toutes ces petites douleurs, elles étaient liées quelque part au stress, donc peut-être que finalement tout était lié ?**

Oui, enfin le stress, l'anxiété... la spasmophilie que j'ai c'est l'anxiété, c'est mon tempérament anxieux.

**D'accord donc finalement le fait de soulager cette anxiété, ça améliorerait aussi les douleurs quelque part.**

Voilà, il devait... parce que vous êtes plus ou moins crispés et donc quand vous êtes crispés vous avez plus de douleurs donc... voilà quoi

**Donc son pouvoir il servait aussi à vous détendre ?**

A me détendre, voilà ! Mais là c'était spectaculaire hein ! Donc j'avais le corps qui était redevenu mou enfin je sais pas... je rentrais j'étais comme ça [*crispée*] et je ressortais j'étais comme une poupée de chiffon quoi !

**Et après l'effet durait dans le temps ?**

Ah ben il durait dans le temps parce que... je suis pas allée le voir souvent hein, je veux dire euh... voilà

**D'accord oui vous aviez vraiment l'impression que c'est pour ces problèmes là que vous alliez le voir. Donc ça c'est votre expérience du magnétisme, on a parlé de votre copine qui est coupeur de feu...**

Oui et j'ai ma voisine du dessus P., alors là c'est réel quoi parce que...souvent les gens ils y croient pas trop mais bon, je vais pas raconter des bêtises !

Donc je repassais et je sais pas comment je me débrouille, la pointe du fer, là comme ça, au moins sur 6 cm, et donc la peau commençait à plisser, la peau était plissée et puis ça me brûlait et à ce moment-là, ma voisine du 6<sup>e</sup> m'appelle pour me demander je sais plus quoi, en fait il y avait un lien certainement ...parce que elle m'appelait rarement et là elle m'a appelé peut-être je sais pas , 5 minutes après...

Et donc je monte et puis elle me dit , mais qu'est-ce que tu t'es fait, je lui dit : « ben écoute je viens de me brûler avec mon fer à repasser », je lui dis « ça me fait mal et en plus ça m'ennuie, je vais bientôt aller à la piscine alors je vais pas pouvoir me baigner »...et elle me dit ...alors j'étais assise et elle me dit « lève-toi » [*me mime la scène*], alors je me lève et puis je lui dis « mais qu'est-ce que tu fais ? » elle me dit « non non bouge pas », alors elle a mis ses deux mains comme ça là, comme ça...les deux , de l'autre côté aussi , là.....(*silence*), et puis après comme ça, deux minutes...après elle me dit « ben assieds-toi », ben je lui dis je sens plus la douleur ! » et puis elle me dit « tu verras ta peau elle plissera plus, demain dans les deux jours qui suivent, t'auras même pas de cicatrices », je lui dis « mais qu'est ce que c'est que ça ? »

**Oui, elle vous avait pas forcément expliqué avant !**

Ah non non elle m'en avait jamais parlé ! Et là ma peau elle est redevenue lisse, donc collée contre, et j'ai jamais eu la cicatrice ! alors je peux vous dire que j'aurais pu en avoir une grosse !

Et là c'est là que je lui pose la question, je lui dis mais t'as un don ou quoi ? Elle me dit un jour ma maman, un jour il y a une petite voisine de 18 mois qui s'est brûlée avec de l'eau bouillante et ma maman donc l'a prise dans ses mains comme ça, et ça a disparu ! Et donc elle a découvert qu'elle avait ce don, et donc ce don elle l'a donné elle l'a donné à mon frère plus qu'à moi, mais moi j'ai dans les petites choses comme ça !

**D'accord donc c'est quelque chose qui se transmet de façon génétique, de famille en famille ?**

Ah oui oui, et sa maman elle était appelée à l'hôpital quelques fois pour réguler les gens qui s'étaient brûlés etc... et elle me dit moi je l'ai alors par contre, alors elle, l'oreille ça marchait pas !

**D'accord**

(*Silence*)

**Parce qu'elle a essayé aussi ?**

Elle a essayé mais en fait...

**Ça a pas eu d'effet... ?**

Non, non, ce qui est bizarre hein ! Alors là c'était une brûlure ! non pas le même...alors que là c'était une inflammation !

**D'accord donc c'était pas tout à fait le même...**

Non, non...Mais alors là vraiment je vous dis... ! Alors là franchement...stupéfaite hein !

**Oui, parce qu'au départ avant qu'elle le fasse, vous auriez dit que vous auriez été plutôt un peu sceptique par rapport à ça ou...Vous y auriez cru ou... ?**

Non ! non non ! La façon dont, il y avait la grosse pointe après ça avait rétréci mais la peau vous savez quand vous vous brûlez, la peau est toute plissée quoi, parce qu'elle se rétracte... et puis c'était rouge sang quoi ! la peau...sans la peau quoi, et puis surtout ça me brûlait ça me faisait mal...et en fait... et en plus vous voyez il y a pas de cicatrices ! pas de cicatrices !

Et puis je vous dis j'ai pu aller à la piscine et tout, les piscines ouvraient 10 jours après, alors que normalement j'aurais pas pu hein parce qu'une brûlure c'est dur à passer, il faut vous mettre des compresses, je sais plus... des pansements etc... et puis bon après cicatriser et la eau elle s'enlève souvent... là rien !

**Vous avez été impressionnée quoi**



Oui, oui. Et donc c'est une transmission c'est la maman qui a donné dans presque toute la famille hein, il y a neuf enfants mais le plus c'est son fils et ma voisine donc... et les autres un peu moins quoi

**D'accord**

Mais P., je vous dis...je lui ai dit mais qu'est-ce que tu fais et après je faisais comme ça je sentais plus la chaleur, la douleur...parce que ça fait mal la brûlure surtout avec les fers à repasser quoi.... Et là vraiment j'en revenais pas quoi

**Et vous aviez connaissance avant que ça existait les coupeurs de feu ?**

Oui j'en avais déjà entendu parler mais en fait je croyais pas trop non plus... je pense que en fait dans ce genre de choses il faut...il faut euh...être euh... acteur pour dire oui ça existe !

**Il faut l'avoir vécu**

Il faut l'avoir vécu oui

**D'accord. Sinon on y croit pas**

Pas trop non... pas trop ! (*Silence*)

Mais bon on entendait souvent, enfin bon, de Monsieur C., moi j'en entendais parler...on entendait parler avant qu'il y avait souvent des rebouteux comme ils appelaient ça dans le temps...et ... donc euh... qu'il y avait des vieilles personnes qui utilisaient encore des ...voilà...leurs pouvoirs avec les mains surtout...euh... si parce que...donc mes parents euh...mes parents qui moi ils m'ont eu à 40 ans je veux dire on habitait en dessus de [village rural] donc il y avait des personnes qui étaient un peu...un peu comme ça...pas magiciennes mais qui... qui euh...qui remettaient des fois des nerfs en place sans toucher...sans manipuler mais avec les mains donc euh...voilà euh, on en entendait toujours parler

**Ça c'était autour de vous au village, il y avait des connaissances...**

Voilà, voilà. Mais bon après moi je vous dis j'ai eu Monsieur C. Et puis j'ai eu...magnétiseur...qui c'est que j'ai eu en magnétisme... ? celui de l'avenue M. qui m'avait vendu euh... mais là lui je....

**C'était pas la même relation, il y avait une relation un peu commerciale...**

Oui et moi après j'aime pas...j'aime pas parce que voilà... euh... donc ...mais je vous dis là c'est flagrant c'est ma collègue des oreilles qui m'a vraiment...

**Et à chaque fois c'est des personnes à qui vous faisiez bien confiance quand même...**

Ben oui et je peux vous dire que là... E. elle m'avait ...E. là le premier coup qu'elle m'avait dit ben je raccroche parce que là elle était fatiguée, elle m'a dit j'ai chaud, et moi j'étais gelée et euh...et elle elle avait chaud donc le lendemain elle m'a appelé et je lui ai dit « ben écoute j'ai plus »...et j'avais plus l'oreille rouge le lendemain ! les deux hein !

**D'accord**

Ah oui oui, plus rouge et puis je faisais comme ça et plus de douleur plus rien !

**Et pour l'oreille la médecine conventionnelle elle vous avait proposé la cortisone et c'était efficace ou pas ?**

Ah ben oui mais je veux dire cortisone !

**Oui il fallait le prendre souvent**

Oui 60 mg par jour pendant 3 jours après ça baissait à 40 après ça diminuait mais...là la première année c'était...j'avais des crises qui revenaient régulièrement hein...

**Alors que le fait que votre amie intervienne c'est plus durable dans le temps... ?**

Alors je sais pas si c'est elle qui a fait diminuer ou la maladie... ? Là euh... j'ai des petites... des petites alertes mais en fait je prends pas de cortisone parce que j'évite et... Donc l'oreille durcit un peu et je sens une petite douleur mais comme ça rouge comme ça, ça fait au moins 8-9 mois que c'est plus revenu comme ça...

**Et votre amie c'était quand que vous l'aviez appelée ?**

Euh... c'était la première... ma maladie a été déclarée en 2016

**Ah oui c'est récent**

Donc ça doit être en 2018 je crois

**Ah oui c'est tout récent en fait cette histoire**

2018 ou 2017... là ça fait à peu près bien, 8-9 mois que je prends plus de crises grosses comme ça donc... Oui c'est, c'est... je crois que ça doit être, ça doit être juin 2017....

**Alors, juste pour parler un petit peu des croyances, est-ce que il y a d'autres chose au quotidien auxquelles, enfin qui pourraient être du domaine de la croyance, auxquelles vous croyez ?**

(Silence) Non.

**Pas d'autres choses, des choses surnaturelles des choses comme ça... ?**

Non... moi je... non

**Non, pas trop ?**

Non pas trop...

**Vous faites jamais appel à des voyances ou des choses comme ça ?**

-Non, non... ben quand j'étais plus jeune on allait... pour voir un peu si on allait gagner des sous, le grand amour (*rires*) c'était voilà... mais vous savez souvent, même dans ... oh ben j'y suis allée quand même dans ma vie, 5 ou 6 fois hein, et donc... et souvent on me disait que j'avais une anxiété, une anxiété permanente...

**Oui**

Oui, elles me disaient vous êtes... anxieuse, vous avez un tempérament anxieux...

**D'accord... et du coup peut-être que ça pouvait être un moyen de vous rassurer... ?**

Non, non là la voyance c'était simplement je vous dis ben parce que je faisais un peu comme les copines quoi... voir si on allait trouver le prince charmant mais bon c'est vieux (*rires*)

**C'est pas une habitude qui est restée**

Ah ben non non ! et puis j'aurais pas dépensé... Non parce que bon là... non non non (*rires*)

**D'accord**

Par contre alors là, si il y en a eu une, donc ma sœur euh... ma sœur aînée qui a 87 ans maintenant, elle euh... mon beau-frère avait une leucémie dû au Benzène, il travaillait dans la chimie, et donc elle avait une amie ma sœur, qui fréquentait beaucoup les cartomanciennes, les voyantes et entre autres elle était amie avec une... et donc elle lui avait dit d'y aller.

Et donc ma sœur avait été voir cette voyante et euh... et donc elle marchait ma sœur était devant, elle était derrière, elle lui a dit vous allez être veuve dans pas longtemps...

**D'accord**

Et donc elle lui a dit votre mari il a une grave maladie du sang, qui ne guérira pas, enfin voilà quoi... et elle lui a dit dans pas longtemps bon. 5 mois après je me suis dit je vais aller la voir et... je lui ai montré la photo de mon beau-frère, elle le connaissait pas... donc je montre la photo de mon beau-frère qui était au lac assis sur une petit rocher en maillot de bain. Et d'abord elle me dit sur moi... je sais plus ce qu'elle m'avait dit, et elle me dit vous

avez une autre question je lui dis j'aimerais bien que vous regardiez... elle me dit holala ce monsieur il a une leucémie donc il en a pas pour longtemps... et mon beau-frère il est mort 3 mois après

### **D'accord**

Voilà

### **Donc là c'est pareil vous y alliez en étant plutôt sceptique et puis finalement...**

Ben c'est-à-dire que pour moi je me suis dit je vais voir si ce qu'elle a dit à ma sœur... si donc en montrant la photo et effectivement ! Maladie du sang, une leucémie, donc il en a pas pour longtemps, il est décédé 3 mois après.

### **Pareil, encore une chose où vous êtes restée très étonnée...**

Voilà, oui oui. Et donc cette même cartomancienne, elle était venue donc un jour chez une amie, et donc ma sœur elle y avait été parce que mon neveu il s'était remarié enfin bon...pour voir un peu et euh...elle lui avait dit de toute façon votre fils il, il s'est remarié avec une dame qui a des enfants et quand il aura élevé ses enfants elle partira...bingo ! ça s'est produit ! (*Rire*) Alors voilà, alors là je peux vous dire, là...l'histoire de mon neveu et de mon beau-frère...c'était une vérité !

### **D'accord...donc des expériences que vous avez eues...positives**

Voilà mais là je vous parle de ça mon beau-frère est mort en 97 alors !

### **Oui, mais n'empêche que pour vous maintenant ça vous marque quand même...**

Ah ben oui ça me marque ! Alors bon quand des fois on dit « prédire si et là » et moi j'ai ces deux exemples-là qui sont réels !

### **Donc des souvenirs qui sont très marquants, parce que vous avez beaucoup de détails encore...**

Voilà oui ! Mais par contre là je vous dis, là maintenant j'irais plus...C'est pareil donc elle elle avait quand même une réputation donc vous aviez des...et il s'avère quand même après bon surtout en parlant avec mon amie elle avait dit des choses qui s'étaient... souvent c'était le temps qui était pas trop euh... elle disait des fois 3 mois c'était plutôt 6 mois, , mais les choses arrivaient quand même dans le temps quoi..

### **Ok, donc il y avait pareil un bouche à oreille qui avait permis d'avoir confiance**

Voilà, mais bon ça, ça pour moi c'est...j'irais pas maintenant consulter une voyante pour savoir à quel âge je vais mourir ou un truc comme ça quoi

### **Non mais peut-être que là c'était une situation bien particulière....**

Ben particulière c'était surtout vis-à-vis de mon beau-frère, comme elle lui avait sorti ça...je voulais savoir si je montrais la photo si exactement

### **Oui c'était pour en avoir le cœur net...**

Voilà

### **Vous me parliez aussi au départ des remèdes de grand-mère, vous me parliez des colliers d'ail des choses comme ça, il y a d'autres exemples de choses que vous utilisez encore aujourd'hui ?**

Ben non, j'utilise des tisanes... donc des tisanes pour ben l'hiver...non pas trop, pas trop donc euh... j'ai pas trop de...le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc surtout pour le ménage oui...puis le bicarbonate de soude des fois moi aussi j'arrive pas trop à digérer donc... et puis j'ai les gencives des fois enflammées donc pareil euh... au lieu de me faire des bains de bouche qui accentuent et qui font rien donc avec du ...du bicarbonate de soude...je me rince la bouche. Non là ...

### **Ben ça c'est déjà des petits remèdes en fait...**

Oui, oui...

### **Et donc dans votre enfance quand vous aviez un problème de santé comment ça se passait ?**

Mon enfance je m'en souviens plus très très bien hein...

**Mais vous vous souvenez être allée chez le médecin quand vous étiez petite ou... ?**

Non...je sais que j'habitais donc en-dessus de [village rural] et j'ai été élevée au lait de vache...parce que on en trouvait dans l'écurie, au milieu des vaches, quand j'étais toute petite. Et le... donc celui qui avait les vaches, à même le pis, je buvais du lait...voilà quoi, j'étais élevée vraiment au lait de vache !

**Vous pensez que ça vous a fortifié ?**

(Rires) Je sais pas, dans tous les cas, voilà. Et après à l'âge de 8 ans je suis allée à [ville] donc j'ai habité [ville] donc voilà quoi. Après euh... ben j'ai jamais eu euh...à part l'opération de l'appendicite...j'ai pas de...problème de santé...

**Et pour les petites choses, les angines les choses comme ça, vous étiez soignée du coup à la maison ?**

Ben je me soigne à la maison...sauf bon là par exemple quand je prends une bronchite

**D'accord, mais en tout cas quand vous étiez petite votre maman vous soignait quand même avec des petits remèdes... ?**

Je crois que ma maman c'était tout à base de plantes...je pense que c'est ça oui...

**Vous avez des souvenirs mais vous avez pas gardé des recettes pour vous que vous utilisez maintenant...**

Non non, par exemple la digestion la camomille c'est que des trucs.... Mon papa, ben le bicarbonate de soude... qu'est-ce qu'elle euh...ma maman pour son arthrose qu'est-ce qu'elle faisait... Non je crois qu'elle se mettait des cataplasmes d'argile... voilà elle avait des douleurs donc euh...mais autrement non je vois pas...

**Et après vous aviez pas eu besoin d'aller voir le docteur souvent quoi...**

Non non... c'est vrai, et en fait je pense que j'ai jamais eu beaucoup de problèmes. Parce que déjà y'a avait moins de pollution, moins de voitures, moins de...

**Vous pensez qu'on tombait moins malade ?**

Ah ben oui, moins de stress surtout ! Parce que le stress... vous savez les stress ça fait du dégât

**Et vous vous disiez quand même que vous aviez eu pas mal de stress dans votre vie ?**

Oui oui, entre autres ma nièce qui habite Bordeaux...on lui avait dit qu'il y avait une personne quand on envoyait une photo qui décrivait la personnalité des personnes, c'est un médium...et voilà ce qu'elle dit sur moi [*me montre un texte d'une dizaine de lignes la décrivant comme étant une personne anxieuse, qui s'occupe plus des autres qu'elle-même et ayant des problèmes de respiration*]

**D'accord...et vous vous retrouvez dans la description**

Oui, ça c'est tout à fait ma personnalité... D'ailleurs moi on me dit souvent, occupe-toi d'abord un peu de toi avant de t'occuper des autres

**D'accord donc ça c'est encore une bonne expérience...**

Ah oui oui, alors là ! Quand j'ai lu ça, je me suis dit c'est vraiment mon reflet ! Sans vouloir me passer de la pommade comme on dit que je m'occupe des autres...

**Oui encore une expérience de voyance...**

Ah oui non mais là c'est sûr hein ! Mais ma nièce elle m'a dit, vraiment c'est toi quoi ! Elle aussi elle est restée scotchée quoi !

**Oui, oui, étonnant... Et vous avec votre famille, enfin je sais pas si vous êtes restée jusque âgée chez vos parents jusque tard ou... ?**

Je suis partie à 21 ans, parce que mes parents étaient vieille France...quand je rentrais ils se disputaient, ils avaient pas d'argent on vivait dans deux pièces...donc moi dans la chambre, mes parents étaient là moi j'avais mon lit

là...donc à 21 ans j'étais déjà titulaire de l'éducation nationale...donc j'étais titularisée à 18 ans... A 16 ans et demi j'ai commencé à travailler au Lycée. Donc j'avais une petite chambre en ville parce que d'était ... ils étaient pas du tout... Moi j'ai eu ma fille à 40 ans mais c'est pas la même... Moi je suis plus évoluée mais mes parents étaient pas du tout évolués

**Qu'est-ce que vous appelez « évolué » ?**

Ben évolués ils étaient pas euh... d'abord mon père était maçon il était souvent malade parce que à l'époque les maçons qu'il fasse moins 15 ou quoi ils allaient au boulot alors que maintenant... Ma maman elle faisait des ménages c'était l'ainée de 13 donc euh... puis j'ai pas eu de téléphone chez moi pas de tél rien hein ! Donc euh...ils étaient euh... ils étaient pas évolués dans la société quoi... voilà

**Oui, d'accord**

C'était des gens honnêtes mais qui...qui ont élevé donc leurs enfants, entre autres moi la dernière 10 ans après et j'ai toujours eu à manger, bien habillée mais...pas de téléphone, pas de tél, pas de loisirs, pas de ci pas de là. Ma maman pas de machine à laver, pas de...

**D'accord... Et est-ce-que vous avez l'impression que le fait que le médecin se soit cher ça ait pu influencer la façon dont vous avez été soignée ?**

Non non pas du tout ! parce que en fait je pense que à l'époque, avant les gens se soignaient bien par eux-mêmes hein... je veux dire... donc euh...non pas du tout ça ! mais c'est plutôt qu'avant on utilisait plus de médecine traditionnelle, de médecine à base de plantes et puis y'avait moins de maladies !

**Oui...**

Y'avait moins de maladies ! Ben les maladies auto-immunes là y'en a 7500 je crois ! Moi je crois qu'on doit être 500 ou 450 à avoir la polychondrite atrophante... Y'a pleins de trucs qui arrivent maintenant...ou avant peut-être qu'elles étaient... ben c'est-à-dire on mourrait déjà plus jeunes ! c'est comme Alzheimer hein, ma maman elle est morte à 92 ans, un jour je l'ai surprise avec le marteau avec sa copine, la copine tenait le clou et elle tapait avec le marteau pour faire sortir le gaz...donc est-ce-que c'est une sorte d'Alzheimer maintenant voilà..

**Oui, on mettait pas forcément le nom sur...**

Oui sur ce genre de choses quoi...

**Mais en tout cas c'est pas forcément la façon dont vos parents se soignaient qui ont influencé vous votre façon de se soigner ?**

Non...

**Même si il y avait des rebouteux des choses comme ça...vous connaissiez mais vos parents n'utilisaient pas.**

Non Non, et puis je vous dis moi j'ai pas eu trop de problèmes à part ... cette anxiété permanente qui me provoquait quand même des fois des troubles hein

**Et vous avez eu besoin de rendre des médicaments pour ça... ?**

Ben surtout beaucoup de cures de magnésium... il m'est arrivé quand même quand mon papa est décédé... donc en 74 la médecine c'est pas comme maintenant pour le cancer du poumon, je l'ai vu vraiment souffrir et tout donc après ça fait un choc hein...après euh...quand ma maman est décédée aussi donc elle est décédée à 92 ans donc ben là j'ai pris des antidépresseurs parce qu'en plus j'étais mutée au Lycée L. et ... donc 6 mois après on a souvent le contrecoup... elle est morte en février j'ai débuté la rentrée scolaire en septembre donc là j'avais pris des... j'étais obligée de prendre des antidépresseurs parce que j'arrivais pas.. à remonter voilà. Donc c'est des moments bien précis de ma vie avec des gros chocs émotionnels quoi !

**Et donc vous étiez allée voir le médecin...**

Là oui parce que là l'Euphytose tout ç a, ça faisait pas grand-chose quoi... Là il fallait que j'ai un médicament beaucoup plus fort quoi...

**D'accord, et du coup vous m'avez dit que vous aviez eu une fille à 40 ans, et pour elle quelle place vous avez laissé aux remèdes familiaux pour la soigner ?**

Ben elle elle euh... elle aime pas trop les médecins non plus... euh... Donc son mari encore moins parce que lui-même malade il y va jamais ! C'est un tort mais bon et ...par contre elle, à part l'ostéopathe, elle ... les magnétiseurs tout ça elle y croit pas trop.

**D'accord. Et quand elle était petite vous l'emmeniez quand même chez le médecin ?**

Ah oui oui oui !

**Vos l'emmeniez facilement ?**

Oui, oui elle avait un pédiatre hein

**Donc là elle allait voir le médecin elle plus que quand vous quand vous étiez petite...**

Ah oui oui

**Ça avait changé comme habitude...**

Oui oui ! et puis bon au niveau... avant... à l'école souvent ils prenaient... ben à l'école maintenant y'a des gamins qui sont pas suivis... les parents ils sont...donc ils sont pas traités...les poux...

Ma fille est ATSEM hein dans les écoles maternelles donc... quand elle voit... c'est dingue quoi ! Y'a des parents qui mettent leurs enfants avec 38.5-39 de fièvre à l'école parce qu'ils travaillent ils peuvent pas les garder quoi ! Alors que...quand déjà... ma maman elle faisait des ménages donc j'ai pas souvenir... et puis j'ai pas souvenir d'avoir eu de grosses fièvre quand j'étais petite ou quoi

**Et par contre vous votre fille quand elle avait de la fièvre, est-ce que vous essayiez de la soigner à la maison ?**

Non Non, ben j'avais des droits pour enfants malades ..dans l'éducation nationale on a droit donc voilà

**Donc vous l'emmeniez facilement chez le médecin ?**

Ah ben dès qu'elle avait quand même trop de fièvre oui, chez le pédiatre hein

**Donc les habitudes avaient quand même changé aussi quoi... vous alliez quand même déjà plus chez le médecin que... Qu'est-ce qui pourrait faire ça à votre avis ? Pourquoi on va plus chez le médecin.... Pour les petites choses justement ?**

Ben là c'était quand même... c'est qu'elle avait quand même beaucoup de fièvre qu'il fallait qu'elle soit traitée hein... autrement pour un petit rhume ben c'était l'eau de mer voilà... mais quand c'était important hein. Là elle a eu une otite qui a mal tourné ça a fait mastoïdite donc l'ORL évidemment !

**Et vous auriez pas réessayé le collier d'ail ou les choses comme ça ?**

Ben je pense que non ! Je la vois mal aller à l'école avec un collier d'ail hein !

**Ça se faisait plus quoi...**

Ben comme je vous dis.... Qu'est-ce qu'elle me mettait ma mère aussi, elle me frottait avec de l'huile mélangée avec je sais plus exactement... pour éviter de prendre des coups de froid...

**Oui oui mais en tout cas... il y avait plus besoin de faire ça quoi pour votre fille...parce qu'on pouvait aller chez le médecin, il y avait les médicaments ?**

Je pense que c'est aussi une solution de facilité, quand il y avait un mal qui arrivait ça pouvait empirer ... parce que on travaille, voilà ! On peut ... maintenant on peut plus garder .. si votre enfant a de la fièvre pendant 5 jours... euh ben vous faites comment pour la garder ?

**Donc il y a besoin de médicaments plus forts ?**

Plus forts pour enrayer...parce que toutes les femmes travaillent maintenant et vous n'avez plus la possibilité d'être mère au foyer et de garder votre enfant quand il est malade...

**Oui donc vous pensez que c'est pour ça qu'on fait appel aux médicaments ?**

Oui je pense que c'est ça

**Donc les médicaments sont quand même plus puissants ?**

Ils enrayent plus facilement ! tout ce qui est à base de tisane et tout, c'est beaucoup à long terme ! L'effet il agit moins vite... mais maintenant voilà ! vous savez ... par exemple mon gendre des fois il prend des maux de tête donc je lui ai acheté de l'huile essentielle de... (*silence*)... menthe poivrée je crois ! donc je lui ai dit mets deux trois gouttes et puis tu frottes !

**Et ça vous avez eu la connaissance comment ?**

Ben je visionne bien sur internet un peu des remèdes...

**Vous avez des sites en particulier que vous choisissez ou... ?**

Euh... non il y a pas de site en particulier mais bon je regarde bien toutes ces médecines...euh...toutes ces euh...autant pour les produits ménagers que pour le linge que pour la maladie que pour des coups de soleil enfin tout ! je regarde bien comment on peut traiter quoi ! voilà quoi !

**D'accord pour trouver des alternatives un peu...**

Oui ben maintenant comme j'ai le temps donc ! (*Rire*)

**Et donc vous hésitez pas à conseiller un peu pour vos proches... ?**

Ben j'essaye oui mais bon les gens sont pas trop à l'écoute hein... les gens trouvent la solution de facilité je trouve...d'aller chez le médecin se faire prescrire un truc qui euh...Ma nièce par exemple qui a de l'hypertension...ça fait 4 mois qu'on lui change son médicament et euh...et donc parce que les trois premiers qu'on lui a donné la tension le matin elle était mauvaise, donc le quatrième il est bon mais elle a des problèmes de constipation...

**D'accord**

Mon neveu son frère ... moi j'ai pas d'hypertension. Sur les quatre filles que nous sommes y'a que moi qui en ait pas...je touche du bois... mon père n'en avait pas mais mes trois autres sœurs donc... Et son frère donc a aussi de l'hypertension et là donc il a pris des œdèmes aux jambes

**Oui. Mmh...donc pour vous c'est pour dire qu'il y a des effets indésirables des médicaments c'est ça ?**

Alors moi les médicaments je trouve que ça soigner d'un côté pour lequel pour le prenez et ça vous détraque d'un autre côté...la preuve à l'hypertension...le diabète pareil !

**Et les huiles essentielles pour vous ça peut pas faire ça ?**

L'huile essentielle il faut s'en méfier quand même aussi, il faut pas l'utiliser...mais les mélanges tout ça peuvent être dangereux...

**Par contre les remèdes maison par exemple le bicarbonate...pour vous ?**

Ah ben le bicarbonate autant ménager que autant...et c'est vrai que des fois donc j'ai une petite douleur à l'estomac ou j'ai mal digéré et j'entends encore mon papa dans les gros verres Pyrex là dans le temps sa cuillère là avec sa demi-cuillère de bicarbonate et il prenait ça...Moi je l'entendais même roter (*rires*) donc voilà

**Et ça il peut pas avoir d'effet indésirable pour vous ?**

Oh ben non non ! ben faut dire fait pas non plus tous les jours prendre du bicarbonate mais j pense que... l'alimentaire hein voilà ! parce que y'a l'alimentaire et puis après y'a...deux choses...non le bicarbonate...

**Et le coupeur de feu ou le magnétiseur vous pensez qu'il peut y avoir des effets néfastes ?**

Moi je pense pas non ! Ben moi en ce qui me concerne...

**Y'en a pas eu...**

Non, non non... bon magnétiseur j'en ai peut-être vu trois ou quatre...mais non ! Et...coupeur ma collègue et puis ma voisine donc comme ça...ça s'est produit comme ça quoi

**Et vous parlez souvent des problèmes de santé autour de vous...avec votre famille j'ai l'impression... ?**

Ben non pas trop parce que je vous dis ma sœur aînée qui a 97 ans...y'a des jours elle est bien et puis d'autres jours où elle dit qu'elle est pas chez elle...ben faut dire que autour d'elle elle a quatre voisines qui sont mortes...en un an

**D'accord**

Donc elle allait lui apporter de la soupe tous les soirs parce que elle ne pouvait plus...elle était impotentes, elle était dans un fauteuil roulant...donc ça lui a fait un choc.

Après ma sœur est tombée, fissure pelvienne, après elle est retombée deux mois après fracture de l'autre hanche et après elle est retombée fracture du poignet donc elle est restée à l'hôpital plus d'un mois et demi, et depuis son séjour à l'hôpital ça lui a provoqué...elle dit qu'elle est plus chez elle.

**D'accord. Quelle est votre relation avec les professionnels de santé en général et avec votre médecin généraliste ?**

Ben avant j'avais le Docteur A. avant le docteur G., donc quand je suis pas d'accord je lui dis. Là le vaccin contre la grippe je refuse de me le faire ...parce que ce vaccin je trouve que d'abord il est pas approprié mais bon il peut pas être approprié parce qu'on sait pas ce qui va arriver comme...voilà. Et puis je suis pour les..tous les vaccins rougeole tout ça...mais euh...par exemple les vaccins pour euh...vaginaux là

**Le papillomavirus ?**

Oui je trouve que maintenant quoi voilà...les choses on vous fait un vaccin... y'a à boire et à manger voilà c'est ça !

**En tout cas avec votre médecin généraliste vous avez une relation où vous hésitez pas à lui dire les choses**

Dr P. (*médecin spécialiste*), elle s'occupe des maladies auto-immunes et en plus elle est pneumologue bon ça fait deux ans que je fais des bronchites avec de l'asthme, et elle m'a dit « vous êtes vaccinée contre la grippe ? » Je lui ai dit « non je refuse... » Elle est rentrée dans une rage ! je lui ai dit ne vous énervez pas Docteur mais je ne veux pas me faire vacciner contre la grippe ! Bon là le Dr G. m'a demandé de faire un vaccin pour les poumons... donc j'ai lu un peu donc non je crois que je ferai pas faire ! J'ai pris une bronchite ! je veux dire j'en ai pas pris 5 ou 6 donc je sais pas...

**En tout cas vous vous sentez à l'aise pour en discuter avec elle ?**

Ah ben là là-dessus, je suis pas...si j'ai encore de ire quelque chose

**Et vous avez déjà évoquer l'utilisation des autres remèdes que vous utilisez à côté avec elle ?**

Non, non pas spécialement non

**Pourquoi ?**

Ben parce que on en a jamais... ben c'est à dire que quand on va chez le médecin déjà on y va pour quelque chose, donc déjà la visite le temps de prendre la tension donc après...

**Donc l'occasion s'est pas présentée...**

Par contre avec le Dr A. des fois elle me recevait elle avait du temps et des fois je restais ¾ d'heure dans son cabinet. Elle m'a fait des séances d'hypnose le Dr A. alors ça j'y crois ! j'y croyais pas au début hein ! j'y croyais pas ! là l'hypnose j'y croyais pas du tout ! mais là la dernière séance qu'elle a fait, elle me dit pensez à quelque chose d'agréable. Alors le père de ma fille il aimait bien le papillon, alors je lui dis ben un joli papillon.

Et là tout d'un coup, la première a pas marché parce que je suis une peu sourde elle parlait doucement donc j'entendais pas bien et j'osais pas lui dire...donc la deuxième après je lui dis, parlez plus fort ! (*Rires*) donc voilà. Et la troisième, je me suis trouvée comme ça ! [*Me mime un papillon*] ... Comme les ailes d'un papillon prêt à



s'envoler ! Et elle me dit mais j'e reviens pas comme vous avez été réceptive. Comme ça, et je me sentais m'envoler, mais que d'un côté ! Comme ça j'étais !

**D'accord**

Quand je me suis réveillée ! Incroyable quoi ! Et elle me dit « vous êtes très réceptive », même elle hein ! on a ri d'ailleurs ! Avec Docteur A. on parlait bien hein...ben on a parlé surtout de ma maladie.

**Par exemple pour le coupeur de feu pour les oreilles vous lui en avait parlé ?**

Non, non je me rappelle plus...

**Vous lui auriez pas caché en tout cas... ?**

Non, non ! Oh ben non! Oh ben je veux dire, c'est quelque chose que j'ai vécu donc je vais pas inventer des choses ! je vois pas l'intérêt d'inventer des choses...

**Non mais vous auriez pu craindre le jugement...**

Non, non

**D'accord. Et selon vous quelle pourrait être la place de ces médecines traditionnelles dans le système de soins conventionnel ?**

Ben déjà ce système de médecine traditionnelle ça ferait déjà moins de trous à la sécu...

**Oui, pourquoi ?**

Ça coûte moins cher... quand vous y allez pour une certaine chose, vous y allez par exemple pour le mal à l'estomac on vous soignera donc l'estomac mais comme avec une médecine traditionnelle ça vous détériorera pas le foie ou la tête ! donc, voilà ...

Moi je trouve qu'actuellement tous ces médicaments... Enfin presque tous... à force d'en prendre, ça vous soigne si on veut ... moi je trouve que ça masque la maladie ! moi je trouve que un médicament quand vous avez un mal de tête, vous prenez un doliprane, vous l'avez plus mais...le mal de tête il est du à quoi ? voilà. Donc ça masque la douleur. Et en fait ça résout pas le mal. Alors qu'un mal de tête peut être du à un problème de cervicale, à une mauvaise position...

**Et vous pensez que la médecine traditionnelle prend mieux en compte la cause ?**

Je pense que la médecine traditionnelle euh... donc euh... tous les gens qui se soignent par les plantes donc il arrive aussi ... ben la médecine chinoise par exemple...euh...donc quand vous allez... j'avais été voir pour ma maladie un acupuncteur...

**Oui...**

Donc il m'avait donné premier traitement : le foie. Parce qu'il avait trouvé que j'avais le foie... donc la première des choses il m'a donné de la poudre, donc un mélange qu'il avait fait par un laboratoire donc il y avait sept ou huit poudres...voilà. Mais par contre j'y suis plus retournée, ça me coutait 100 euros tous les mois non remboursé, alors là je veux bien mais...la séance d'acupuncture plus la poudre là... et donc lui la première des choses il m'a demandé pourquoi je venais, il a regardé mes organes...et donc en premier il a dit : le foie et puis l'acupuncture pour les nerfs...

**Donc là ce qui vous plaisait c'est qu'il allait plutôt chercher la cause ?**

Voilà, voilà, il commençait par traiter le foie et après petit à petit euh...voilà

**D'accord oui.**

Et effectivement la première séance d'acupuncture j'avais vraiment les aiguilles qui s'étaient enfoncées et après elles s'étaient moins enfoncées donc il y avait une amélioration.

**D'accord donc ça c'est encore quelque chose de différent des remèdes de grand-mère...**

Oui, mais c'est quand même des remèdes à base de plantes chinoises quoi...mais ça c'est encore autre chose, là j'y crois aussi mais après moi je pouvais plus suivre...100 euros non...

**Et du coup vous souhaiteriez que votre médecin généraliste il vous conseille un peu plus les remèdes familiaux, les remèdes de grand-mère les choses comme ça ? C'est quelque chose qui vous intéresserait qi il vous conseillait se choses comme ça...**

Ben c'est à dire que j'ai pas... là je prends rien... et déjà pour ma maladie c'est que la cortisone

**Mais est-ce que vous souhaiteriez qu'il vous conseille d'autres...**

Ah ben oui ben par exemple Dr A. l'hypnose... donc je trouve que c'est voilà, l'hypnose c'était super ! je veux dire...là vous prenez pas de médicaments vous prenez rien.

**Ça c'est l'avantage comme les coupeurs de feu comme les magnétiseurs y'a pas besoin de prendre des médicaments quoi...d'accord.**

Par contre c'est sûr qu'après si vous avez une maladie importante et qu'il vous faut plusieurs séances c'est sûr que après je crois que les séances c'est au moins 70 euros donc après voilà

**Par exemple coupeur de feu comme votre collègue c'était gratuit...**

Ah ben là comme ma voisine c'était gratuit

**Et c'est plus ça finalement la tradition, les coupeurs de feu dans les villages c'était des choses qui étaient gratuites au départ ?**

Oui qui étaient gratuites ou alors dans le temps les gens qui habitaient à la campagne ils payaient pas ils apportaient de quoi manger

**Oui...**

Oui, le vieux monsieur dans les Hautes-Alpes, donc lui il a au moins 85-90 ans, donc il se fait pas payer, les gens lui apportent de quoi manger ! Parce qu'il a pas de retraite ou je sais pas, et donc les gens lui apportent des ingrédients... ils font ses courses quoi.

**D'accord**

Oui à l'époque les gens apportaient un poulet, voilà c'était comme ça hein ! ils apportaient un poulet fermier ou un lapin ! ça se faisait comme ça hein ! ou des tommes de chèvre, ou des tommes voilà donc euh... ce qu'ils fabriquaient quoi ! et ils payaient comme ça quoi !

**Il fallait quand même apporter quelque chose mais même ceux qui pouvaient pas trop payer ?**

Oui, oui il y avait pas cette relation argent...maintenant je trouve l'argent prend une importance dans tous ces...et c'est pour ça que je pense que là maintenant il y a plus de charlatans que de vrais rebouteux, de vrais magnétiseurs...parce que je vous dis souvent les magnétiseurs ils vendent aussi...l'harpagophytum bon je veux dire la racine existe vous la mettez dans l'huile d'amande douce vous faites vous-même le flacon !

**C'est quelque chose facile à faire ?**

Ben oui ! Vous achetez une racine d'harpagophytum, vous la mettez dans l'huile, dans un flacon , si possible opaque pour pas que la lumière, et puis vous mettez de l'huile d'amande douce ou une huile comme ça de ce style et puis vous la laissez bien macérer au moins 15 jours et après vous vous en frottez c'est mieux que des gélules !

**Donc ça vous connaissez bien aussi ! ça pourrait être un remède de grand-mère aussi...**

Voilà, voilà ! Donc quand j'ai acheté son huile je me suis dit mais c'est facile à faire !

**Vous aviez regardé sur internet aussi ?**

Non, il y avait noté les ingrédients sur le flacon...donc bon c'était facile à...voilà ! Et puis en plus il m'avait vendu ça cher alors qu'après moi je l'avais fait une fois, je l'avais donné à ma sœur d'ailleurs !

**Ah oui, là aussi vous aviez échangé...**

Oui, oui ! Donc moi je suis vraiment pour toutes ces médecines parce que comme je vous dis tous ces médicaments qui détraquent

**C'est vraiment pour éviter les médicaments quoi... c'est pas vraiment pour éviter d'aller voir le médecin ou pour que ce soit moins cher, c'est vraiment pour éviter les médicaments.**

Ben pour que ce soit plus naturel quand même.

**C'est vraiment pour la recherche de quelque chose de plus pur qui va pas détraquer le corps quoi...**

Oh ben oui ! parce que moi là je vois, ben déjà l'hypertension donc, je vois ce que ça peut faire le diabète...Ma sœur elle a un problème avec son oreille, elle a des appareils auditifs mais en fait ils lui provoquent de l'eczéma donc...

**Donc tout ce que propose la médecine à chaque fois il y a un peu des effets**

Ben ça dépend ce que c'est, bon par exemple le magnésium voilà ça va, mais je pense que tous ces...les antibiotiques déjà ! Les antibiotiques ça détraque l'estomac vous êtes obligés de prendre l'ultralevure après vous avez l'estomac en vrac, les intestins tout ça

**D'accord donc du coup les remèdes de grand-mère ça permet vraiment...**

Oui voilà. Ce qui est regrettable... j'ai entendu l'autre jour ils veulent plus reconnaître le diplôme d'herboriste !

**Oui. Vous pensez que c'est dommage...**

Oui voilà...

**Oui parce que finalement les remèdes de grand-mère c'est quelque chose qui était utilisé, ensuite on l'a moins utilisé parce que il y avait les médicaments c'était plus facile et puis on a l'impression qu'on y revient un peu plus maintenant...parce qu'on s'est rendu compte que les médicaments avaient des effets indésirables...**

Oui, les magnétiseurs, les ostéopathes...ma fille utilise l'ostéopathe hein ! Je pense que maintenant les gens utilisent aussi beaucoup les ostéopathes....

**Oui, vous pensez qu'ils se sont rendus compte que les médicaments avaient des limites. Est-ce que vous, par rapport au moment où vous aviez eu votre fille justement à cette époque-là on pensait pas à tout ça, parce que les médicaments c'était plus facilement la solution vers laquelle on allait...**

Oui, et puis votre enfant vous êtes obligé de la faire suivre et puis le pédiatre ben voilà c'est pas qu'il vous pousse mais il nous dit ben ça donc ça , un petit peu de vitamine, un petit peu de ci un petit de là donc vous suivez les conseils au quoi

**Oui il y a eu une médicalisation un peu...parce que quand vous étiez petite ce n'était pas obligé d'aller voir le pédiatre...**

Oui ben après ma fille n'y va pas au pédiatre, elle va chez son médecin généraliste, même pour la première. Je lui ai dit mais toi tu avais un pédiatre ! mais elle me dit moi je vais chez mon médecin généraliste. Oui les approches sont pas les mêmes hein...

**Oui d'une génération à l'autre. Est-ce qu'il y a d'autres choses que vous voulez dire à propos de tout ça ?**

Non non !

**Je vais laisser tranquille alors merci.**

Non c'est un peu en vrac hein (*rires*)

## **ENTRETIEN n°6**

### **Alors du coup pour vous qu'est-ce que c'est les remèdes familiaux ?**

Euh... c'est la transmission qu'ont pu me donner mes parents...euh...parce que mes parents...mes parents... parce que j'ai ...j'ai jamais eu vraiment de grands-parents...mes cousins cousines étaient plutôt éloignés et c'est vrai que on habitait à la montagne...je sais pas si vous connaissez [commune rurale en Isère]. Donc c'est vrai qu'on était plutôt des gens de la campagne et c'est vrai que mes parents m'expliquaient ...si tu as une rage de dents... eh ben tu sais que par exemple tu peux utiliser euh ...le...du Synthol...je cherche aussi le nom du ...le clou de girofle ! voilà c'est ça que je cherchais... euh si tu as mal à la gorge eh ben tu sais que tu peux utiliser les cataplasmes de moutarde ... euh les ...le Vicks vaporub... si tu as des règles douloureuses tu as la sauge sclérée... des choses comme ça.

### **C'est des choses qu'ils connaissaient comment du coup vos parents ?**

De leurs parents, de leurs grands-parents de leurs arrière-grands-parents...

### **Oui c'est vraiment des transmissions de famille ?**

Tout à fait, tout à fait.

### **Donc c'est vraiment des habitudes que vous avez pris depuis l'enfance...**

Oui tout fait voilà. Bon normal on voyait le médecin, on avait nos vaccins etc... Mais sinon oui il y avait ces petits remèdes quand euh... ces petites astuces de grand-mère...ces petits remèdes oui, qu'on se transmettait dans la famille quoi, voilà

### **Donc en fait ce serait des remèdes, des connaissances familiales...**

Tout à fait, voilà voilà

### **D'accord. Et euh du coup qu'est qu'ils ont de particulier ces remèdes par rapport par exemple aux traitements que vous donne un médecin ?**

Euh...j'allais vous dire qui se transmettent sans avoir besoin d'être allé à l'école par exemple et puis hyper naturel quoi...c'est... voilà c'est vrai que moi mon réflexe ben c'est... j'ai mal à la tête ça va être le baume du tigre...ça va être ...enfin oui toujours ces remèdes et puis les huiles essentielles avant de tout de suite courir chez le pharmacien pour prendre du sirop...ou même chez le médecin pour avoir des antibiotiques euh...voilà c'est des réflexes euh...naturels quoi comme ça...j'ose pas dire de...de bon sens mais un peu oui, à portée de main que j'utilise... le matin c'est pareil je vais utiliser de l'eau salée pour me dégager le nez histoire de euh de pouvoir déjà mieux me dégager les voies respiratoires pour la journée...des petites choses simples quoi !

### **En fait c'est des choses que vous avez apprises plutôt quand vous étiez enfant.**

Voilà tout à fait voilà. Et puis ensuite parce que bon... c'est vrai que je m'y intéresse et du coup j'ai un collègue... enfin j'en ai eu et puis j'en ai encore des nouveaux maintenant qui sont très proches de la nature, huiles essentielles etc...donc on essaie de pas mal discuter ensemble et puis...et puis voilà, c'est un sujet qui m'intéresse quoi !

### **D'accord, est-ce que vos pratiques ont un peu évolué par rapport à quand vous étiez enfant ?**

Mmmhh... [Silence]

### **Par exemple les huiles essentielles ... Est ce que vos parents... ?**

Oui voilà j'allais dire vraiment à proprement parler pour les huiles essentielles, mais sinon non j'ai gardé des habitudes de petite. Mais sinon oui on va dire ce qui est vraiment propre à maintenant ce sont vraiment les huiles essentielles quoi... et puis euh...le miel aussi ! Parce que en fait j'avais eu l'occasion petite de ...je sais plus qui m'en avait donné...ah si ! un voisin apiculteur amateur qui m'avait fait goûter du miel...j'avais pas aimé [rires]

Et du coup c'était pas un remède que j'utilisais même si on m'en disait que du bien donc maintenant si, je le fais... c'est-à-dire que comme c'est un peu coûteux je suis pas non plus très riche donc c'est vrai que je le fais

uniquement... quand je suis en congés je le fais pas mais autrement le reste du temps ça va être sous forme d'arke gélule donc je prends de la spiruline...de la vitamine C...euh...orties euh...gingembre euh...pissenlit euh...miel, propolys...euh...gelée royale et euh...pollen. Voilà.

**Donc ça c'est tout dans une même gélule ?**

Non !!! C'est tous des choses que je prends !

**Et ça c'est des choses que vous prenez en pharmacie ?**

Euh...parapharmacie, voilà.

**Et donc ça c'est des choses qui ont évolué aussi...parce que j'imagine que vos parents...par exemple la spiruline ?**

Non, non ben disons que j'ai 46 ans donc je suis née en 73... 14 ans après le mariage de mes parents donc ils avaient euh...à peu près mon âge 40 et 36 ans quand je suis née et donc c'était en 73 donc non la spiruline à ce moment-là c'était pas connu. Tout ce qui tournait autour du miel oui mais comme j'avais eu cette mauvaise première expérience avec le miel...on me disait mais si prends c'est bon ! mais je voulais pas...

**Vous avez l'impression que vos parents ils utilisaient des choses qui étaient autour de chez eux ? Des produits qu'ils pouvaient trouver facilement autour de chez eux ?**

Oui parce qu'on avait eu un petit peu cette habitude d'être proches de la nature et puis mon papa était de là ... quand il était en bonne santé il a eu jusqu'à deux ou trois ? Deux, mais vraiment immenses jardins quoi ! C'était genre presque la moitié d'un terrain de foot quoi ! Deux comme ça ! un ça faisait un terrain de foot ! et c'est vrai qu'on avait cette culture d'être proche de la nature donc on avait euh... c'est vrai que oui on était plutôt les produits naturels et euh...voilà c'était vraiment plus ce qu'on pouvait produire chez nous plutôt qu'ailleurs ça oui !

**Euh qu'est-ce que vous pensez...du coup qu'est ce qui pouvait pousser à vouloir se soigner avec des choses naturelles ?**

Mmh...culture familiale ! Culture familiale... prioritairement...culture familiale...

Euh... oui c'était un geste naturel quoi pour eux c'était ben de toute façon euh...on a toujours vu faire comme ça donc ben on continue et puis voilà !

**D'accord... euh...Est-ce que vous faites une distinction entre remèdes de grand-mère et ce qu'on appelle les médecines parallèles ?**

Oui.

**Oui ? qu'est-ce que ce serait pour vous ?**

Ben de mon point de vue hein...c'est-à-dire que euh...[silence] Je...c'est pas pour euh...ben disons que je sais pas pourquoi mais euh... depuis toute petite j'ai euh...j'ai toujours été attirée par euh...enfin attirée dans le sens où...je m'interrogeais je...voilà ça m'intéressait euh de comprendre pourquoi euh... [Silence]

J'avais le sentiment qu'en occident...oui chez nous en occident on divise, c'est-à-dire qu'on a des médecins pour quand on a des maladies psychiatriques... et puis pourquoi après on dit on a le corps qui est malade... pourquoi on fait une telle différence entre le fait de...ben... tu es soit malade du corps, soit malade de la tête et que de toute façon les deux ne peuvent pas avoir un lien euh...c'est pas parce que tu auras bon moral que forcément euh ça peut t'aider à aller bien. Alors que dans d'autres pratiques, d'autres coutumes on fait on agit différemment et le fait que ...pourquoi on dit qu'il y a des gens qui sont pas dans le monde hospitalier courant mais qui en même temps peuvent être capables d'être des coupeurs de feu et...tout ça c'est quelque chose auquel j'ai toujours été sensible et c'est vrai que j'ai eu la chance d'avoir des parents qui, en fait je suis enfant unique, qui m'ont... parce que c'est comme pour la religion, ben qui m'ont jamais obligée petite à aller au catéchisme euh qui m'ont laissé avoir l'âge de raison et puis euh on a discuté et puis c'est euh... ils m'ont dit ben voilà notre opinion si tu veux faire le cathé tu y vas...

Et donc c'est pareil quand je leur ai dit mais euh qu'est-ce que c'est qu'un coupeur de feu ? qu'est-ce que c'est que des rêves prémonitoires, des choses comme ça ? Moi il se trouve que ça me... je suis pas une obsédée mais ça

me...ça m'interpelle, je suis pas non plus à me dire : « ah non non ça m'intéresse pas c'est forcément des charlatans » et ...du coup ce qu'ils savaient ils me l'ont inculqué et puis euh...il s'est avéré que j'ai perdu mon papa j'avais 12 ans...enfin tous les deux mon papa d'un cancer de l'œsophage et euh ma maman d'un cancer foudroyant. Et euh en fait mon papa j'avais 12 ans et demi et ma maman j'avais 18 ans et un mois et euh donc... ben après mon papa j'avais maman mais après ma maman ben voilà...personne et c'est vrai que...ben j'ai ...comment dire...en ce qui concerne ma maman j'ai fait un rêve prémonitoire trois semaines avant son départ et euh... donc ça a renforcé mon... mon attrait, ma curiosité voilà pour ces...ces capacités-là et c'est vrai que je ... je pense pas du tout avoir de don ou quoi que ce soit et je sais qu'il y a des charlatans mais je sais aussi qu'il y a des personnes compétentes qui existent puisque... justement je suis entre autre instinctive, hypersensible et c'est vrai que j'ai ...ben déjà après le départ de ma maman et puis bon après bon ben d'autres expériences dans ma vie ont fait que euh... j'ai eu des...plus ou moins des dépressions on va dire quoi et en fait ...pour une d'entre elles à un moment je ...je savais plus...je savais plus comment m'en sortir et euh...j'ai eu affaire à une magnétiseuse. Et donc euh...déjà c'est pas remboursé déjà d'une...[Rires] et puis bon je voulais pas tomber sur un charlatan et en fait cette personne elle m'a été recommandée par deux grandes copines de l'époque et puis elles m'accompagnaient aussi donc j'y suis allée et donc c'est vrai que ça a été long, trois heures ! [Rires] et euh en fait elle a ...on a dialogué...euh...et c'est vrai que c'était... bien pour moi dans le sens où en fait elle, elle employait des fois des termes que je comprenais pas mais ensuite quand elle s'en est aperçue elle a repris vraiment une discussion à bâtons rompus toutes les deux ça allait bien...

Bon c'est vrai que j'étais, je suis restée un petit peu, comment dire ça...euh...gênée on va dire parce que je comprenais pas comment ça marchait en fait, elle utilisait un peu les cartes et puis le pendule et puis euh j'ai eu trois séances parce que bon après faut quand même payer, mais pas toutes ont duré trois heures. Et puis vers la fin de la séance c'était lumière éteinte allongée sur le dos et puis euh...j'ai pas vu elle faisait ce qu'elle avait à faire mais c'est vrai , il y a pas eu que ça mais ça a été le début de ma [silence] de la fin de ma dépression, donc c'est vrai que ça a été important pour moi , alors je sais pas du tout expliquer euh...comment ça a fonctionné mais au moins moi je me suis sentie...pour la première fois depuis très longtemps...apaisée et ...ça m'a fait un bien fou, et puis ensuite j'ai été aussi euh...mise en contact avec un kiné magnétiseur qui est en [centre-ville], je sais pas si vous avez entendu parler du cabinet du Dr X.

**Non...**

Pourtant il a une liste d'attente comme ça ! C'est pas lui directement que j'ai vu, parce que il a quelqu'un qui travaille lui et puis lui qui est moins connu donc disponible et donc j'y suis allée ! Alors c'est pareil il faut pas y aller avec des a priori parce que sinon au bout de 5 minutes on ressort, la première fois j'étais super gênée, parce que ...dépression OK je vais pas bien à l'intérieur mais bon qu'est qu'il va me faire un kiné ! Et puis bon après j'ai été vite mise au pli parce qu'en fait effectivement il a aussi ce statut, cette reconnaissance de kiné donc c'est pour ça que la consultation était en partie remboursée...

Mais en fait quand on arrive on discute et en fait avec lui j'ai l'impression d'arriver avec...avec un gros sac comme une hôte de père Noël mais à l'intérieur c'est un cadeau pourri parce que c'est-à-dire j'ai tout ce qui me pèse qui est...comme un puzzle vraiment en pièce détachée dedans et j'arrive j'ai l'impression de lui livrer le sac quand on discute... et quand je ressorts je suis non seulement apaisée mais en plus j'ai avancé...il m'a remis ...les idées sont claires quoi...le puzzle...les pièces ont reconstituées. Et donc lui en fait c'est quand on arrive il...d'abord on discute et puis après pendant la séance on est d'abord couché sur le dos, et ensuite il passe ses mains au-dessus de vous, et puis il nous demande « est-ce que vous acceptez que je vous touche ? » Et puis bon c'est des gestes propres, vous voyez ce que je veux dire c'est pas obscène, mais il va pas nous toucher comme la kiné tout à l'heure qui s'est occupée de mon genou, c'est pour ça kiné pour moi c'était ça, en fait pas du tout il va s'attarder sur mes pieds par exemple parce qu'il va dire « bon ben ce que je ressens de vous aujourd'hui c'est que je dois m'occuper de vos orteils »... après c'est le plexus solaire il en parle beaucoup donc il va le manipuler...Après ça pouvait être aussi « bon vous avez les épaules tendues » et pour les...après c'est la tête je sais pas comment expliquer ça une sorte de massage de la tête et des cheveux et ensuite, ben comme la magnétiseuse il vous fait dans le dos c'est-à-dire qu'il vous fait asseoir comme ça quoi, ben ça fait en fait dans un fauteuil de kiné, et on s'assoit je sais pas comment dire ça...et en fait dans votre dos euh...on va dire entre les omoplates hein c'est ça ? Et il fait comme si il prenait quelque chose et qu'il l'éjecte, qu'il le sort de vous en fait ! Comment dire... [Me mime le geste]

Et en fait lui aussi ça m'est bénéfique mais euh...dans le sens où euh...comment dire...c'est en fonction des besoins, c'est-à-dire que je sors aujourd'hui je lui dis pas à mardi prochain, c'est à ma demande, il me dit, « vous partez et puis si vous avez plus besoin vous revenez pas », « si par exemple ...dans 15 jours vous vous dites que

vous ressentez le besoin, vous me rappelez et puis j'essaye dans la mesure du possible, le plus rapidement possible de vous fixer un rendez-vous et puis vous revenez ». Et lui ça m'est aussi bénéfique dans le sens où euh... quand j'étais arrivée parce que j'avais... comment dire, je broyais du noir, j'étais en permanence je me disais « y'a ça qui va mal se passer... mon proche va avoir tel problème, je vais avoir telle difficulté... euh... ça va pas bien aller etc... et en fait en sortant de chez lui j'ai euh... je me suis sentie à nouveau attaquée par ces mauvaises idées et j'ai eu comme un... une protection, comme un bouclier qui s'est mis devant moi, stop et les idées boum ! se sont cassées la figure, elles sont parties, et pareil à nouveau un sentiment d'apaisement.

### **Donc quelque part lui il reliait un petit peu le physique et le psychique**

Voilà

### **Et vous ça répond un peu à un besoin de pas séparer d'un côté le psychique et de l'autre le physique**

Voilà. Et je sais que moi tout ça me convient parce que justement je suis une personne j'ai parfaitement conscience qui a besoin que... de ne rien séparer c'est-à-dire j'ai besoin que aussi bien la tête que les émotions que les sensations que je peux ressentir que mon corps que tout soit relié parce que je sais aussi que je somatise énormément parce que... par exemple j'ai eu... c'était... mon ventre ! on dit que quand on a des... enfin je suis pas une pro mais on dit qu'on a des neurones dans le ventre et ben c'est vrai que ... là on pouvait être sûr que par exemple, une veille d'examen ou quelque comme ça, ohlala mon pauvre ventre! *[Rires]*

Ou même ça va être par exemple un jour j'avais un rendez-vous qui était inquiétant pour moi et bien au moment où j'ai pris dans la boîte aux lettres la lettre qui me disait la date du rendez-vous, à l'instant où j'ai eu la lettre... ah mon genou ! Enfin ça peut être aussi mon dos ou d'autres parties du corps... mais là par exemple la lettre... alors qu'à l'instant d'avant j'avais rien, mon genou ! mais vraiment des douleurs où me suis mise à boiter ! j'avais vraiment mal au genou ! j'avais pas fait un faux-mouvement rien du tout, bon le rendez-vous s'est passé, heureusement il s'est bien passé et à l'instant où je me suis dit ça y est c'est fini, la douleur s'est envolée !

### **Oui donc vous avez toujours ressenti qu'il y avait un lien entre les deux... et en parlant de médecine traditionnelle, est-ce que quand vous étiez plus jeune justement... autour de vous il y avait des thérapeutes qui étaient... des magnétiseurs ou des équivalents... vous aviez vu ça déjà avant ou c'est venu plutôt après ?**

Euh je cherche... non, non pas à l'époque c'est vrai pourtant que j'étais entourée... sérieusement hein de ma naissance jusqu'à l'école maternelle il y avait pas d'enfants dans mon village ! vous voyez un peu la moyenne d'âge... il y avait quand même pas mal de personnes âgées mais non... j'ai pas ... j'ai pas entendu dire ou je me souviens plus du moins qu'il y avait justement des...

### **Vous aviez pas été sensibilisée à ça... pour vous c'était pas un moyen de se soigner qui était transmis dans votre famille.**

Ah non non !!! non, c'est complètement autre chose c'est moi qui ... qui ait eu toujours une certaine sensibilité euh... pour euh... voilà mais après vous dire d'où ça vient. C'est comme allez m'expliquer pourquoi... c'est comme les civilisations anciennes je suis sensible parce que j'ai un attrait pour l'histoire mais... vous me présentez des temples de la civilisation maya, inca, égyptien euh ... je peux pas vous dire pourquoi mais j'en pleurerais d'émotion tellement que... voilà quoi.

### **D'accord. Donc il y a un grand intérêt mais vous savez pas d'où ça vient ?**

Ah non pas du tout

### **Par contre ça a répondu à votre façon de vous soigner d'accord... En tout cas pour vous les remèdes familiaux ça inclut rien d'autre que...**

On s'est comprises !

### **C'est forcément par les plantes ?**

Euh... ouais enfin les plantes ou euh... ou même enfin je sais pas dire ça pour les cataplasmes à la moutarde je sais pas vraiment, enfin la moutarde c'est de la plante mais autrement enfin oui voilà c'est ça quoi. Parce qu'en fait je suis curieuse voilà, je suis nulle en science, je suis une littéraire à 100% mais je suis une curieuse naturelle, donc voilà j'y vais quoi.

### **Et justement ces sujets vous avez l'occasion d'en parler autour de vous ?**

Alors...oui dans le sens où justement je pense de par mon vécu et puis même de par ma personnalité oui et puis mon éducation je suis une personne qui est curieuse...enfin curieuse dans le sens où je suis pas Einstein mais c'est vrai que j'aime bien quand même essayer de comprendre, je m'intéresse à pas mal de sujets et j'aime échanger communiquer discuter mais j'ai horreur des discussions dans le vide, par exemple, moi vous me dites entre copines on va faire un séance manucure, après séance shopping, j'en ai des collègues qui font ça , je les rejette pas mais qu'est-ce que je m'ennuie ! et même à la limite ça me rend malade parce que j'étouffe quoi ! Alors bon c'est pour ça des fois on me dit que je suis un peu brute ou peut-être des fois pas très sociable mais quand je suis avec ces personnes, je les rejette pas je me dis pas non plus je suis supérieure, mais on a rien en commun donc là je le ressens et je vais pas avec ces personnes. Par contre j'ai des collègues alors là, homme ou femme et puis même peu importe l'âge, mais ils n'ont pas pour intérêt « je suis le centre du monde » mais qui sont très curieux et qui sont portés justement sur euh...aussi bien les animaux que la nature, même un peu l'univers, l'histoire...et alors j'adore échanger avec ces personnes ! et justement comme j'ai besoin aussi d'un terrain de confiance parce que c'est vrai que je suis aussi...oui j'ai une personnalité plutôt fragile, qui sais pas se défendre et du coup j'aime échanger, j'ai beaucoup d'attirance pour tout ce qui est la psychologie, la spiritualité et du coup j'ai la chance d'avoir la kiné, d'avoir la généraliste et c'est vrai que quand on a fait le tour du médical on va dire et que ben par chance ça va à peu près il nous reste du temps je vais sur ces terrains parce qu'avec ces personnes c'est vrai que je me sens en confiance et puis ben en plus elle ont un savoir donc elles vont me tirer vers le haut.

### **D'accord donc vous aimez bien apprendre des choses, sur votre santé, sur la façon de vous soigner, donc c'est pas en rejet de la médecine conventionnelle ?**

Ah non pas du tout ! c'est en complémentarité, c'est un tout, comprendre pourquoi on en est arrivé là, l'évolution... Et puis par exemple avec mon ancien médecin généraliste on parlait beaucoup, elle faisait aussi des séances d'hypnose et moi j'étais très réactive à l'hypnose...elle m'avait fait trois séances et puis bon c'est pareil c'était pas remboursé mais bon... c'est vrai que je suis très angoissée et elle voulait essayer de me relaxer et c'est pour ça qu'elle a pratiqué l'hypnose sur moi dans le sens où au début j'étais très sceptique parce que pour moi c'était vous savez la vedette qu'on fait monter sur scène et qui fait faire le petit chien ! et elle m'a dit non, non mais tu vas voir c'est pas ça ! et effectivement c'était...Mon ancien patron lui il était proche d'une psychothérapeute et puis elle pratiquait la sophrologie et puis donc il nous obligeait tous à aller la voir et puis donc j'étais allée j'avais pratiqué la sophrologie. Alors bon peut-être c'était cette façon de faire, mais j'avais pas du tout accroché ! Alors là on disait on éteint la lumière on était en groupe on était tous allongé sur le dos les bras le long du corps et on se détendait les yeux fermés, ça m'agaçait, il fallait qu'on se détende qu'on s'imagine être un arbre et qu'on rentrait progressivement dans le sol...

### **D'accord ça vous avait pas...**

Ah non ! ah non, alors là pas du tout ! et ça m'avait même plus énervée que relâchée ! Alors qu'en fait mon ancienne généraliste elle c'était plutôt : « toi », « toi qui contrôles ». Eh ben voilà représente toi une situation, un endroit, une ambiance qui te relaxe. La nature évidemment, et du coup ça sera un peu intérieurement un refuge quand tu auras des situations stressantes, ça m'allait très bien.

### **D'accord**

Voilà c'est peut-être dû à mon sentiment d'insécurité que je recherche tellement à comprendre, à contrôler mais oui j'ai besoin de ça , si c'est juste sans comprendre et puis euh moi je pense que c'est comme ça que tu dois faire, tu fais ci ou ça, no non non non ! Moi ça me relaxe pas du tout

### **C'est peut-être pour ça que vous aimez bien faire vos remèdes ?**

Oui, peut-être...enfin c'est pas...comment dire, j'ai besoin aussi d'être guidée mais plus comme une collaboration. Au travail d'accord, on me donne des ordres mais sorti de ce domaine c'est pas mon truc. Accompagnée oui voilà, mais contrôlée les yeux fermés non, c'est pas mon truc.

### **Vous conseillez parfois des remèdes à vos proches ?**

Ben alors euh...je souris parce que oui, mais l'expérience m'a montré qu'il faut faire attention alors c'est peut-être dû à ma sensibilité je sais pas mais attention aux personnes vers lesquelles je me tourne c'est-à-dire que par exemple j'ai une copine...elle me dit oh j'ai pas beaucoup d'argent et puis j'ai des problèmes respiratoires mon



nez...je lui ai donné ma technique ! « Ouais c'est n'importe quoi ton truc ! à cause de toi je me suis mise à saigner du nez ! oh mon Sterimar heureusement que je l'ai repris, tout va bien maintenant... » euh voilà deux trois expériences comme ça qui me font dire...

### **Oui vous voulez vous engager trop...**

Oui voilà, maintenant j'y vais moins brut de pomme je tâte plus le terrain si vraiment je vois que la personne semble s'intéresser elle aussi bon je me dis là quand l'occasion s'y prête pourquoi pas mais autrement j'apprends un peu plus à me taire parce que sinon... et puis pareil oh je sais plus pour quel produit... c'est elle qui était en demande, oui je sais plus « tu aurais pas connaissance ... ? » Et puis je lui ai dit voilà ce que je prends, ce que j'utilise pour ça ! Ohlala je me suis faite engueuler ! elle m'a dit « Quoi ! ça me fait rien du tout ton truc ! C'est n'importe quoi ! » Bon ben je lui ai dit je suis désolée ! Pour moi ça me fait une bonne leçon que ce qui est bon pour moi est pas forcément bon pour autrui ! Je suis désolée moi je pensais vraiment que si ça marchait pour moi ça devait vraiment marcher pour tout le monde...bon je tire une bonne leçon ! bon c'est pour ça que maintenant je parle...pas tout de suite tout de suite ! bon j'essaie d'abord de voir si je suis en terrain de confiance parce qu'après quand vous recevez !

### **Vous avez d'autres souvenirs de remèdes familiaux... ?**

Euh [*hésite*] d'autres que je vous ai donné [*long silence*]

### **Quand vous étiez malade ? des choses pour guérir ?**

Euh...mon papa gardait toujours un marron dans sa poche je crois contre les courbatures...et contre ma constipation d'enfant je mangeais les prunes sur l'arbre chez mes cousins ...et [*Réfléchit*] aussi un bain de pied dans de l'eau salée quand ils sont endoloris...euh...aussi appliquer de la mie de pain trempée dans du lait sur les boutons ! euh...aussi l'argile verte pour soulager un membre douloureux... efficacité prouvée pour moi ! [*Rires*]

### **D'accord... Donc on a déjà parlé de pas mal de choses...donc vous m'avez dit que vous étiez bien confiance avec vos médecins**

Ah oui, j'ai un énorme besoin qu'il y ait cette relation de confiance... si je me sens pas à l'aise oui qu'il y a pas cette relation de confiance...c'est non je peux pas.

### **Et avec les médecins vous me disiez que vous aviez déjà abordé un peu l'utilisation des remèdes familiaux avec vos médecins ?**

Ben oui par exemple ma nouvelle généraliste quand on a commencé ensemble je lui ai dit les remèdes que je prenais, ben elle m'a pas dit non...

### **Oui vous vous êtes pas sentie jugée...**

Ah ben non voilà ! oh ben toute façon c'est vite vu les personnes que je sens pas...je peux pas.

### **Et quelle place pensez-vous que devraient avoir les remèdes familiaux, les remèdes de grand-mère comme ça dans le système de soin plus conventionnel ?**

Ben euh...ben par exemple pour euh...de mon point de vue enfin je sais si ...remèdes de grand-mère je sais pas vraiment mais tout ce qui relève un peu du bon sens enfin...ce qui relève un peu du bon sens, pareil bon on dit le savon de Marseille pour les crampes bon ben ça je le fais aussi... c'est de mettre du savon de Marseille au bout du lit

### **D'accord et ça ça marche ?**

Ben oui ! et donc c'est une complémentarité, une association de tout...

### **C'est pour des choses pour laquelle la médecine répond pas suffisamment ou... ?**

Ou qu'il y a trop d'utilisation de la chimie enfin comment dire... si, du médicament ! Enfin comment dire...enfin voilà par exemple je sais que j'ai une collègue...enfin c'est peut-être c'est ...elle est excusable parce que sa fille a eu un cancer donc c'est peut-être pour ça que désormais, maladie et tout ça elle est peut-être allergique ! Mais il m'est eu arrivé que sa fille soit chez elle et moi d'arriver au travail d'être enrhumée et que elle me saute à la

gorge « mais qu'est-ce que tu attends ? tu es malade ? tu es malade, tu viens travailler ? » je lui dis « ben oui ça c'est pas la grippe, c'est un simple rhume, un petit coup de froid je viens travailler », « mais tu portes pas de masque, tu es pas en arrêt maladie ? mais t'as pas pris rendez-vous chez le médecin ? t'as peut-être besoin d'être sous antibiotiques ? » Ben ça va, arrêtez la psychose quoi ! euh ben le fait de me voir sortir mes huiles essentielles, de me voir arriver avec euh ben...du chlorure de magnésium avec euh... la petite bouteille de cuivre-or-argent euh... ben de l'arbre à thé...mes cataplasmes elle me regarde euh...limite... « Allo Saint-Robert [*ancien nom de l'hôpital psychiatrique local*] venez la chercher quoi ! » Et puis limite si j'éternue ou ce que je touche c'est : bon alors attends mon désinfectant... ! Voilà, voilà, bon ça et puis après bon ça passe ! Voilà bon je veux dire peut-être que demain matin effectivement j'irai pas travailler parce que je vais dormir davantage pour que mon corps puisse finir de se soigner, voilà et puis c'est bon on s'arrête ! Voilà, comment dire ça, oui, ce que j'ai envie de vous dire c'est que pour renverser le mauvais qui est là c'est pas tout de suite d'utiliser le char d'assaut mais d'abord d'utiliser une petite troupe de défenseur qui le repousse et ça suffit quoi !

**Oui, il y aurait des «petites maladies » entre guillemets qui peuvent se soigner seules et qu'on aide avec des choses qu'on a à la maison à portée de main, et pour lesquelles on a pas besoin d'aller chez le médecin peut-être... ?**

Voilà , voilà, ça c'est ma réaction quoi. C'est pour ça je vous dis ... demain je suis ... je vais pas vous dire je veux plus de médicaments non, mais c'est modération, c'est en fonction de la situation, c'est aujourd'hui j'ai ce petit souci là je vais prendre mon huile essentielle pour ça, demain j'ai ce petit souci là ben je vais prendre ma petite plante de ça ! ah là j'ai ce gros bobo là, ben je vais chez le médecin ! oui, voilà ! On ne rejette rien mais on essaie de dire, de bien trouver le charlatan et de l'expédier et après tout le reste on le garde en bonne harmonie, voilà, c'est ma façon de voir.

**Et vous vous renseignez comment du coup maintenant ? parce qu'il y avait les connaissances familiales qui vous ont un peu mis dans ce bain là, mais comment vous vous renseignez maintenant si vous cherchez des nouveaux remèdes ?**

Euh ben les personnes que j'ai....

**Oui vous avez des personnes ressources un peu pour échanger...**

Voilà, par ces personnes-là, moi par la lecture, et puis les médecins...

**D'accord vous avez des médecins qui conseillent...**

Oui ben la généraliste qui me conseille

**Et vous trouvez ça intéressant ?**

Oui, ah ben moi c'est ce que je recherche. Même l'autre jour j'ai trouvé un article... ben l'arnica je l'utilise aussi... Ben c'était... vu que maintenant j'ai de l'arthrose ben je suis allée voir la kiné je lui ai montré l'article que j'avais trouvé et puis je lui ai demandé conseil, je lui ai dit « qu'est-ce que vous en pensez » ?

Et puis j'y avais repensé avant alors j'avais noté deux trois idées de produit que j'avais aussi et donc je lui ai demandé son avis, je lui ai dit à mon avis vous êtes beaucoup plus qualifiée que moi donc donnez-moi votre avis. Et puis elle m'a dit tel produit pour moi c'est non pour telle raison, celui-là c'est oui, et puis voilà !

**D'accord, donc vous échangez là-dessus...**

Oui, ah oui oui.

**D'accord et quand vous dites par la lecture, c'est quoi, c'est des magazines, des livres ?**

Euh...ben ça va être des articles oui parce que chez nous ben à mon travail on a accès à une bibliothèque où il y a des revues scientifiques donc voilà et puis bon des collègues qui s'y intéressent et puis des livres que je peux acheter, des petits guides de l'huile essentielle. Et puis comme j'ai toujours eu un attrait pour la psychologie aussi, des livres qu'on a pu me conseiller voilà, comme en ce moment je lis les quatre accords Tolteques je sais pas si vous connaissez mais voilà.

**D'accord très bien, est-ce qu'il y a autre chose que vous vouliez sur ce sujet -là ?**

Ben j'ai envie de dire... oui mais pour moi ! c'est-à-dire c'est dans ma nature, moi j'ai toujours été comme ça, de moi-même ce sera plutôt le réflexe de m'auto-soigner.

Par contre pour les personnes que j'adore, là ça va être, je cherche même pas à comprendre, c'est le médecin ! Ben par exemple c'était le cas pour mes parents je sais quand j'étais petite, plusieurs fois je me suis fait disputer, parce que quand je me sentais pas très très bien, et ben ils me surprenaient en train d'essayer de m'auto-soigner, alors que eux dès qu'ils avaient le moindre bobo, ou même pour mon chat, ou pour mes autres animaux avant c'était...des fois on rigole même en me disant mes parents je les poussais chez le médecin et pour mes animaux on me dit ben toi tu dois avoir ta tente plantée chez le véto ! *[Rires]*

### **D'accord c'est pas le même rapport pour vous et pour les autres...**

Oui et puis par contre maintenant après je nuance c'est-à-dire que ça c'est vraiment mon cœur vous voyez les personnes enfin les êtres dont je suis très proche ! Et autrement les autres, les personnes où il y a un peu plus de distance on va dire, la réflexion elle va un peu plus de pair avec l'émotion...et, à mon niveau hein, je suis pas Einstein, j'essaye d'analyser et je peux avoir tendance à proposer des fois des solutions autre que médicamenteuse à prendre tout de suite mais en y allant piano piano aussi pour pas me prendre à la figure... !

### **Où c'est ce que vous m'expliquez...**

Tout à fait... *[Puis me pose des questions sur l'objectif de notre sujet de recherche]*

Oui, et puis c'est quelque chose aussi auquel je réfléchissais, nous on se dit bon « civilisés » mais regardez toutes les tribus qui existent et eux ils ont pas forcément accès à tous ces remèdes ou même quand vous avez des gens de l'armée qui vont dans la forêt amazonienne ou autre et ben ils sont formés à ça...ben tu te retrouves tout seul, ben ça c'est la plante qui va soigner ta migraine voilà ! moi je trouve ça génial voilà ! [...]

Voilà moi j'essaye de trouver un juste milieu, voilà j'ai tous mes vaccins mais je suis pas non plus « tout antibiotique quoi ». Et puis c'est vrai que les tisanes aussi, le thym est efficace! ah ben c'est vrai que les tisanes bon quand j'étais petite j'en buvais des litres et des litres *[rises]*! voyez ça me revient maintenant ! bon c'est vrai que c'était mes parents qui préparaient alors euh...je sais plus...le thym ça me reste bien, camomille aussi, je crois qu'il y a aussi la verveine...après je me souviens plus trop ce qu'ils utilisaient mais les tisanes ! bon c'est vrai que pendant des années ohlala je faisais des angines ! bon on m'a jamais enlevé mes amygdales parce qu'on m'avait dit que ça protégeait les bronches je crois ? enfin c'est ce qu'on m'avait dit...et alors c'est vrai qu'il y avait ces bols de tisane bien chaude, et bon je disais « mais j'ai mal à la gorge » !!

### **Ah oui c'était pas très agréable !**

Ah non non non ! C'était même pas le goût, le goût il était bon mais c'était chaud ! et puis bon j'ai du mal à déglutir et tu veux me faire boire tout ton bol ! voilà ça c'était pas...ça m'ennuyait un peu mais voilà ! Oui je me disais aussi les gerçures je sais plus ce qu'on mettait je crois que c'était de la glycérine qu'on mettait à l'époque...petite je supportais pas le froid et j'avais de l'herpès labial et des gerçures et là c'était du mercurochrome...je crois que c'était ça, sur l'herpès labial...et de la glycérine sur les gerçures. Parce que c'est sûr que les hivers de l'époque ça descendait facile jusqu'à moins quinze...

### **Ça vous le trouviez quand même en pharmacie ?**

Euh oui voilà mais... *[Hésitation]*

### **Ça faisait partie des choses que vous aviez à la maison peut-être c'est ça ? Que vous aviez sous la main ?**

Oui voilà, et puis le talc aussi, pour les rougeurs qu'on pouvait avoir avec les frottements des chaussures des choses comme ça...

**Et ça, ça faisait partie des petits remèdes parce que c'est les connaissances de la maison ? C'est pas forcément la nature du produit du coup ? c'est pas forcément quelque chose de naturel dans le sens présent dans la nature mais...**

Non mais voilà c'était présent dans la maison !

**Donc vous seriez d'accord pour dire que la caractéristique c'est qu'il était disponible dans la maison et qu'on pouvait s'en servir pour différentes choses un peu comme un ingrédient de cuisine en fait ?**

Un petit peu, en gros c'est un peu ça. Et puis l'aspirine aussi, c'est pareil passé un temps... je cherche autrement ce qu'on avait c'était le... je sais plus mais enfin oui c'est pareil l'aspirine ou les antibiotiques il y a une période où on en prenait pas comme des bonbons mais presque et puis bon après on s'est aperçu que bon... Et puis bon les bonbons Vicks aussi, en même temps qu'on faisait le cataplasme ben « tiens il y a une période un petit peu de froid tu peux commencer à sucer les bonbons vicks ça aidera un peu la gorge » et puis surtout moi qui voulait pas du miel à l'époque ! *[Rires]*

**Bon ben très bien on a parlé de pas mal de choses, merci !**

## **ENTRETIEN n°7**

**Alors on va commencer si vous le voulez bien... Donc si je vous dis remèdes familiaux ou de grand-mère ça vous fait penser à quoi ?**

Ben pour moi c'est des petits trucs, qui se transmettent de ... *(Me montre ces oreilles)*

**Vous voulez dire de bouche à oreille ?**

*(Rire)* Voilà c'est ça vous m'avez compris. Je suis pas à l'aise avec toutes ces expressions *(rire)*. Bref... des remèdes sans devoir passer par la case médecin quoi.

**Pour vous, un médecin ne peut pas préconiser des remèdes familiaux ?**

Ben nan, vous vous êtes plutôt axés sur les médicaments. Dr B... lui il aime pas tout ça, les granules que Macron veut plus rembourser là, ni les trucs à base de plantes.

**Très bien je vois. Est-ce que vous pouvez me donner des exemples de remèdes familiaux ? Vous m'avez parlé ce matin de ...**

Ouais alors... moi je prends beaucoup de tisane à base de plante, pour purifier le foie notamment. Je sais pas si ça marche vraiment mais je me sens mieux au fond de moi depuis que j'en prends tous les matins, et pi mes prises de sang se sont bien améliorées.

**Ces tisanes ça vous vient de votre enfance ?**

Pas du tout *(rire)*. En fait, on a découvert suite à une prise de sang que j'avais pas mal de cholestérol et que... les enzymes du foie étaient plutôt hautes. Donc, Dr B..., que je connais depuis 20 ans et que j'ai confiance en lui, il m'a fait faire une échographie. Là on a trouvé que j'avais le foie gras... *(rire)*

Du coup, on a fait pleins de bilans avec même une piqure quoi...

**Une piqure dans le foie ? Genre une biopsie ?**

Voilà ! ça fait super mal ça. En plus, tout ça pour au final ne rien trouver et me dire de faire attention à mon alimentation

**Parce que vous avez une alimentation riche en graisse ?**

Ben je suis pas trop charcuterie, je bois même pas d'alcool *(rire)*. Par contre c'est vrai que j'aime bien l'huile d'olive.

**Vous avez raison l'huile d'olive c'est bon pour la santé comme on dit**

Ouais sauf que moi je baigne dedans *(rire)*

La cuisine portugaise vous savez... au Portugal, on aime bien l'huile dans la cuisine, donc c'est vrai que j'en mets énormément dans mes plats.

**C'est à dire ?**

Ben mes plats baignent dans l'huile quoi *(rire)*

**Vous faites surtout de la friture ?**

Nan pas spécialement mais j'aime bien l'huile quoi. Du coup, quand j'ai dit ça à mon médecin il m'a dit d'y aller molo sur l'huile. Je l'ai écouté... mais c'est dur franchement.

**Et du coup comment êtes-vous venu à prendre des tisanes ?**

Ben un jour je vais au supermarché et je tombe sur le rayon bio. Et là...il y avait tout un coin sur les plantes et herbes pour détoxifier les organes.

J'ai lu vite fait la notice et j'ai vu que c'était tout naturel quoi...des plantes et tout. Du coup, je me suis dit ça peut être que bon. J'ai donc essayé et en fait j'y ai pris gout.

**Mais il y a quoi dedans dans vos tisanes ? Quels types de plantes je veux dire ?**

Houla mais j'en sais rien il y en a tellement. Mais ce que je sais c'est qu'on a recontrôlé plusieurs fois depuis et mes prises de sang sont bien mieux. Je me suis même risqué à reprendre de l'huile et ça annule l'effet de l'huile quoi, donc c'est tout bénéf... (*rire*)

**Et ça vous dérange pas de ne pas savoir ce qu'elles contiennent exactement vos tisanes ?**

*Soupir et haussement des épaules*

**Et est-ce que vous faites une distinction entre les remèdes de famille et les thérapeutique alternative ou complémentaire ?**

Heu... je comprends pas ce que vous demandez là

**Par exemple, pour vous, les RF et l'homéopathie ou le coupeur de feu c'est pareil ?**

Ben nan. Les plantes c'est naturel. Le reste que vous me dites c'est de la fabrication d'usine ou de la magie c'est pas la même chose. (*Silence*)

**Très bien. Et vous utilisez autre chose aussi ?**

Heu... (*réfléchi*) Ha oui, je me fais des infusions d'artichaut (*rire*). Ma femme trouve que c'est dégueulasse et que ça pue (*rire*), mais moi j'aime bien. Bon au début c'était dur j'avoue, mais je m'y suis fait.

**Et vous avez découvert ça comment ?**

De quoi ?

**Votre infusion d'artichaut ? Vous êtes allé sur internet ou dans un livre ?**

Nan j'ai lu un truc au supermarché dans le rayon des tisanes.

**Décidément on trouve tout au supermarché (*rire*). Et ça disait quoi ?**

Ben que l'artichaut c'était bon pour le foie et qu'il fallait en faire des cures régulièrement. Du coup, je me suis mis à faire mes propres infusions en faisant macérer au moins 24h des artichauts dans de l'eau et je bois le jus quoi.

**D'accord. Et vous connaissez le mécanisme exact de l'artichaut sur le foie ?**

Nan pas du tout. Vous savez j'ai pas fait beaucoup d'étude donc j'y comprendrais rien, mais une fois que j'ai lu ça, j'en ai parlé à ma femme, et elle, elle a regardé sur internet et ça confirmait que c'était bon pour le foie.

**Et malgré le fait que ce soit pas très bon au niveau du goût vous avez continué ?**

Ben oui faut savoir se forcer un peu

**Mais l'infusion en été ça doit pas être facile à boire nan ?**

Ha mais nan, moi je la bois froide (*rire*)

**Ah d'accord. Et hormis au supermarché, dans quelle situation vous arrive-t-il de parler ou bien t'entendre parler des remèdes familiaux ?**

Euh... (*Réfléchi*)

Ben là on vient de rentrer d'un voyage au Portugal dans les Açores. Et sur le marché, je suis tombé sur un vendeur qui a bien parlé avec moi. Il m'a vendu là aussi des tisanes de plantes pour lutter contre le diabète et le cholestérol.

**Et vous savez ce que c'est ?**

C'est un mélange de plusieurs choses quoi. Il m'a dit que c'était bon, mais j'ai pas encore commencé on vient tout juste de rentrer. Et pi, je vais finir d'abord celle que j'ai achetée d'avant.

**Et dans votre entourage ?**

Ben nan on parle pas de ça. Parfois avec ma femme. Elle a pris aussi quelques tisanes de plantes.

**Elle a été satisfaite ?**

Ouais plus ou moins. Bon après elle est pas malade aussi donc... mais oui elle aime bien le thé et les tisanes en général.

**Pour vous, il faut être forcément malade pour prendre ce genre de chose ? C'est pas possible en prévention de ...**

Ben nan ça sert à rien de purifier le foie si y en a pas besoin (*Rire*)

**Et du coup, est-ce que vous recommandez ces remèdes ?**

Ben oui parfois. Quand on me dit qu'on a mal au foie je leur parle de mes tisanes qui marchent bien.

**Et dans votre famille du coup on utilise ou on utilisait des remèdes à base de plante ?**

Ben mes parents se soignaient avec ce qu'ils trouvaient. Avant le Portugal c'était pas comme maintenant on pouvait pas se permettre d'aller chez le médecin pour un rien. Et pi, à l'époque on n'avait pas autant de médicaments pour tout et n'importe quoi, donc fallait trouver des...alternatives.

**Vous voulez dire quoi par-là ?**

Ben maintenant je trouve qu'il y a des médicaments pour chaque truc. Moi je prends juste mon traitement pour la prostate, mais j'ai vu qu'il en existait des tas différents. Et c'est pareil pour toutes les maladies...

Mais moi c'est vrai que j'ai toujours refusé de prendre des médicaments si c'est pas nécessaire. Je préfère donc pour mon foie écouter mon médecin et faire attention à ce que je mange ou prendre des plantes, plutôt que devoir prendre un médicament.

**Effectivement c'est plus sain.**

(*Acquiesce*)

**Mais pour en revenir à vos parents, vous pensez que c'est pour ça que vous utilisez actuellement des RF ?**

Oui peut être, mais j'avoue je me suis jamais posé la question. C'est surtout comme je vous l'ai dit que j'aime pas trop prendre des tas de pilules pour rien.

**Pourquoi ?**

Ben si on peut s'en passer... (*silence*)

**Très bien. Et du coup, quelle est votre relation avec les médecins en général ?**

Ben je vois pas de médecin à part Dr B...

**Vous avez pas vu d'urologue pour votre traitement pour la prostate ?**

Pas du tout ! J'ai dit à mon médecin que j'avais quelques soucis parfois pour uriner, que je forçais quoi. On a fait la prise de sang qui était pas trop mal. Par contre, quand on a fait l'échographie où on a trouvé que j'avais le foie gras, on a vu aussi que j'avais la prostate un peu grosse (*ndlr : hypertrophie prostate avec de petits diverticules et vessie de lutte*) et depuis j'ai un traitement pour ça.

**Très bien**

Mais j'en voulais pas au début, mais Dr B... m'a dit qu'il fallait mieux le prendre. Et c'est vrai que depuis ça va mieux, même si parfois j'ai encore une petite gêne. Mais il m'a dit que tant que le marqueur de la prostate était bon, on surveillait juste.

**Et vous avez pas essayé de prendre des tisanes ou des plantes pour votre prostate ?**

Ben j'ai regardé un peu oui, mais j'ai fait confiance à mon médecin et pi comme ça allait mieux avec le médicament j'allais pas tout arrêter.

**J'ai l'impression que vous lui accordez une grande confiance à votre médecin ?**

Ben oui c'est la base. Il faut se sentir bien avec son médecin sinon ça marche pas. Moi je le connais depuis plus de 20 ans vous savez donc...

**Et est-ce que vous en parlez avec lui de vos tisanes ?**

Oui je crois au début je lui en ai parlé. Il a rigolé (*rire*) et il m'a dit que je devais surtout faire attention à mon alimentation plutôt. Après il m'a pas déconseillé nan plus.

**Et ça vous a donc conforté dans le fait de continuer vos tisanes du coup ?**

(*Acquiesce*)

**Et pour vous, quelle devrait être la place des remèdes à base de plante dans la médecine actuelle ? En gros, est-ce que vous seriez pour que votre médecin vous en parle plus facilement ou régulièrement ?**

Ouais pourquoi pas (*hausse les épaules*). Après chacun son métier. C'est plutôt les pharmaciens qui sont plus calés là-dessus... enfin sur les plantes quoi. Mais si un médecin peut conseiller des tisanes c'est pas mal.

**Donc pour vous c'est pas vraiment au médecin de conseiller ce genre de pratique ?**

Si si... mais je crois pas qu'on vous apprend beaucoup à manier les plantes, mais plutôt les médicaments...

**Pourquoi vous pensez cela ?**

Ben parce que c'est un fait. Quand je parle avec des amis ou à la télé, on se rend vite compte que les médecins, les pharmaciens et tout, vous êtes plutôt pour les médicaments quoi. Quand on vient chez vous, on repart forcément avec une ordonnance, et pi je me vois mal repartir avec une ordonnance de tisane (*rire*)

**Pourquoi vous pensez cela ? Vous pensez que l'on pousse à la consommation ? (Rire)**

En quelque sorte... (*Rire puis silence*)

**Pour vous, un médecin ne peut pas prescrire autre chose que des médicaments du coup ?**

Ben oui. Après peut-être que je me trompe, mais moi j'ai jamais entendu dire qu'un médecin avait prescrit des plantes ou des tisanes (*rire puis silence*)

**Très bien. Donc pour conclure cet entretien avez-vous d'autres choses que vous souhaitez aborder par rapport aux RF ?**

Non on a fait le tour je crois

**Merci à vous**

De rien j'espère vous avoir aidé un peu dans votre boulot (*rire*)

## **ENTRETIEN n°8**

**Alors du coup pour vous qu'est-ce que c'est les remèdes familiaux ? Qu'est-ce que ça vous évoque ?**

C'est ce que ma mère utilisait, disons, assez facilement, à la maison parce que...vous savez à part l'aspirine il y avait pas tellement de médicaments... Beaucoup de tisanes...ou des potions qu'on fabriquait quoi...

**D'accord, donc des choses que vous fabriquiez à la maison...et donc c'est des choses que vous utilisiez dans votre enfance ?**

Oui...oui, j'ai encore l'odeur vous voyez de certains produits...j'aimais bien. On utilisait aussi beaucoup la teinture d'iode pas mal

**Oui, d'accord**

Qui a été un peu proscrite maintenant à cause des problèmes d'iode

**Oui, effectivement... Et du coup c'était des choses que vous vous procuriez comment ?**

Ecoutez je me rappelle l'Aspirine on l'achetait au bureau de tabac...la pharmacie y'en avait une mais enfin...elle avait des petits trucs courants...

**Sinon c'était plutôt des choses qui étaient fabriquées à partir de plantes qu'on trouvait vers chez vous ? Ou justement des choses qu'on achetait en pharmacie ?**

Non si c'était des plantes c'était local parce qu'il aurait fallu aller au marché pour trouver des plantes un peu différentes et ma mère ne conduisait pas, elle pouvait pas se faire conduire tout le temps. Alors elle se débrouillait on allait dans les champs...Je me rappelle la cueillette de...la camomille euh...les plantes pectorales beaucoup beaucoup...

**C'est quoi les plantes pectorales ?**

Pour le rhume, d'ailleurs ça existe encore on dit les plantes pectorales, alors dedans il doit y avoir de la violette du coucou...qu'est qu'il y a d'autre ?

**D'accord donc vous alliez ramasser les fleurs ?**

On les faisait sécher

**Donc c'était une vraie activité dans l'année ? ça prenait un moment spécifique ?**

Oui oui ça faisait partie des nécessités quand même...Oui et puis quand j'étais malade moi j'avais un plaisir fou à être grippée pour avoir ma tisane de violette !

**D'accord ça pouvait être aussi agréable...**

Oui c'est bon ! Vous en avez jamais bu je parie ?

**Tisane de violette non**

C'est très bon ! Très très bon !

**D'accord ! Donc pour vous les remèdes familiaux c'est surtout des choses qu'on prenait quand on était malade, c'est ça ?**

Oui, Oui

**Est-ce que vous faites une distinction entre ces remèdes familiaux et puis ce qu'on appelle les médecines parallèles ?**

C'est autre chose quand même ! Oui la médecine parallèle c'était déjà un peu plus...un cas plus grave...d'aller voir le rebouteux !



**Oui... pour vous le rebouteux est ce que ça fait partie des médecines qu'on pourrait appeler populaires, traditionnelles...?**

Oui, oui... Il y en avait un qui était pas mal d'ailleurs...doué...mais on en avait pas besoin trop ! Mais enfin il avait des remèdes sur des choses...Même pour les animaux, je me rappelle les gens faisaient appel à lui pour soigner par exemple un cheval qui avait un abcès, on allait le chercher...vous savez il glissait dans le furoncle une sorte de chiffon et il disait vous l'arrosez avec votre eau de vaisselle...parce qu'à l'époque on mettait pas de produit dans l'eau de vaisselle, il y avait des orties...et ça marchait, ça faisait désinfection !

**D'accord...donc ça c'était les médecines parallèles ? Le rebouteux on allait le voir...**

Quand c'était plus compliqué, voilà. Mais il avait aussi des remèdes. Je crois que ma sœur avait été gravement malade peut-être une intoxication aux champignons et il avait proposé en parallèle alors du médecin... un traitement alors qu'est-ce qu'il avait...ah oui ! lavement de lait sucré !

**D'accord...**

Et apparemment ça avait marché...

**Et le rebouteux c'était un peu parallèle dans le sens il faisait d'autres remèdes, c'était pas seulement remettre les choses en place quoi ?**

Non, non il avait des connaissances hein...il était quand même assez renommé.

**D'accord...et du coup dans les médecines parallèles vous voyez d'autres choses ?**

Chez nous non...Oh une fois mon père avait amené un ami qui avait la sclérose en plaque...c'est lui qui avait voulu parce que mon père y croyait pas, voir un magnétiseur...Mais bon...

**Non ça a pas été...**

Non ça avait pas été concluant et lui n'y croyait pas déjà donc...

**D'accord et donc ça pour vous c'est ce qui est associé aux remèdes familiaux quand vous étiez petite...**

Oui ou sinon c'était médecin

**D'accord donc ça c'était un peu dans le passé...et du coup le recours au médecin par rapport à ces remèdes familiaux c'était quand ? Quand c'était plus grave du coup... ?**

Quand on sentait que c'était plus grave, qu'on voyait qu'on avait pas le choix

**C'est quand vous aviez d'abord soit essayé des choses qui avaient pas marché ?**

Oui, oui...

**D'accord...**

Un jour ma mère se désespérait parce que j'étais maigre comme un coucou ! Donc elle me trainait régulièrement chez le médecin

**D'accord vous alliez régulièrement chez le médecin**

Oui parce qu'il était sur le village ! Vous voyez l'avantage, du jour où on a eu un médecin dans le village... !

**Donc vous alliez plus consulter qu'avant ?**

Ah oui oui il travaillait énormément aussi ! En plus il faisait les accouchements il faisait tout hein ! Même à la maison parfois ! Pas toujours à l'hôpital !

**Oui...donc du coup est-ce quand il y a eu un médecin c'est à ce moment-là que vous avez eu l'impression d'avoir moins recours à ces remèdes familiaux ?**

[Hésite] Mmh non c'était en complément ! Vous savez les tisanes ça a jamais fait de mal à personne !

**Oui donc de toute façon vous avez continué...**

Ah oui oui !

**Et donc vous, qu'est-ce que c'est votre expérience personnelle actuellement autour des remèdes familiaux ?  
Qu'est-ce que vous utilisez encore ?**

Oh je dirais surtout les tisanes...

**Surtout les tisanes ? Oui, d'accord... donc ce dont vous m'aviez parlé...**

C'est principalement ça et puis je vais vous dire je consomme pas beaucoup de ...médicaments... j'ai de la chance !

**Et des choses que vous utilisiez dans l'enfance...il y a d'autres choses que les tisanes que vous avez gardé ?**

Peut-être voyez des frictions de Synthol par exemple

**Oui, d'accord...**

Mais enfin c'est pas... Pas vraiment vraiment enfin...Sinon parce que quand j'étais enfant, on faisait une friction à l'alcool hein à l'eau de vie ! Vous savez quand vous avez une douleur ou une dent qui faisait mal ! C'était un petit peu... Mais là il y en a beaucoup qui ont fait ça ! Ah oui on mettait de l'eau de vie dans la dent creuse et ça endormait quoi ! (*Rires*)

**Oui ça endormait un peu la douleur...**

Autrement je me rappelle mon père il avait des plantes pour le mal de dent mais alors moi ça m'avait fait prendre toute une éruption derrière l'oreille ! On frottait derrière l'oreille et alors effectivement ça faisait une réaction mais alors moi (*rires*) !!

**Oui ça vous avez pas bien réussi !**

Oui ça changeait le mal de place on va dire !

**Oui moins mal a la dent mais du coup une éruption...**

Oui une éruption vers la mâchoire...

**D'accord et alors les tisanes que vous prenez maintenant c'est pour quelle raison ?**

Des fois pour le plaisir comme ça le soir vous voyez pour...comme ça le soir...

**Donc il y a pas toujours une volonté de se soigner ?**

Non, non... Ben si je digère mal j'aurai tendance à prendre la camomille, en plus j'aime beaucoup ! c'est bizarre parce qu'il y en a qui en ont horreur, mais c'est une tisane que je bois volontiers ! la verveine, là c'est plus vous voyez à la place d'un café ! Vous allez chez quelqu'un et puis il vous dit « ben tu veux pas de café je t'offre une verveine ! »

**Oui c'est plus pour le plaisir que vous soigner**

Oui le goût est agréable !

**D'accord et vous n'avez pas vraiment gardé d'autres habitudes...**

Non, je vous ai dit pour les coups la graisse de cochon ! J'avais ramassé, voyez j'étais tombée dans une porte et j'avais le visage tout noir alors je m'étais bien badigeonnée sur le front sauf que l'hématome a glissé sur la joue, j'étais toute noire ! (*Rire*) Mais ça marche hein ! la graisse de cochon... d'ailleurs vous savez c'est le principe de Saint-Antoine ?

**Oui c'est quoi du coup ?**

Vous savez c'était le culte de Saint Antoine de l'Egypte qui soignait ceux qui avaient donc le mal des Ardents, et on soignait à base d'onguents de porc... et on récupérait tout, la graisse, tout ! Et la nourriture...ça nourrissait aussi...

**D'accord, bon ben j'ai appris quelque chose !**

Ah mais c'est intéressant, vous voyez on représente toujours le saint avec un cochon... alors il y a aussi le symbole de la luxure parce que c'est un animal un peu sale et tout mais il y a ça aussi parce qu'on a soigné grâce à ça

**D'accord donc il y a des choses un peu anciennes aussi qui restent qui sont transmises...**

Ah mais oui oui... A saint Antoine ils ont retrouvé toutes les plantes qui servaient à faire donc le « saint-Guinache » qui permettait de soigner les gens... Alors on ajoutait l'aspect religieux en trempant des aiguilles d'or dans la mixture alors les aiguilles d'or, on le faisait pas n'importe quand ça devait être pour le Jeudi Saint ! Donc voyez...

**D'accord il y avait un aspect un peu de superstition...**

On mettait les aiguilles dans la châsse du saint et on les faisait mettre ensuite dans le saint-Guinache qui allait utilisé pour les malades ! C'est beau quand même !

**Oui on associait les plantes et un côté un peu...**

Mystique ... et puis ... ma sœur elle me dit ... Mais attends Lourdes il y a aussi ça ! On y croit il peut y avoir un effet un déclencheur de guérison ! Oui le fait d'y croire ! Et oui... et puis il y a ceux qui y croient pas et ça marche quand même c'est bizarre !

**Vous vous êtes croyants ?**

Oui je suis croyante mais enfin je fais pas la superstition quand même !

**Oui les miracles les choses comme ça ?**

Oui ça existe mais enfin... j'irais pas quand même ...

**Si vous vous étiez malade ce serait pas votre...**

Non, non...

**D'accord et du coup est-ce qu'il vous arrive de parler de ces remèdes familiaux, d'en entendre parler ?**

Oui, oui...mais avec des personnes âgées ! Oui voilà, voyez ma voisine par exemple c'est elle qui soignait les escarres avec le Millepertuis ! Et c'est une infirmière quand même qui lui a dit de le faire ! Donc elle connaissait et il paraît que c'est très très très efficace !

**D'accord...**

Ah les emplâtres de farine de lin aussi ! beaucoup, on les utilisait ! Vous voyez pour les maux de gorge, le mal de ventre des filles...

**La farine c'est quelque chose...**

Très utilisé oui ! ça sent bon, j'aime beaucoup ! et puis qu'est qu'on mettait aussi... oui on mettait ça aussi !

**Vous avez l'impression que ça s'est un peu perdu ces pratiques ?**

Oui parce que c'est pas très commode à utiliser vous voyez, d'emplâtrer !

**Ça ce serait un frein ?**

Ou c'est une contrainte pour les gens mais autrement c'est bien c'est efficace !

**Mais c'est peut-être plus simple de prendre un cachet que de faire ça ?**

Voilà, voilà !

**C'est peut-être pour ça aussi...**

Oui les gens sont un peu flemmards hein ! Il faut une casserole après qui va être un peu emplâtrée ! ben le linge après vous pouvez en trouver un autre hein, on le jette après au bout d'un moment...

**Vous avez l'impression que c'est plus avec les personnes âgées que vous avez l'occasion d'en reparler de tout ça ?**

Oui mais maintenant s'il y en a encore qui font des cataplasmes de lin quand ils en ont mal à la gorge...moi non je le fais pas je fais un gargarisme... je fais citron... citron avec un petit peu de gnôle quand même hein ! ah il faut désinfecter (*rires*) ! De toute façon on l'avale pas !

**D'accord, oui vous avez gardé un peu...**

Mais ça marche ! j'ai une collègue elle me disait moi je fais aussi pareil ! et un jus d'orange quand vous êtes grippée avec deux trois gouttes de ...de...comme on dit de gnôle ...d'eau de vie de n'importe quoi...de poire ce que vous voulez...ah c'est bon ! on fait bien les grogs hein ! mais c'est meilleur que le rhum je trouve !

**(Rires) d'accord, je garderai la recette ! Et du coup vous me disiez votre collègue... ça veut dire que c'est des choses, vous avez l'impression que ça peut revenir dans la conversation... ?**

Chez les jeunes je crois pas...

**Pas trop avec les jeunes ? Vous avez pas l'occasion d'en parler ?**

Non vous voyez comme moi je faisais beaucoup... je faisais bruler des feuilles d'eucalyptus quand on était grippé enfin... pas la grippe forte... bon ma belle-fille elle haussait les épaules !

**Oui ?**

Elle y croyait pas du tout ! moi je vois pas pourquoi si on désinfecte un peu ça fait pas du mal ! c'est pas mauvais l'eucalyptus !

**D'accord du coup vous vous avez des enfants ?**

Oui, oui

**D'accord. Combien alors ?**

Ben j'ai un garçon et une fille mais je pense pas que leurs petits à eux en aient bénéficié... bon si si moi je leur dis, voyez par exemple l'autre jour il avait un peu mal à l'oreille je lui ai dit je vais te faire ce qu'on fait d'habitude, l'huile d'olive vous savez on chauffe un peu la cuillère comme ça et on badigeonne ça soulage !

**Non je ne connais pas... vous faites quoi ?**

Oh ça c'est drôlement bien ! vous voyez vous mettez un peu d'huile d'olive sur une cuillère et puis vous mettez une allumette ...bon que ce soit pas brulant hein ! et puis avec un coton...alors déjà comme dans l'otite l'oreille est sensible...ça détend !

**Donc c'est de mettre de l'huile d'olive chaude en fait ?**

Voilà mais pas en quantité vous voyez ! Il faut que je le fasse à mon chat tiens qui a mal à l'oreille !

**D'accord (rires). Donc du coup vous partagez encore des remèdes avec vos petits-enfants... quelle place vous avez laissé aux remèdes familiaux pour les soigner eux quand ils étaient petits ?**

C'est vrai beaucoup moins parce que déjà ils aiment pas les tisanes mes enfants alors c'était tout un cirque pour leur faire boire alors à partir de là voyez... ? Autrement le miel oui... le miel ! pour la toux ! oui pour la toux du lait avec du miel, ou du miel pur...mais ça bon tout le monde le fait c'est pas vraiment un remède, c'est un complément...

**Oui...mais vous utilisiez pas forcément toutes les choses que vous vos parents faisaient pour vous...**

Non parce qu'ils aiment pas ! la tisane...

**Les plantes c'était moins...évident ?**

Non, non...

**Est-ce que vous avez eu l'impression de plus les emmener chez les médecins que ce que vous aviez fait quand vous étiez petite ?**

Oui parce que vous savez à partir de là il y a avait des visites obligatoires donc on prenait l'habitude... vous voyez...

**Donc ça, le fait qu'il y ait des visites obligatoires ça a fait que vous avez plus emmené vos enfants chez le médecin...**

Je pense c'est une autre façon...avant on allait chez le médecin en cas d'urgence...maintenant on a plutôt tendance à y aller à titre préventif ce qui est pas plus mal non plus...

**Oui mais du coup ça a peut-être changé un peu les remèdes parce que...**

Oui il prescrivait autre chose...

**Et du coup il y a certaines habitudes qui se sont perdues ?**

Oui parce que finalement...bon on doit aller travailler on avale un cachet c'est vite fait... oui je pense pas mes enfants qu'ils fassent ça...ma fille il faudrait que je lui demande mais je crois pas ...

**Non, ça s'est un peu perdu...**

Ça s'éteint et à la fois ça revient !

**Oui, oui... mais vous dans votre famille vous avez pas l'impression qu'il y a eu une transmission...Parce que vos parents eux ils tenaient ça de leur parents, c'était quand même qq chose de familial les connaissances ?**

Oh vous savez c'était de mère en fille surtout

**Oui c'était surtout les femmes qui avaient les connaissances de la santé ?**

Oui et puis entre voisines on se donnait des petits trucs ... oui et puis la voisine qui était habile...on en avait deux... elle venait vous donner un coup de main quand il y avait un problème, une plaie à soigner, faire des ventouses vous voyez des choses comme ça...

**Il y avait des personnes un peu référentes qui avaient les connaissances ?**

Oui qui étaient plus...courageuses. Mais même il y avait un médecin qui s'appuyait sur elle il disait vous voyez avec elle pour refaire le pansement... il y avait pas d'infirmière j'ai vu arriver la première infirmière il y a ... c'était une religieuse voilà qui venait... qui faisait beaucoup de choses aussi hein... pour les...surtout les grand malades d'ailleurs

**D'accord**

Les mourants...

**D'accord donc c'était des soins plus lourds quoi ?**

Oui

**Et vous, donc vous êtes née ici ? Vous avez toujours vécu dans la région ?**

Oui, toujours dans la maison familiale !

**D'accord. Et par exemple on parlait de rebouteux tout à l'heure...enfin vous parliez surtout au passé...est-ce que vous avez l'impression que vous pourriez y avoir quand même recours...**

Oui mais j'irais pas pour tout ! le dos...bon...je ferais quand même pas n'importe quoi...mais vous voyez un jour pour le pied j'avais dû un peu y aller...il m'avait fait un mal de chien ! (*Rires*) Mais il y avait un médecin qui se débrouillait pas mal pour ça ! Oui je m'en rappelle il remettait un peu en tirant un peu les doigts de pieds il remettait en place !

**D'accord...il y avait pas ici de coupeur de feu ?**

Non j'en ai entendu parler... on a un ami qui...qui disait le faire mais on a jamais eu recours à lui ...

**D'accord c'est pas...**

Non... voyez aussi une chose que j'ai vu faire par mon père, une blessure, on la fait lécher par le chien !

**D'accord, ça c'est autre chose...**

Voyez c'est comme l'autre jour on me disait l'urinothérapie je me disais on a pas attendu ces mots là pour le faire hein ! Les soldats de la grande guerre ils urinaient sur les plaies pour se soigner ! quand on avait rien...

**Oui c'est des choses...**

Dont on avait besoin aussi ! Non, nous on avait pas... !

**Oui oui vous n'en aviez pas besoin...**

Ben on trempait vous savez...je vois une dame qui s'était piquée avec un clou, elle mettait de la javel dans un seau et puis elle faisait tremper son pied !

**D'accord**

C'est pas idiot au fond !

**Oui d'accord c'est des choses qui étaient assez courantes aussi ?**

Parce qu'on avait pas grand-chose en pharmacie tout tenait dans...

**Oui il y avait moins de choses disponibles aussi...**

Je crois que...le grand changement ça a été le cachet d'aspirine !

**Oui ?**

Qu'on prenait assez facilement ! ça a été pris assez facilement après ça !

**Oui ?**

Oui c'était vendu en bureau de tabac, il y avait un petit lot de cachets de...de cachets pour arranger les gens

**Donc ça... ça devenait presque un petit remède qu'on avait à la maison finalement**

Oui, oui...mais c'est pas vraiment un remède familial

**Oui c'était pas une connaissance qui venait que de la famille quoi...**

Non, non....

**C'était venu de l'extérieur ?**

Non on se transmet après c'est marrant ça se transmettait...

**Oui, les connaissances...**

Et oui, parce qu'on bougeait pas tellement du village alors forcément !

**Et les connaissances elles étaient partagées dans le village de toute façon ?**

Oui les femmes se retrouvaient par exemple pour laver le linge... « ah mon petit est comme ci qu'est-ce que tu fais ? » c'était très important ! c'était les femmes qui géraient ça !

**La santé c'était les femmes ?**

Oui (rires)

**D'accord, c'est intéressant de voir que c'était un domaine de connaissance qui a évolué probablement...alors on peut peut-être en parler au travail... ?**

C'est un peu comme ça quand même hein...c'est quand même la mère qui s'occupe de ça aussi !

**Oui, oui...peut-être que ça change un peu mais effectivement... Et...est-ce que vous utilisez des recettes maison comme ça aussi pour des soins du corps, d'hygiène ?**

*[Hésite]*

**Ou pas trop ?**

Si vous voulez, peu, parce qu'on trouve quand même dans les magasins bios maintenant des choses assez naturelles vous voyez...si, en me lavant les cheveux, de faire un rinçage au vinaigre, toujours !

**D'accord, ça vous avez gardé**

Et l'autre jour ma petite fille avait des poux je lui dis bon on va faire comme je faisais quand ton père en avait on vérifie déjà, on vérifie si il y en a ! Et ensuite vinaigre ! Les poux n'aiment pas le vinaigre et vous les retrouvez dans l'eau, quand même ça ne les détruit pas tous parce que les larves elles restent collées, mais ça c'est un remède hein !

**Le vinaigre pour les poux ?**

Ah oui oui c'est très très efficace !

**Et vous l'utilisez systématiquement ?**

Oui pour rincer les cheveux ! et puis ça adoucit, ça enlève bien le savon si il en reste

**D'accord**

Oui donc je me les lave dans le lavabo c'est plus commode donc je remplis et je mets la dose de vinaigre

**Et donc ça c'est des choses que vous utilisiez quand vous étiez petite ?**

J'ai toujours vu faire ! parce que quand on était gosse on n'avait pas de shampoing ! les premiers berlingots je sais pas.. on se lavait au savon de Marseille ce qui était pas plus mal entre nous, mais ça faisait un cheveu un peu terne donc rinçage au vinaigre !

**Et pour l'entretien de votre maison ?**

Beaucoup de vinaigre vous voyez pour rincer le linge

**D'accord. Mais maintenant vous prenez plutôt des choses en magasin**

Pas trop je reviens au vinaigre et au bicarbonate !

**Oui vous revenez là-dessus ?**

Oui vous savez ça revient hein ! Tout ce qui est consommé... !

**Oui, et vous c'est des choses que vous utilisiez, enfin qu'on utilisait chez vous, ou pas en fait ?**

Ben pour les cheveux oui ! pour rincer le linge oui !

**Pour la maison pas trop ?**

Ma mère pas trop non. Non ce qu'elle mettait ... mais alors c'est pas vraiment euh... les cristaux de soude elle utilisait beaucoup beaucoup ! Elle faisait tremper la lessive euh...Parfois elle se lavait les pieds avec les cristaux de soude

**D'accord d'accord**

Oui ça c'était très très très consommé

**D'accord**

Oui...maintenant je pense il y en a plus trop

**Oui je sais pas exactement à quoi ça correspond les cristaux de soude...**

Ça dégrasait beaucoup hein de toute façon, c'est bien hein comme produit

**Oui...**

On conseille aussi pour les machines à laver pour le calcaire... vous voyez d'en mettre un petit peu... on peut mettre du vinaigre ou des cristaux de soude

**Oui, c'est un peu la même utilisation que le bicarbonate de soude finalement j'ai l'impression...D'accord...Et du coup en dehors de votre famille, de votre éducation est ce que vous voyez d'autres choses qui ont pu influencer le fait que vous utilisez maintenant un petit peu les remèdes familiaux ?**

*[Hésite]*

**En dehors de ça vous en avez pas...**

Non parce que...

**Il y a pas eu d'autres influences autour de vous ?**

Non, vous voyez moi je suis assez ...les remèdes je suis pas contre on en a besoin mais pas les utiliser à tout bout de champ parce que ils perdent leur efficacité ! alors autant aller doucement, quand il y a pas lieu...

**Et vous, vous avez pas tendance à aller rechercher...si vous êtes malade par exemple vous allez pas rechercher de vous-même ou demander à des voisines des remèdes des choses comme ça ?**

Non, non...quand même... si il y a une forte fièvre quand même

**Oui vous, vous posez pas la question d'abord... soit il y a les remèdes que vous connaissez déjà soit vous allez chez le médecin c'est ça ?**

Oui on a quand même pris le réflexe médecin hein ! Sauf que c'est compliqué maintenant ! Comme on a pas toujours la possibilité de pouvoir consulter rapidement...

**Vous pensez qu'on revient... vous pensez que du coup vous auriez plus tendance à revenir à des petits remèdes ?**

Sur certaines choses pourquoi pas...on supportait avant beaucoup de choses qu'on ne supporte plus maintenant de toute façon

**Oui vous pensez qu'on consultait moins ?**

Oui ! la douleur on y était plus habitués !

**Oui ?**

Maintenant on a pas envie de souffrir ! *(Rire)*

**En même temps si on sait qu'il y a des choses qui existent...**

Oui c'est idiot ! Mais surtout pour un enfant alors j'hésiterais encore deux fois moins

**Oui ? Un enfant ...**

Voilà pour nous on dit bon j'attends je vois mais un gosse non !

**Oui vous laissez pas trop traîner quoi...donc si vous pouvez faire une petite chose c'est plutôt en plus ? Comme l'huile d'olive pour l'oreille par exemple**

Oui c'est pas... ça permet d'attendre

**Mais ça va pas remplacer le...**

Non ! et puis si c'est otite particulière avec microbes et tout ça fait rien hein ! ça adoucit !



**C'est pour soulager un peu à côté quoi ?**

Ça soulage quoi

**Ça va pas traiter l'otite...**

Non, non, on faisait avec ce qu'on pouvait...

**D'accord...**

Pour les coups de soleil aussi l'huile d'olive est applicable !

**Ah oui vous en utilisez aussi pour ça ?**

Alors mes gosses veulent pas parce que ça graisse mais moi je leur dis que le seul problème c'est que...elle ne reste pas voyez elle est vite absorbée par la peau donc vous devez en remettre souvent, mais y'a rien de mieux hein ! Si y'a un coup de soleil qui vous brule y'a rien de mieux !

**Et c'est pareil vos enfants ils ont eu du mal à garder cette habitude là parce que pas très agréable ou... ?**

Quand ils rentraient à la maison et qu'ils étaient brûlés ça ils acceptaient bien ! (*Rires*)

**D'accord, mais maintenant vous avez pas l'impression qu'il l'utiliseraient pour leurs enfants, c'est pas une habitude qu'ils ont gardé ?**

Non, pourtant je leur dis hein !

**D'accord...et vous pensez qu'est-ce qui a pu influencer le fait que eux ça les intéresse moins maintenant ?**

L'aspect moderne ! ça a l'air de remèdes de vieux ! pas modernes, pas ...c'est une image négative

**D'accord, oui vous trouvez que pour eux... ils ont quel âge vos enfants ?**

Alors mon fils à 42 ans et ma fille 39... voilà...

**D'accord, donc eux ils sont arrivés à une époque il y avait plus d'offre de médicaments...**

Oui...

**D'accord... Quelle est la relation que vous avez avec les professionnels de santé de médecine conventionnelle ?**

Mmmh j'sais pas, pas mauvaise... les seules fois que j'ai eu affaire à eux quand même, j'ai du me faire opérer des hanches, j'apprécie ! Ce serait pas les rebouteux qui m'auraient... Maintenant faut reconnaître quand même, oui, oui...Moi si mon mari avait pas été opéré de la prostate il serait plus en vie quoi. C'est des cancers qui évoluent très mal. Non moi je rejette pas du tout la médecine moderne mais je veux dire il y a des moments il faut pas exagérer ! Y'a des petites choses, il faut voir...économiser !

**D'accord...donc pour vous ce serait bien d'avoir des remèdes ..des petits remèdes pour les petites choses..**

Oui et puis ça permet d'attendre !

**Oui, d'accord. Est-ce que...Comment est-ce que vous évoquez l'utilisation de ces remèdes avec votre médecin...avec les professionnels de santé que vous voyez ?**

Non, non j'en parle pas... je pense qu'il y en a très peu qui accepteraient...Peut-être les homéopathes seraient plus sensibles à l'utilisation en particulier des plantes...Mais bon pfff...

**Non, vous vous en parlez pas...**

Non, moi par principe, moi vous savez je prends presque pas de médicaments, alors je dis au médecin c'est pas la peine que vous me donniez tout ça je les prendrai pas ...Je les supporte pas bien alors...

**Oui, vous avez souvent des effets indésirables ?**

Oui, oui...

**Et pourquoi vous leur en parlez pas ? De l'utilisation des plantes, des tisanes ?**

Ben ils vont rire hein !

**Vous avez peur qu'ils vous jugent ?**

Ça je m'en fiche ! Je m'en fiche mais bon ils vont me dire « ça vous fera pas de mal » vous voyez c'est une façon de se dérober ... mais c'est pas toujours vrai hein ! Y'a des plantes ça peut être dangereux aussi hein, il faut pas faire n'importe quoi

**Oui, vous avez la connaissance de ça...**

On peut tuer hein avec des plantes ! Socrate il est mort de la ciguë il est pas mort avec un cachet d'aspirine (*rires*)

**On vous sensibilisait à ça justement petit, justement quand vous utilisiez des plantes on vous disait de faire attention à certaines plantes ? Quand vous alliez les cueillir ?**

C'est pas moi qui cueillait on accompagnait mais on...

**D'accord... on vous transmettait pas forcément le savoir justement ?**

Non, je regrette ! Parce que , bon après ma mère elle pouvait plus marcher elle avait de l'arthrose et elle a arrêté au moment où j'aurais pu ! Vous voyez, il y avait une tante un jour qui m'a dit « oh ça c'est très bien quand il y a des inflammations au niveau urinaires » voyez. Et je les revois ces plantes mais je suis pas sûre que ce soit ça. C'est des plantes à grandes feuilles qu'on trouve dans les jardins. Donc on les appliquait, sans rien d'autre, on les mettait sur la peau quoi...

**Oui mais du coup vous êtes pas sûre... vous avez perdu...enfin il y a un savoir qui s'est un peu perdu du coup...**

Ah oui ! Tandis que ma voisine elle, elle saurait beaucoup plus les plantes ! Oui, vous vous savez que elle, elle a encore une connaissance...elle a gardé ça parce que d'abord elle vit à la campagne elle gardait ses chèvres... elle avait l'habitude peut-être quand elle s'ennuyait de récupérer...voilà...

**Oui elle était plus...dans la nature en fait...**

Oui moi j'étais déjà au village !

**D'accord, vous faisiez quoi vous comme travail du coup ?**

Alors mes parents avaient une laiterie fromagerie et moi j'étais enseignante...

**D'accord, ok, donc oui vous étiez plus éloignée de la nature...**

Je me rappelle d'un gosse qui avait fortement mal à l'oreille alors je lui dis il faudrait que tu mettes de l'huile d'olive... Alors il m'avait dit « bon au lieu d'aller à l'infirmerie je vais à la cuisine » ! (*Rires*)

**D'accord...selon vous quelle pourrait être la place des remèdes familiaux dans le système de soins conventionnels justement ?**

C'est un complément parce que... je veux dire que les gens ont besoin parfois de médicaments, ça rassure... et en même temps voyez une tisane ça fait boire euh... ça fait passer aussi les médicaments ! Enfin vous êtes médecin vous savez que moi, on dit toujours buvez pour éliminer le plus vite possible ! Enfin pas trop parce que sinon ils servent à rien !

**Donc pour vous c'est quelque chose qui pourrait être en plus... Et vous pensez être, qu'il y a une place qui pourrait être intégrée dans a médecine, par exemple si votre médecin il vous parlait de remèdes familiaux qu'est-ce que vous en penseriez ?**

Ah moi j'aimerais bien ! moi j'aimerais bien ! Parce qu'il y a des choses qu'on aurait pu apprendre que moi je n'ai pas entendu ou mal récupéré ou oublié...voyez ! Au contraire ! Mais finalement quand il y avait les herboristes ils avaient un peu ce rôle... dans certains pays c'est très en cours !

**Mmh...il y en avait ici des herboristes ?**

Euh... en complément dans les pharmacies... Mais à [ville proche] il y a un herboriste complet !

**Mais bon j'ai la flemme d'aller là-bas enfin ! En plus il faut des plantes fraîches c'est pas n'importe quoi ! Alors si vous avez des plantes qui ont traîné c'est pas la peine. Et vous ça va vous intéresser alors ?**

Ben après pour nous le problème des plantes c'est qu'on sait pas trop les effets indésirables donc pour nous c'est compliqué de les prescrire...

**C'est vrai**

Mais justement l'idée ce serait peut-être qu'il y ait un peu plus d'études là-dessus pour pouvoir en parler... Parce qu'en fait on est assez démunis sur pleins de petits maux... Au lieu de donner un placebo qui va être remboursé par la sécurité sociale il prendrait ça ! Parce que voyez quand on voit les collectes... j'pense à l'Amazonie où on collecte les plantes que les Indiens connaissent très bien ! Et ça passe dans nos médicaments ! Et pourquoi nous on néglige nos productions locales ? Finalement...

**Après certains médicaments sont issus de plantes mais il y a aussi des connaissances...il y a quand même une médecine traditionnelle qui est utilisée... mais effectivement il y a probablement une perte de savoir...est-ce qu'il y avait d'autres sujets que vous souhaitiez aborder ?**

Non... j'espère que ce sera intéressant pour vous. Parce que pour vous il faut trouver matière dans ce que j'ai dit...

**Ben oui c'est intéressant de voir un peu, de voir pourquoi maintenant vous utilisez ça ou pas... c'est intéressant qu'est-ce qui a influencé les utilisations...**

Il y aussi des utilisations qui n'étaient pas bonnes ! Je pense à la teinture d'iode ! On en utilisait énormément de la teinture d'iode ! Bon tant que c'était externe...Mais on pouvait même vous savez la mettre dans le lait pour le rhume... Et moi d'ailleurs j'étais prête à le faire et c'est la pharmacienne qui m'a dit « Non non non le faites pas ! si vous êtes limite pour la glande thyroïde c'est pas bon ! » Donc c'est vrai que c'était pas non plus parfait hein ! On en tendance à dire « le bon vieux temps c'était idéal » c'est pas vrai...

**Parce que la teinture d'iode ça se trouvait où ? ça devait se trouver en pharmacie ?**

Ah oui, oui on l'achetait e pharmacie

**Donc il y avait peut-être déjà aussi une différence entre les remèdes familiaux qui étaient transmis dans la famille des plantes qu'on trouvait autour et puis il y a quand même des choses qui sont apparues...commercialisées en fait...parce que la teinture d'iode c'était bien un laboratoire qui le faisait...et j'ai l'impression que ça a pas mal influencé les pratiques...**

Je sais pas si c'est pas sorti de la guerre de 14 ! vous savez c'était un désinfectant la teinture d'iode !

**Oui...il y a peut-être eu des produits qui ont été largement répandus et ont beaucoup influencé les pratiques aussi...**

Bien sûr bien sûr !

**Donc c'est intéressant...de se rendre compte que des choses qui sont considérées très naturelles ne sont pas forcément... comme le bicarbonate de soude c'est vraiment considéré comme un remède naturel et en fait c'est quand même un produit fabriqué de façon « chimique »**

Eh oui, eh oui ! Les gens l'utilisent aussi pour la digestion...

**Et c'était déjà des choses qu'on achetait ...donc ces pratiques elles semblent beaucoup influencées...**

Oui je pense que c'est normal... et puis vous avez même la publicité ! Sur...les élixirs ! Vous savez il y avait l'élixir de la Grande Chartreuse... Qu'est-ce qu'elle a dit l'autre jour ma sœur, elle a un curé qui fait ça ! On est jamais fermé à une chose hein de toute façon !

**D'accord !**

Je me souviens plus d'ailleurs l'odeur dans la chambre de ma grand-mère ce que c'était... c'était comme du camphre, quelque chose comme ça... ça m'a marqué les odeurs !... Bon vous devriez avoir matière à étudier alors !

(Rires) Bon il faut dire on a plus d'espérance de vie, c'est pas non plus avec les remèdes familiaux faut dire la vérité !

**Oui... Quel est l'objectif alors des remèdes familiaux ?**

Oui je pense... moi je dis bien, c'est pour des petites choses quoi, c'est pas... on soigne pas n'importe quoi avec les remèdes familiaux hein !

**Oui...donc les « petites choses » c'est quoi pour vous ?**

Oh un petit coup de froid, une toux ...une petite contusion, on va se frictionner...qu'est-ce qu'on peut dire ? Ben il y avait aussi la constipation qu'on soignait soit avec des poires...ou alors vous savez il y avait un espèce de réservoir et on mettait dedans quelque chose avec de l'huile d'ailleurs ! c'était encore l'huile d'olive

**Pour faire des lavements en fait ?**

Oui...pour les enfants on disait on mettait du lait sucré quand on disait « avoir les vers »

**C'est qui qui disait ça du coup ?**

Ah les gens...

**Et donc on avait ces appareils pour faire les lavements ?**

Oh ben la poire ! Moi j'ai essayé avec mon gamin, oh là mon dieu je l'ai traumatisé j'ai jamais pu le refaire !

**Oui c'est pareil c'était pas des traitements toujours très pratiques quoi !**

Non mais c'était pas dangereux quoi ! Enfin faut faire attention mais...Donc plutôt des choses fréquentes... des petites choses qu'on avait ...oui et puis si ça perdure on va chez le médecin. (Silence) Non mais le médecin a pris une place formidable dans notre société ! D'ailleurs vous voyez le drame de la désertification ! On le voit bien les gens sont désespérés de plus avoir de médecin quand même hein !

**Oui vous vous avez eu l'impression d'avoir vu l'évolution quoi...**

Oui on est allé vers le « tout médecin » et puis...parce qu'on leur demandait tout hein ! Je sais pas si vous...vous vous êtes trop jeunes mais enfant, le médecin qui venait pour faire l'accouchement...bon qu'est-ce qu'il faisait faire encore...si un enfant était gravement malade il venait il faisait ses visites on l'emmenait pas à l'hôpital ! C'était très rare quand on emmenait quelqu'un à l'hôpital ! Les personnes en fin de vie aussi...

**Tout était géré par le médecin**

Oui...Bon parfois il s'appuyait sur l'infirmière mais ils avaient une vie de fou hein ! Je me souviens des fois ils passaient c'était 11 heures du soir !

**Oui ...donc la pratique, le métier change c'est vrai**

Et voilà pourquoi aussi ...on en voit moins ! (Rires) Parce que la vie de famille il fallait la sacrifier...

**Et du coup vous me parlez de l'huile d'olive, c'est quelque chose qui était présent ici du temps de vos parents ?**

L'huile d'olive non...on la trouvait au magasin mais c'était cher, ici c'était plutôt l'huile de noix...

**D'accord donc ce n'était pas vraiment un remède de vos parents... ?**

Non ! Non mais alors ça c'est ma belle-mère qui me l'a appris ! Parce que la famille de mon mari ils sont originaires de l'Italie ! Donc c'est vrai qu'elle m'a appris ses remèdes aussi quand je soignais mes enfants...et alors eux ils utilisaient beaucoup beaucoup l'huile d'olive !

**D'accord donc il y a aussi eu cette influence là sur vos connaissances !**

Oui, voilà !

**D'accord...bon eh bien je vais vous libérer je crois merci beaucoup**

## ENTRETIEN n°9

**Alors pour toi qu'est-ce que ce serait les remèdes familiaux ?**

Les remèdes familiaux...euh...

**A quoi ça te fait penser ?**

Oui, à quoi ça me fait penser...

**Ou...qu'est-ce que c'est pour toi... ?**

Ben...dans un premier temps c'est...tout ce qui est des produits naturels... alternatifs aux médicaments qu'on peut acheter en pharmacie...euh...voilà. C'est vrai que pendant longtemps...enfin, actuellement aujourd'hui je me soigne... essentiellement qu'avec des huiles essentielles ou euh...des produits naturels, j'utilise aussi l'homéopathie donc ça c'est aussi, c'est considéré comme un médicament mais euh... je table beaucoup sur l'hygiène de vie...voilà

**D'accord, sur d'autres choses...**

Sur d'autres choses, après les compléments alimentaires euh... voilà. Mais c'est très exceptionnel que je prenne des médicaments.

**D'accord**

Je vais pas...j'ai un médecin traitant mais je vais jamais le voir quoi

**D'accord donc ça on en reparlera un peu...Du coup remèdes familiaux... parce que tu disais qu'on trouve pas en pharmacie... mais par exemple les huiles essentielles les choses comme ça, c'est des choses que tu fais toi-même ou...**

Non je les achète oui

**A quels endroits du coup ?**

Alors soit c'est dans des...généralement c'est pas en pharmacie c'est dans les produits euh...enfin les magasins qui vendent des produits naturels

**D'accord**

Voilà oui

**Le rayon herboristerie ou...**

Ou Biocoop...enfin sans citer de marque mais...

**D'accord c'est là que tu les trouves et euh est-ce qu'il y a peut-être d'autres choses que tu mettrais dedans, dans remèdes familiaux ou c'est vraiment les choses de la phytothérapie des choses par les plantes... ?**

Euh...c'est beaucoup hein par les plantes... ou je te dis il y a aussi l'homéopathie hein dans...

**Ouais que tu mets dedans ?**

Oui qui fait partie des remèdes.

**D'accord, est-ce que tu fais une distinction entre euh... médecine traditionnelle remèdes de famille, remèdes familiaux comme on en a parlé et les thérapeutiques alternatives et complémentaires ?**

Je fais une distinction euh...déjà entre les médicaments euh...le premier terme tu as dit ?

**Médecine traditionnelle**

Alors médecine traditionnelle donc c'est généralement ce que proposent beaucoup de médecins...alors bon y'a des médecins maintenant homéopathes on en voit de plus en plus...mais euh pour moi la médecine traditionnelle oui c'est vraiment...

**D'accord. OK alors ça c'est une histoire de définition de sens, mais c'est pour ça qu'on pose des questions au début. En fait ce qu'on appelle médecine traditionnelle c'est plus la médecine populaire qui est issue d'une tradition populaire qui s'oppose à la médecine conventionnelle qui est plus celle dont tu parles, ben la médecine reconnue par la sécurité sociale voilà...**

D'accord

**Mais c'est juste pour qu'après dans les termes euh...on parle de la même chose en fait mais...ça n'a pas d'importance voilà...**

D'accord j'ai pas répondu juste alors ! (*Rires*)

**Non non mais c'est pas une question de juste ou faux c'est juste que si moi après je te parle de médecine traditionnelle, on sache...qu'on parle de la même chose ! C'est pour ça que je te pose la question au début.**

La médecine traditionnelle donc c'est plus ...

**Quand tu regardes dans les textes voilà la définition c'est plus la médecine populaire justement... qui s'oppose à la médecine conventionnelle mais c'est...enfin tout le monde pense la même chose mais c'est pour ça que...Au départ on parlait que de médecine traditionnelle dans toute notre étude et en fait on s'est rendu compte que...pour les gens la médecine traditionnelle c'était la médecine conventionnelle**

Donc traditionnel c'est les habitudes...

**Ben justement la médecine qui est populaire... enfin qui est... les remèdes de grand-mère les choses comme ça et pas la médecine conventionnelle**

D'accord mais les remèdes de grand-mère oui ça m'arrive aussi d'en utiliser, j'ai un bouquin à la maison qui a beaucoup de...de recettes

**Avec un livre du coup ?**

Oui, là c'est sur un livre oui

**D'accord et euh... et du coup tu différencies un peu ces remèdes de grand-mère et... ce qu'on pourrait appeler les médecines parallèles ou pour toi c'est une grande euh...**

Bah disons que les médecines parallèles euh... par exemple les huiles essentielles et tout ça y'a quand même des études qui ont été faites... peut-être de manière plus scientifique donc on sait qu'on peut vraiment se baser sur des choses comme ça ; et les remèdes de grand-mère c'est vraiment les...les remèdes qui viennent des anciens et euh...on sait que ça a marché bon après ça marche peut-être pas sur tout le monde mais c'est arrivé que...effectivement j'utilise des...

**Des recettes euh... ?**

De ces recettes-là, et je mettrai ça en priorité avant d'aller voir le médecin qui me donne euh...un traitement, voilà.

**Oui c'est plutôt t'essayes ça d'abord**

Oui

**Et après tu vas voir le médecin si...**

Si ça marche pas.

**Du coup juste pour recentrer sur notre étude, donc nous on s'intéresse à ce qu'on... en fait on a mis un terme dessus qui est le terme remède familial mais euh... voilà la définition elle...Enfin c'est un peu compliqué parce que les termes ils sont pas utilisés les mêmes par tout le monde, mais globalement ça va regrouper toutes les connaissances et les pratiques qui reposent justement sur des théories et des expériences propres à une culture euh... donc c'est ce que tu inclurais je pense un petit peu dans les recettes de grand-mère, les remèdes des anciens qui étaient vraiment ancrés sur une expérience de... locale quoi... qui a pas été...c'est pas des techniques universitaires ou prouvées euh...**

*(Acquiesce)*

**Voilà ce sont des connaissances qui sont issues d'un savoir populaire et pas universitaire donc c'est à la fois les soins pour soigner comme les plantes les recettes de grand-mère, ça peut-être aussi des thérapeutes euh...**

Energéticiens ?

**Voilà des thérapeutes populaires comme les coupeurs de feu ou...les rebouteux, les choses comme ça ?**

Ça c'est... j'utilise beaucoup ça

**D'accord**

Je suis moi-même un peu...c'est pour ça que...*(rire)*

**Ben oui c'est pour ça on va en reparler euh...Est-ce que tu penses du coup-là, en te donnant cette définition-là euh... est-ce que comme ça toi tu connais d'autres types... de manière de soigner ?**

De soigner ? Alors après c'est...alors oui alors le magnétisme ça c'est sûr, les rebouteux il y en a qui travaillent en soins énergétiques chamaniques

**Oui**

Donc c'est méthodes énergéticiennes mais plus orienté côté chamanique américain...des amérindiens voilà après euh... c'est essentiellement ces trois-là que je que je connais

**Parce que tu les utilises du coup ?**

Voilà après bon, il y a peut-être que la kinésiologie aussi qui peut aider euh...c'est moins dans le traitement des problèmes physiques ou de douleur ou de choses comme ça, c'est plus au niveau psychologique ouais voilà...

**Mais après ça aussi ce sont des choses qui peuvent être...**

Qui peuvent...oui oui

**...considérés comme des soins**

Oui l'acupuncture beaucoup, l'auriculothérapie tout ça c'est des soins que je pratique ou que je vais voir...

**D'accord, du coup qui sont issues plutôt d'une autre culture que la tienne, avec l'acupuncture par exemple, mais que tu vas utiliser aussi...**

Voilà

**Donc là ça recoupe un peu les médecines parallèles les choses comme ça**

Mmh *(Acquiesce)*

**OK. On va parler un peu de ton expérience personnelle comme on en parlait... Alors dans l'ordre que tu veux, qu'est-ce que tu utiliserais le plus... ?**

Pour me soigner ?

**Oui**

Euh je côtoie bien... l'acupuncture c'est vrai

**Oui**

Euh pour les gros coups de fatigue ou quand je sens qu'il y a un dérèglement qui se passe quelque part.. ça m'arrive d'y aller régulièrement... euh...Le magnétisme aussi ça c'est quelque chose qui marche bien en ce qui me concerne.. oui voilà.. la kinésio j'ai côtoyé aussi mais c'est pas.. je dirais pas que c'est ma priorité

**D'accord**

Peut-être l'acupuncture

**C'est ce que tu fais en premier...**

Oui et le magnétisme aussi

**D'accord, et sur les recettes de grand-mère qu'est-ce que... tu utiliserais en pratique ? Est-ce que t'as un exemple qui vient en tête d'une fois où tu as utilisé euh... ?**

Alors pour moi euh... c'est plutôt que j'ai conseillé à d'autres c'est ça...

**Oui, mais c'est intéressant aussi !**

Ouais, c'était pour un problème d'otite tu vois euh... c'était de mettre un torchon autour du cou

**D'accord, je connaissais pas celui-là !**

Oui oui (*Rires*)

**Je connais l'oignon pour l'otite mais pas le...d'accord**

L'oignon aussi pour les verrues !

**D'accord**

... les verrues, il faut faire un jus d'oignon

**Ouais**

De tremper euh un coton-tige et tamponner la verrue avec, en protégeant bien tout autour et de changer ce petit pansement sur plusieurs jours voilà

**D'accord. Et ça c'est un truc que t'as fait pour toi ou que t'as conseillé ?**

Non que j'ai conseillé pour d'autres et j'attends de voir les résultats parce que...

**Ah c'est actuel, t'avais jamais essayé avant...**

J'ai jamais essayé parce que j'avais magnétisé moi pour des verrues, ça avait bien marché au niveau des mains

**D'accord**

Là c'est au niveau des pieds et ça avait bien diminué mais c'est reparti donc on dit on va essayer ça j'ai remagnétisé plus cette méthode de grand-mère

**D'accord**

Voilà

**Donc là que tu avais connu par ton livre ou... ?**

Oui, oui oui

**Là tu as cherché...**

Oui...parce que en fait je fais aussi la radiesthésie donc euh... j'utilise le pendule

**D'accord**

Mais j'sais pas si ça va être bien pour... (*désigne les documents de l'étude*)

**Ben ça c'est plus une...enfin je sais pas comment toi t'as eu connaissance de cette technique ? Par exemple ?**

De quoi ?

**La radiesthésie**

Par mon père...



**D'accord**

...qui était médecin homéopathe et qui faisait de l'auriculothérapie et de la radiesthésie

**En l'occurrence pour toi c'est une médecine qui...**

Depuis que je suis toute petite qui fait partie vraiment...

**...qui est familiale ?**

Ah oui complètement, tout à fait

**Donc voilà c'est pour ça que c'est toujours compliqué cette définition...de médecine parallèle. A partir du moment où elle s'inscrit toi dans ta culture, enfin...dans ce que tu as appris...**

Ah ben c'est vrai que le pendule je l'utilise... très très très régulièrement quoi

**D'accord**

Pour tester euh...je le teste même pour l'alimentation. Les aliments sont périmés, je test savoir si il est encore mangeable ou pas. Si il me dit qu'il est encore mangeable on le mange et on n'a jamais été malade..

**D'accord...et ça marche comme ça du coup ?**

Ben c'est un code que je donne à mon pendule, après chacun donne le code qui veut à son pendule, parce que chacun est dans la capacité d'utiliser un pendule

**Mais c'est quoi que t'appelles un code ?**

Et bah oui non. Pour qu'il réponde oui non. Tu poses une question, le pendule te réponds oui ou non.

**D'accord**

Tu poses la question : Est-ce que cet aliment est encore consommable ? Il me répond oui non. Si il me dit non je jette.

**Et en pratique ça marche comment ? J'ai jamais vu...**

J'ai pas là mon pendule mais euh...

**Mais tu le mets et... ?**

Bah je le fais tourner mais ...depuis plusieurs années j'ai donné comme code : ça ça fait oui et ça ça fait non (*mime le mouvement du pendule*) mais y'en c'est : « oui comme ça, non comme ça ». C'est toi qui donnes ton code au départ. Tu fais travailler ton...

**D'accord**

Voilà et puis euh...voilà faut le travailler tous les jours tous les jours, avec des questions simples et tout... essayer de faire le vide mentalement pour pas que tu sois influencé parce que... quelquefois tu connais la réponse, t'as tendance à penser oui ton pendule il te répond oui, donc faut vraiment bien discerner toi

**D'accord**

Puis une fois que t'arrives à utiliser ton pendule indépendamment de...voilà de manière neutre...eh ben moi je l'utilise ...

**D'accord, et t'as déjà testé l'efficacité, enfin tu as vu l'efficacité de ça ?**

Ah oui oui, moi tout ce que le pendule m'a dit oui pour des choses à manger euh... j'ai jamais été malade quoi, même si c'était périmé depuis 10 jours !

**D'accord**

Tu vois si il me dit oui non machin (*Mime un geste d'hésitation*) ben je prends pas de risque je jette

**D'accord, donc toi tu fais vraiment confiance... ?**

Ouais, ah oui oui, je fais confiance je sais que ça marche. Après si tu mets un doute en disant...olala mais c'est pas sûr, là ton mental il rentre dedans et c'est mort.

**D'accord ouais il faut que toi t'aies confiance dans le...**

Voilà, faut lâcher prise et voilà, te dire que bon t'es en connexion et puis...

**D'accord. Et ça du coup c'est ton père qui t'avait formé ?**

Ouais ouais parce que lui ça fait très longtemps qu'il travaillait...comme ça, il faisait ses diagnostics au pendule, les traitements homéopathiques...

**D'accord**

Et il avait beaucoup de très très bons résultats euh...parce que il était hyper précis sur le dosage, le temps, enfin tu vois

**D'accord, et t'as jamais remis en question ?**

Non parce que moi j'ai toujours été traitée par homéopathie depuis que je suis toute petite..ça m'est arrivé de prendre des antibiotiques quand vraiment c'était nécessaire.. parce que l'homéopathie ça fait pas tout et en cas d'urgence je prends des antibiotiques mais j'ai du en prendre deux fois dans ma vie quoi...trois fois peut-être mais...

**D'accord**

Mais sinon je suis jamais malade...c'est rare !

**Et du coup comment ça se passait quand tu étais petite, c'était ton père qui te soignait ?**

Oui

**D'accord. Tu n'allais jamais voir un autre médecin ?**

Non c'est lui qui me soignait hein. Après quand il est décédé il y a 10 ans maintenant...j'ai été obligé de prendre un médecin traitant...

**Mmh**

J'en ai pris un là mais...je vais jamais le voir quoi

**Oui ? T'as pas l'occasion d'aller le voir, de le consulter ou... ?**

Ça m'est arrivé quand y'a quatre ans j'avais fait une euh...suite à un changement professionnel... j'avais bien décompressé et du coup j'ai fait une euh... j'ai tellement décompressé que j'ai fait euh...comment dire... j'étais tellement en hyper stress, je me suis tellement lâchée d'un coup

**Ah oui d'un coup quoi, t'es passée du stress au...**

Oui je suis tellement passée du stress au truc coll quoi que du coup je suis tombée malade en fait. Deux mois après j'ai fait un début de pyélonéphrite, zona, hémorroïdes, eczéma... Enfin tout est sorti d'un coup ! Du coup là je suis allée voir le médecin !

**D'accord, et tu disais en parlant de la médecine tu parlais des antibiotiques enfin pour toi tu vas voir le médecin quand justement il y a une infection c'est ça ? ou... ?**

Euh oui ben là mon médecin il est quand même homéopathe donc il m'a soigné par homéopathie mais euh...

**D'accord**

Mais il m'a quand même mis un antibiotique par rapport à la pyélonéphrite qui était quand même une urgence quoi...

**Oui c'est un peu les raisons pour lesquelles tu consulterais en médecine conventionnelle c'est quand même quand il y a une infection...**

Voilà, ou alors il y a... l'année dernière il y a un plus d'un an j'ai fait une chute sur le verglas et là j'étais vraiment en hyperalgie et...c'est pareil je suis allée le voir pour savoir si il y avait rien de cassé ou...voilà

**Sur un traumatisme... là tu serais pas allée voir le rebouteux par exemple**

Ben je suis allée voir après un ostéopathe mais dans un premier temps je suis allée voir le médecin parce que j'ai été obligée de me mettre en arrêt euh...

**Oui, pour des choses aussi plus administratives qui te sont imposées par le fonctionnement de la sécu**

Voilà, oui. Mais sinon effectivement je suis allée voir un ostéopathe comme j'aurais pu aller voir un rebouteux ou...voilà

**Et t'avais trouvé que ça avait été efficace ?**

Ah oui, en deux séances ça a été euh...oui oui très efficace

**Ça c'est pareil t'as été assez convaincue par l'ostéopathie**

Oui oui

**Et du coup...comme on parlait un peu de ta famille je pense qu'on va continuer d'en parler.. euh...est-ce que tu peux me parler un peu de ta famille ? donc tu m'as parlé de ton père euh est-ce que... ?**

J'ai plus mes parents là, mes parents sont décédés euh... Ben voilà mon père était médecin homéopathe radiesthésiste et puis il faisait aussi de l'auriculothérapie...que moi aussi je pratique en dehors de mon travail..

**Alors c'est quoi l'auriculothérapie ?**

C'est comparable un peu à l'acupuncture sauf qu'on fait des points d'appui, les points de pression au niveau de l'oreille. On retrouve tous les points énergétiques du corps humain comme euh...toute la face... comme le pied...On travaille sur les méridiens...

**Oui ? C'est issu de la médecine chinoise ou pas du tout ?**

Alors l'auriculothérapie a été trouvée par un médecin qui s'appelle le docteur Ogier, un médecin français qui a découvert cette méthode là et après ça été euh... amélioré aussi au niveau euh... de la médecine chinoise mais sinon à l'origine c'est un médecin français

**D'accord c'est plutôt un petit peu comme l'homéopathie euh c'est issu de la médecine...enfin d'un médecin qui a un peu développé...**

Mais c'est un médecin français oui qui était sur Lyon et... je crois que son fils a pris la relève.

**D'accord, donc ça vient plutôt au départ d'un médecin qui après a formé euh...**

Voilà, donc moi je suis allée à Paris je me suis formé dans ça...et puis euh voila

**D'accord**

Mais après je pratique ça voilà...de temps en temps, c'est du bouche-à-oreille je fais pas de pub, je fais pas rien...voilà, je l'utilise pour mes enfants si il y a besoin ou...

**Ou tes connaissances...**

Voilà, oui

**Et pour remonter d'une génération, est-ce que tu sais comment ton père il en était arrivé à se former ?**

Alors euh c'est pas du tout venu de sa famille en fait c'est venu parce que il a rencontré un guérisseur euh...maintenant il y a à peu près quarante ans de ça, et c'est grâce à ce guérisseur là qu'il a pu être formé au niveau de la radiesthésie, de l'homéopathie, de l'auriculo...voilà

**D'accord, donc oui lui c'était pas issu de sa famille par contre il l'a intégré...**

Voilà

**Et toi tu as des frères et sœurs ?**

J'ai un frère et une sœur oui

**D'accord, et eux est-ce qu'ils ont aussi été sensible...enfin ils ont été soignés de la même manière que toi ?**

Alors mon frère a fait euh...oui il est géobiologue

**D'accord...**

Tu connais...non ? (*Sourire*) Il étudie tout ce qui est énergie au niveau des terrains et maisons...voir s'il y'a des courants d'eau qui passent sous les maisons...comment on appelle ça...des croisements... des nœuds Hartmann...enfin !

**D'accord donc il est resté un petit peu...**

Tout dans ce qui est questions énergétiques et il travaille aussi avec les pierres, les choses comme ça..

**D'accord**

Ma sœur pas du tout ! Mais si elle a besoin de quelque chose, elle m'appelle !

**Elle se tourne quand même vers ça ?**

Après moi je lui dis pas de pas...aller voir voir un médecin si elle a besoin ou...voilà. Je lui dis surtout pas d'arrêter un traitement ou quoi que ce soit. Elle vient me voir d'abord, si ça marche tant mieux, si ça marche pas... va passer une radio, va voir le médecin, voilà

**C'est un premier recours**

Ouais

**C'est un peu comme quand toi t'étais petite finalement...c'est le premier recours mais si vraiment il y avait un problème d'infection ou quelque chose dans ces cas-là...**

Mmh...voilà

**C'est quand même comme ça aussi. Et donc toi t'as des enfants ?**

Oui, j'ai deux garçons. Donc ils sont autonomes maintenant là donc euh... il y en a un qui vit à l'étrange, qui travaille dans, l'alimentaire et qui pendant longtemps ne faisait pas du tout attention à son hygiène de vie, tout ce qui était alimentation, lui c'était sucre, sucre, sucre.

**Oui ?**

Il a fait son CAP de pâtissier et il a vu que...il y avait des répercussions au niveau de sa santé et du coup il a changé au niveau de...son hygiène de vie.

**D'accord, en continuant d'être pâtissier ou... ?**

Non non il n'est pas pâtissier, très vite il a changé de... parce que... au niveau des horaires c'était très compliqué. Il travaille chez un traiteur, mais il travaille à l'étranger et ça se passe bien, il est content.

**Et du coup toi tu laissais quelle place aux remèdes familiaux pour soigner tes enfants ?**

Eh bien si...alors c'est vrai que c'est souvent moi qui ait proposé...donc parce que eux ils n'avaient pas forcément le réflexe d'aller voir un médecin, voilà. Donc moi je leur proposais ce que je savais faire donc euh...soit de l'auriculothérapie euh...soit euh ben je donnais des traitements homéopathiques parce que je connais quand même euh... Je connais pas tout hein ! Je suis loin loin loin d'être un médecin homéopathe mais des tubes granule vraiment basiques hein...

**Oui ?**

Cantarhis euh...vomica, arcina enfin certaines choses pour tel truc pour la... pour la thérapie familiale si tu veux.

**D'accord**

Tu vois quand tu brûles je donne du Cantharis tout de suite...ça coupe le feu

**D'accord**

Voilà, des petits trucs comme ça et puis le magnétisme aussi quand il y a besoin euh...ben pour les brûlures hein.

**Pour les choses où tu les soignais toi directement ?**

Oui bah après c'est pareil si ça passe pas, hop je l'emmène chez le médecin et euh...

**Oui, c'est toujours pareil quoi, 1ère intention et puis si euh...**

*(Acquiesce)*

**Euh...est-ce que tu les soignais avec des choses avec les plantes déjà ?**

Euh bah c'était surtout l'homéopathie parce que c'est vrai que les trucs à la base de plante ça fait pas depuis très longtemps comme les...les huiles essentielles...

**Ouais**

Voilà je suis pas encore bien...

**Ça c'était pas en plus quelque chose de familial pour toi enfin c'était pas... ?**

Non non c'est quelque chose que je suis en train d'acquérir voilà depuis peu...et c'est pas...c'est pas la priorité...

**Dans une même démarche un peu de...d'éviter un peu les médicaments**

Oui

**Et justement euh pourquoi enfin... comment dire... pourquoi est-ce que tu aurais plutôt ce que ce recours là que les médicaments...enfin qu'est-ce qu'il fait que euh... que tu cherches justement à trouver d'autres moyens de te soigner ?**

Ben je sais que les...que les plantes... et il y a des milliers et des milliers de sortes de plante ! Et que les plantes ont des propriétés de guérison...

**Oui**

...qui sont utilisées dans d'autres pays... et qui guérissent ! Enfin moi je le vois euh...en Amérique du Sud, comment ils utilisent les plantes...les Amérindiens et tout ça donc euh... Voilà je me dis je vois pas pourquoi nous on pourrait pas utiliser aussi ces plantes-là pour soigner les gens plutôt que d'avoir des produits chimiques ou des...

**Oui**

Voilà, une transformation qui est mieux, je ne dis pas que ça ne sert pas mais...c'est pas ma 1ère intention et puis il y a une chose aussi qui me rebute c'est tout ce qui est le lobby pharmaceutique !

**Ouais**

Parce que je trouve que...il y a un abus euh... il y a un abus ! Il y a des médicaments qui...quelquefois peuvent faire plus de mal que de bien et...voilà !Donc euh... je n'irais pas vers ses produits là !

**Et quand tu dis que le lobby pharmaceutique te rebute c'est... du coup t'as une espèce d'envie de boycott ou c'est plus que du coup t'as pas confiance en eux ?**

Euh... c'est un peu les deux je pense hein...les deux ! Oui oui bah boycott par rapport au lobby pharmaceutique effectivement, et puis euh confiance... ben après y'a des médicaments qui sont efficaces, je le vois dans le cadre

de mon métier mais en même temps euh... voilà, pourquoi par exemple euh le Levothyrox il a été changé euh y'a pas longtemps ils ont changé la molécule alors que c'était un médicament qui marchait très bien euh...

**Oui ?**

Mon avis personnel c'est que c'est une question d'argent !

**D'accord, oui**

Je peux rentrer dans les détails mais bon après euh...

**Oui oui non mais du coup ça fait que t'as pas confiance euh...enfin... t'as moins confiance quoi**

C'est comme les vaccins euh...moi mes gamins ils ont vraiment le minimum au niveau des vaccins ils sont jamais malades ! Ils sont en bonne santé euh...moi je les ai toujours soignés par homéopathie...c'est mon avis aussi hein...

**Oui oui**

...de mettre 11 vaccins d'un coup chez des nourrissons qui n'ont pas forcément euh...après il y'a des vaccins qui sont efficaces qui sont nécessaires, mais après il faut voir aussi les composants qu'il y a dedans... Je sais que l'aluminium qui est rajouté dedans n'est pas forcément...euh...très bénéfique, voilà.

**D'accord, donc tu te méfies un peu...**

Voilà !

**Et du parlais du côté chimique des médicaments, est-ce que tu peux me dire un peu...enfin est-ce qu'il y a quelque chose qui te dérange dans le fait que ce soit chimique ?**

Ben...j'ai l'impression que ça fait pas naturel quoi ! C'est vrai que moi je préfère les choses naturelles d'un premier abord.

**Et...est-ce que tu saurais me dire pourquoi ? Parce que c'est un truc qui est assez partagé...enfin qui peut sembler assez intuitif, c'est vrai qu'on a l'impression qu'on préfère quelque chose de naturel mais...**

Après je sais qu'il y a des personnes qui préfèrent les médicaments parce qu'ils disant « ça va me guérir j'ai besoin de ça pour aller mieux » et tout ça...donc le naturel euh...

**Ça paraît moins efficace, peut-être ?**

Ils ont pas l'impression que c'est un traitement, voilà. Moi non plus je dis pas que c'est un traitement forcément les plantes ou les choses comme ça, c'est quelque chose qui peut améliorer ou maintenir notre...notre état de santé au quotidien, tout simplement.

**Oui, il y a un côté préventif aussi, oui ?**

Beaucoup, oui, moi je pense oui. Tout ce qui est par exemple les graines de schia, je sais pas si tu connais ?

**J'en ai entend parler mais...**

Voilà, ben qui a pleins de propriétés, la levure...la levure de bière, les graines de courge, c'est très bon pour la prostate les graines de courge.

**Mmh...**

J'ai mon compagnon qui prend des graines de courge depuis des années, il a des PSA qui sont hyper bas ! Il a pas loin de... il a entre 55 ans et 60 ans, il a aucun problème ! Et bon, après tu vas me dire...tout le monde n'a pas des problèmes de prostate mais...on sait que la courge ça a des propriétés...

**Ouais ?**

Moi je le conseille de prendre des graines de courge, tous les jours un petit peu dans la salade euh...en prévention.

**En fait j'ai l'impression qu'il y a deux choses...euh... tu l'associes un peu à tout un mode de vie, une hygiène de vie, tu parlais de l'hygiène de vie de ton fils**

C'est un ensemble en fait hein ! Ben oui quand on parle de l'activité physique ça fait partie de l'hygiène de vie... de manger euh...de pas manger devant la télévision, de manger en discutant avec celui qui est en face de soi, de manger lentement, tout ça ça fait partie de...

**Et donc ces remèdes naturels tu les inclues un peu dans...j'ai l'impression...**

Oui on dit un remède, mais c'est même pas un remède en fait hein, c'est quelque chose qui devrait faire partie intégrante du quotidien.

**Oui**

Et qu'on a perdu parce voilà dans la société actuelle les gens n'ont plus le temps de manger, ils mangent un sandwich, voilà. Après ça peut paraître un traitement naturel mais au départ c'est pas un traitement, c'est quelque chose qui devrait faire partie intégrante du quotidien.

**Oui, et tu dis « on a perdu », est ce que tu penses qu'avant les gens ils appliquaient plus...ça régulièrement dans leur alimentation ou... ?**

Ben avant je pense qu'il y a 50 ou 60 ans il y avait beaucoup plus de gens qui vivaient sur l'extérieur, en ruralité, que en urbain...et de plus en plus les gens travaillent euh...maintenant on est obligé de travailler à deux dans le couple ! C'est vrai que peut-être que la femme elle a moins le temps de préparer à manger, c'est plus de surgelés ou des...de l'alimentation rapide, des choses comme ça. Il y a plein de choses qui engendrent d'autres choses.

**Donc l'alimentation elle a changé aussi et...**

Tout à fait, maintenant il y a beaucoup de produits vendus en supermarché, sous cellophane, qu'on passe au micro-onde, voilà.

**Oui, donc tu as une incidence sur la santé aussi, quand on parlait de l'alimentation qui était un peu préventive euh...**

Oui y'a pleins d'additifs dedans, de colorants, de choses comme ça de..qui font qu'il y a un changement au niveau de la santé hein.

**Oui... Euh...Je voulais juste revenir parce que tu disais « on sait que la courge, c'est efficace pour la prostate », comment est-ce que toi tu t'informes du coup sur ces sujets ?**

Be mon compagnon il est très branché là-dedans donc il m'a appris beaucoup de choses... que j'ai mis moi aussi en place, bon sauf pour les graines de courge (*rires*)

**Oui ça te concerne pas directement (rires)**

Mais euh...du coup que moi j'ai mis en place, et puis je m'informe beaucoup euh...par des revues... des revues qui sont sur la santé au naturel ou des choses comme ça quoi.

**D'accord, t'es abonnée à des magazines ou des choses comme ça ?**

Voilà, on regarde sur internet, on fait des recherches... voilà.

**Tu sélectionnes un peu les sites sur internet ou tu cherches sur Google... ?**

Euh... les deux. Les deux, et puis c'est vrai que je suis en contact avec des gens qui ont le même mode de vie que le mien, donc on se donne beaucoup d'informations entre nous.

**D'accord, avec des amis du coup ?**

Avec des amis, on va voir sur les sites les choses comme ça

**Vous discutez facilement de santé ou de...d'accord**

Oui, tout à fait oui. Et, c'est vrai qu'il y a des gens avec qui on discute pas de ça parce qu'ils sont fermés, mais avec d'autres...là on est open hein complètement ! On essaye pleins de choses...

**Oui avec des gens dont tu sais qu'ils sont...ouverts aux mêmes choses...**

Oui ou qui ont déjà essayé des choses que moi je connais pas, qui m'informent et...vice-versa quoi.

**Et il y a des personnes avec qui tu préfères...pas en parler ou... ?**

Ah ben il y en a quand on en parle ils ouvrent des grands yeux, on voit...on sent tout de suite que...voilà ! Mais c'est pas pour autant qu'on va fermer la relation mais je sais qu'avec eux ça passera peut-être moins bien mais...oui ils sont plus cartésiens...voilà

**Oui**

Mais...après...ben je vois ma sœur qui était très cartésienne avant et...elle voit comment nous on fonctionne et c'est vrai que...petit à petit...voilà déjà elle a beaucoup changé au niveau de l'alimentation, parce que c'était presque du...des trucs sous cellophane tout le temps voilà... maintenant elle change !

**Petit à petit elle inclue d'autres façons...enfin j'ai l'impression que t'inclues vraiment tout ce mode de vie, les médecines alternatives, les choses comme ça tu les inclues un peu dans ce mode de vie j'ai l'impression enfin dans l'hygiène de vie aussi...enfin pour toi ça va vraiment ensemble...**

Ah mais c'est une partie intégrante !

**Se soigner autrement ça fait aussi partie de...**

Ah oui. Si je suis sédentaire toute la semaine, que je mange devant la télé, que je prends des produits sous cellophane et tout ça, et puis qu'après je vais voir un homéopathe ou un magnétiseur pour moi c'est incohérent !

**Ça n'a pas de sens ?**

Ça n'a pas de sens

**D'accord**

C'est vraiment...tout un ensemble quoi.

**Euh...est-ce que pour toi le magnétiseur ou l'homéopathe il joue aussi plus sur de la prévention, est-ce que c'est ça que tu veux dire par là ou... ?**

Euh...prévention ou guérison aussi hein

**Ouais, guérison aussi ?**

Oui, oui oui. Parce que le magnétisme peut guéri des psoriasis, des eczemas, des verrues...

**Et pourquoi est-ce que ça aurait pas de sens, de faire n'importe quoi dans la semaine et d'aller voir un magnétiseur après ?**

Et ben parce que l'alimentation peut créer des... eh ben par exemple le lait de vache, moi je consomme plus de lait de vache depuis des années, ou de manière exceptionnelle parce que j'aime le fromage et...voilà ! Mais sinon j'utilise plus de lait de vache, c'est plus de la brebis ou de la chèvre, de manière plus...en petite quantité. Mais une forte consommation de lait de vache peut créer des problèmes d'allergies, tout ce qui est au niveau ORL ou des problèmes de peau.

**D'accord**

Je l'ai vu ça

**Oui**

Bon, si la personne consomme énormément de produit de lait de vache le matin au petit déjeuner, du fromage le midi plus un yaourt à quatre heures et que il est constamment en surcharge au niveau du corps, si il va voir un magnétiseur pour enlever l'eczema...ça n'a pas de sens.



**D'accord, ouais, faut commencer par la...**

Oui. Mais après c'est vrai qu'un magnétiseur peut très bien soigner les verrues, ça n'a rien à voir avec l'alimentation...ou ...parce qu'il s'est chopé un truc à la piscine, voilà

**Oui**

Oui, moi je trouve que c'est vraiment un ensemble quoi, voilà

**Oui ça fait partie un peu des mêmes euh...OK. Alors on a parlé de pas de choses, est-ce qu'il y a des choses dont on a pas trop parlées...Oui, est-ce que tu évoques l'utilisation de ces remèdes avec ton médecin généraliste ou... je sais pas si tu vas voir d'autres professionnels de santé que le médecin généraliste mais... ?**

Euh... ben pas spécialement. Ça m'est arrivé d'en parler à mon médecin.

**Mmh**

Bon. Après euh... j'ai pas eu vraiment de retour. Non j'ai pas eu vraiment de retour...Bon c'est vrai qu'il est...bon peut-être au niveau de l'homéopathie si...

**Oui, parce qu'il en prescrit quand même ?**

Oui ça nous est arrivé d'en parler voilà

**D'accord**

Ça nous est arrivé d'en parler...mais c'était pour un produit bien spécifique, j'ai pas eu de retour parce que c'était pendant ses consults et on n'a pas eu le temps d'en reparler après.

**D'accord, tu vas pas chercher à le cacher ou quoi que ce soit**

Non. Voilà après y'a des médecins qui sont...qui croient pas du tout à ça, mais de toute manière moi la personne j'évoque, je les invite à aller voir un acupuncteur mais si la personne ne veut pas, je vais pas lui dire « il faut », il sera toujours acteur de sa décision donc euh... voilà. Mais c'est pas rare que je lui dise ce serait peut-être bien d'aller voir un magnétiseur, un acupuncteur parce que ça peut... je vois à quel point il y a un blocage énergétique mais...je le sens je le vois donc après...libre à la personne d'y aller ou pas, quelques fois ça a des résultats, si ça n'a pas de résultats bon ben c'est peut-être autre chose et...elle voit avec son médecin euh... voilà.

**Oui toi , tu vas le conseiller...**

Mais en même temps je lui dis aussi d'aller voir avec son médecin. Si quelqu'un se plaint d'une migraine et tout ça...mais en même une tension peut être régulée par de l'acupuncture ou de l'auriculo donc euh...je regarde l'ensemble de l'hygiène de vie de la personne, si c'est quelqu'un qui est en hyper stress tout le temps...alors déjà on essaye de voir ensemble comment il peut mieux gérer cette pression... et peut-être qu'avant de prendre un traitement, ben aller voir un magnétiseur pour faire baisser la pression ou un acupuncteur, voilà. Et après la personne est ouverte ou pas. Si elle est ouverte elle va dire oui pourquoi pas si ça marche. Mais je dis pas d'abord l'acupuncture, je dis les deux, parce je veux pas être en porte-à-faux non plus avec les médecins parce que c'est...voilà.

**Oui. Mais toi en tant que patiente tu te sentiras pas...gênée d'en parler à ton médecin ?**

Non, non. Mon médecin il sait très bien hein, ce que je fais et puis euh...

**Oui, c'est pas... Selon toi quelle pourrait être la place de ces remèdes familiaux dans le système de soins conventionnel ?**

Qu'est-ce que moi je souhaiterais... ?

**Est-ce que toi tu penserais par exemple qu'il devrait y avoir une place plus importante laissée aux remèdes familiaux, est ce que... ?**

Ah tout à fait oui. Oui, oui. On a souvent entendu dire qu'on voulait supprimer le remboursement de l'homéopathie, des choses comme ça, je crois que c'est une aberration, complètement.

#### **D'accord**

Parce que l'homéopathie travaille sur le terrain donc euh...ça peut être vraiment efficace au niveau de la prévention et tout ce qui suit...ça marche très très bien sur les tous petits l'homéopathie. Moi je te dis j'ai rarement été malade !

**Ouais, et pour toi c'est vraiment quelque chose que tu as intégré comme étant grâce à l'homéopathie et donc du coup tu n'as jamais eu besoin de ...jamais remis en question ou...**

Non, non moi je pense que ça devrait être mieux remboursé par la sécurité sociale, que...de prescrire...sur l'activité physique aussi ! Bon alors tu vas me dire c'est peut-être pas forcément...

**Ben c'est pas un remède familial mais pour toi c'est une autre manière de...**

C'est une manière de soigner les gens et puis...mais c'est vrai que tout ce qui est...là il y a des mutuelles qui prennent en charge les remboursements de séance d'ostéopathie ou ..des choses comme ça...mais...pas toutes...mais je pense que ça devrait...l'ostéopathie devrait pouvoir être remboursée, les compléments alimentaires ou les choses comme ça oui moi je pense que ça devrait être...

**Oui ?**

Oui, parce que souvent c'est cher, et...les gens n'ont pas forcément les moyens de se les acheter et du coup ils se rabattent sur la médecine traditionnelle.

**D'accord**

Pour que ce soit remboursé et...je pense aussi qu'il y a beaucoup de patients, alors peut-être pas tous mais beaucoup de patients attendent des médicaments pour se soigner. Moi j'ai vu des gens aller voir un médecin pour un rhume ou la grippe mais...la grippe c'est se tenir au chaud euh...y'a pas vraiment...c'est pas la peine de prendre des antibiotiques quoi ça marche pas.

**Et toi tu utiliserais pour une grippe ou un rhume des recettes de grand-mère justement ?**

Ben je prends un produit homéopathique à base de plantes

**D'accord**

Et qui est hyper efficace, en 24 heures j'ai plus les signes cliniques quoi. Donc euh... je le propose

**Oui ?**

Ça coûte pas très cher et je le propose, y'a des gens qui sont ouverts hein.

**Après c'est aussi un médicament du coup**

C'est un médicament qu'on peut acheter sans ordonnance, alors je le prescris pas, je le conseille c'est pas pareil parce que moi je suis pas...je peux pas prescrire j'ai pas le droit mais...mais voilà je les invite à... ou demander aux pharmaciens. Donc voilà, il y en a ils veulent pas se faire vacciner contre la grippe. Bon moi je respecte, moi j'ai jamais été vaccinée contre la grippe et je l'ai peut-être attrapée une fois dans...Parce que en prévention je prends de l'homéopathie ou des choses comme ça, de la vitamine C, de l'Acerola de...

**Oui, donc tu passes par des plantes et des choses comme ça... et est-ce que tu aimerais que ton médecin généraliste il...enfin quelle attitude tu penses qu'il devrait avoir par rapport à tous ces remèdes, est-ce que... tu souhaiterais avoir des conseils ou...pour toi non c'est d'autres thérapeutes qui doivent faire ça... ?**

Eh ben...ce serait bien...alors je sais pas trop c'est vrai que j'ai jamais pris le temps de vraiment en discuter avec lui mais...je sais pas l'attitude qu'il a si il fait beaucoup de prévention euh... pour la grippe par exemple ou si il propose systématiquement le vaccin de la grippe par exemple. Alors après il y a des personnes qui sont fragiles hein, qui ont besoin du vaccin de la grippe et c'est vraiment nécessaire. Mais est-ce que pour les autres personnes il fait de la prévention ou pas...euh...je ne sais pas.

**D'accord, mais est-ce que toi ça t'intéresserait qu'il le fasse pour toi ?**

Oui

**Tu penses que ce serait intéressant du coup que les médecins généralistes intègrent dans leur panel de soin les remèdes familiaux, la médecine par les plantes**

Ah oui oui bien sûr oui, si ils en ont la connaissance parce que...tous les médecins ne l'ont pas !

**Oui oui !**

Ne l'ont pas..et..ne veulent pas l'intégrer..pour eux c'est... du pipi de chat ou voilà. Ils disent que c'est...c'est du placebo.

**Mmh**

Il y en a beaucoup qui pensent que l'homéopathie c'est du placebo et...pourtant ça marche sur des nourrissons et...les nourrissons ils ont pas...ils mentalisent pas ! Les animaux ça marche...ça peut marcher sur les animaux aussi, et les animaux ils mentalisent pas, donc l'homéopathie elle marche bien, c'est pas un placebo.

**Mmh, oui oui c'est des choses après qu'on lit sur l'homéopathie...Est-ce qu'il y a d'autres choses dont on a pas parlé, à propos des recettes des grand-mères, des remèdes familiaux, d'autres choses que tu...qui t'intéresseraient d'aborder ?**

Euh...non pas spécialement...

**Ok, bon ben je vais te libérer, merci beaucoup**

## **ENTRETIEN n°10**

**Qu'est-ce que serait pour vous les remèdes familiaux ?**

Euh familiaux...

**Ou remèdes de grand-mère, enfin le terme qui vous parle le plus...**

Oui...oui je suis né à la campagne alors donc ils fonctionnaient beaucoup comme ça ils avaient tous leurs trucs...le miel quand on a mal à la gorge ou l'ail quand on a ça...ils fonctionnaient beaucoup avec des plantes et des choses comme ça donc moi j'ai été élevé un peu dans ce cadre-là...euh...j'ai eu la chance de voir mes parents jamais malades quoi...une fois et ils sont morts quoi, ça a été réglé...mais sinon mon père je l'ai jamais vu couché, ma mère non plus...je me suis dit si ils y sont arrivés peut-être que je peux y arriver moi aussi et puis bon voilà...et puis j'ai la chance d'avoir pour l'instant une bonne santé...je crois que dans ma carrière j'ai eu 22 jours de maladie en 40 ans donc j'ai pas...des fois un peu le rhume l'hiver, mais j'étais jamais en arrêt de travail, j'ai jamais eu de gros soucis bien sûr que si un jour on me dit j'ai un cancer je vais pas me faire soigner par l'homéopathie mais j'ai eu des exemples assez frappants qui m'ont fait changé d'avis sur euh... par exemple l'homéopathie que je connaissais pas du tout, des choses... je me rappelle qu'une fois...d'ailleurs ma fille elle avait toutes sortes d'allergies et elle était suivie par un homéopathe qui avait des résultats exceptionnels, et mon fils je me rappelle à 3 ans il avait une euh...une espèce de bronchite de...de ...c'était un truc impressionnant il en avait souvent et on avait été voir l'homéopathe qui chaque fois le soignait et puis un jour on va voir l'homéopathe on devait partir dans les Hautes-Alpes et il était pas bien, j'ai appelé l'homéopathe et il me dit demain ça ira mieux sinon allez en voir un à Gap. On est arrivé là-haut il était pas bien on est allé voir un homéopathe, il l'a soigné et dans la nuit je me suis levé 5-6 fois parce que j'avais du soucis et il allait super bien quoi ! Et ça, ça interpelle !

**Oui c'est des exemples que vous avez vécu...et pour vous l'homéopathie ça ferait partie de ces remèdes de grand-mère ?**

C'est des suites parce que...parce que ils utilisaient bien les thés, les choses comme ça c'est un peu le même monde quoi...Y'a peut-être autant de fonctionnement dans la tête ou je ne sais pas...je ne suis pas...

**Oui en tout cas pour vous, ça fait un peu partie un peu de la même chose ?**

Oui de la même chose et de toutes ces...médecines un peu parallèles...pas parallèles mais dont on voit aujourd'hui que...même la médecine traditionnelle commence à s'y intéresser ! moi je lis beaucoup de trucs là-dessus parce que...parce que ma fille fait de la médecine quoi...

### **Oui, vous ça vous intéresse quand même les sujets de santé ?**

Oui et...des fois je lui en parle, je voyais qu'à Toulouse par exemple ils ont fait rentrer le yoga dans les...aux endroits où il y a de la chimio et sur les personnes il y a de très bons résultats quoi...

Moi j'avais un collègue qui s'est retrouvé à Lyon dans les grands-brulés, c'est un enleveur de feu qui est venu quoi ! Donc euh...ça c'est quand même...c'est des trucs...on y croit ou on y croit pas mais n'empêche que... Ben le grand-père de mon gendre était euh...il avait un peu un don il réparait les gens qui avaient des rhumatismes, les gens qui avaient des choses comme ça, il avait des résultats exceptionnels quoi, exceptionnels ! Et les gens qui avaient des sciatiques des choses comme ça ben lui il les remettait en...donc euh... donc je vous dis pour des choses graves je m'appuierai jamais là-dessus mais n'empêche que je me dis qu'il y avait matière à gratter ! Moi quand on m'a dit un jour...le docteur là, c'est mon collègue ! Il me disait « Si de te plaindre ça va mieux plains-toi, sinon continue à avancer quoi »

### **D'accord**

Quand tu as mal à la tête, bon soit tu te plains toute la journée et tu auras encore mal à la tête, soit tu te plains pas et tu auras toujours mal à la tête ! Donc bon on peut prendre des cachets des choses comme ça mais il me dit, il y a des choses malheureusement qu'on peut pas faire passer comme ça ou que... quand on a un rhume il me dit quoi que tu fasses tu as sept jours de...tu es embêté pendant sept jours. Donc partant de là je me suis dit à quoi ça me sert d'aller prendre des cachets d'aspirine...qui vont me démonter les...en plus moi j'ai eu...de tout jeune j'avais souvent mal à l'estomac parce que... quand je prenais des cachets d'aspirine...un jour j'ai dit j'arrête tout ça parce que ça me fait du mal...comme je faisais beaucoup de sport je me blessais je prenais des anti-inflammatoires...Et ma fille qui avait mal à l'estomac elle prenait des anti-inflammatoires ! Je lui ai dit mais tu es complètement dingue ! Je suis pas docteur mais j'ai dit...sauf qu'elle a été voir un docteur qui s'occupait de l'estomac qui lui a dit non mais anti-inflammatoire quand on a mal à l'estomac il faut pas le faire ! Bien sûr que ça soulage mais c'est quand même assez agressif quoi ! Donc voilà ce qui fait que...chaque fois qu'il y a un truc qui m'intéresse je regarde, et puis moi j'ai un rhume et bien c'est du sel hein je vous le dis quoi...je mets du sel dans le nez ça fait mal mais bon...

### **Du sel directement dans le nez ?**

Oui, et de l'eau salé ...je mets dans le nez et... ça me fait bondir mais n'empêche que...(Rires)

### **Ça permet de vous soulager un peu ?**

Oui si je le prends bien au début ! Ma fille, la seconde, elle commence à le faire je vous le dis !

### **Oui ?**

Et je vous dis moi j'ai mal à la gorge c'est du miel et du...et un peu de sel ! C'est pas facile à avaler mais n'empêche que...

### **Pour vous c'est efficace. Vous avez trouvé des choses...**

Qui m'alliaient ! Même en homéopathie j'ai quelques trucs qui me vont très bien, et que je garde...enfin qui me vont très bien à moi, qui iront peut-être pas à quelqu'un d'autre mais...quand je vois l'hiver je commence à avoir des rhumes je prends ça et...

### **Oui d'accord...**

Et est-ce que c'est la tête mais je suis pas plus malade que...que ceux qui ont un rhume à côté de moi et même souvent moins malade

### **Oui, vous arrivez à soulager un peu les symptômes...**

Oui alors est-ce que c'est la volonté de pas être malade ou est-ce que c'est ma tête qui fonctionne parce que j'ai pris ça, je sais pas si c'est un effet placebo, j'en sais rien mais n'empêche que !

**Donc vous faites quand même des choses différentes selon ce qui vous arrive...**

Oui selon ce qui m'arrive et puis je me suis dit il y a des choses qu'on peut essayer...il y a des gens qui...quand on est sur une médecine douce qui arrivent à guérir des choses...ça coûte rien ! Enfin ça coûte rien de prendre une machine de miel quoi après...bon après il y a des choses je sais très bien que ça marchera pas mais ça me plait bien ! ça me...

**D'accord... Et du coup pour vous, parce qu'on parlait un peu des rebouteux, des coupeurs de feu, ça fait partie aussi des... ? Vous distinguez un peu les choses ou ... ?**

Oui je pense... c'est les mêmes...c'est éviter un peu le chimique, c'est un peu comme les gens qui sont dans le bio qui veulent pas...

**Oui, pour vous ça fait tout partie un peu...des médecines parallèles**

Voilà, voilà !

**Vous faites pas tellement une distinction entre les médecins populaires plus traditionnelles locales et les choses qui viennent de...**

Non, non non non ! Moi on m'a jamais appris...c'est que des trucs que j'ai lu...des trucs comme ça, mon père il me disait jamais ce qu'il prenait...

**D'accord**

Enfin moi je les voyais pas prendre beaucoup de cachets quoi

**Mais au niveau plantes ou des choses comme ça , ils vous apprenaient...il y avait pas de transmission... ?**

Non, non et puis je suis pas assez calé là-dessus et j'aurais trop peur de me planter quoi...Si on me dit il faut prendre la verveine pour faire...je vérifie si ça me va je le prends mais j'ai aucune notion de ...de tout ça quoi.

**D'accord**

C'est juste des connaissances qui ont fait que...par exemple les rebouteux moi j'ai connu ça parce que les parents ils se faisaient toujours...et puis moi un jour je me suis blessé à une cheville et c'est un rebouteux qui m'a bien...parce que je suis allé voir le kiné et pendant un mois j'avais encore mal à la cheville...et puis en fait j'avais un nerf déplacé, le gars m'a fait mal hein il m'a fait mal enfin sur le coup quoi mais tac, il m'a remis le truc ! Il m'a dit allez tu vas courir hein, et j'ai couru !

**Et ce rebouteux vous le connaissiez comment ?**

C'était un gars qui était à la Mure ma mère avait été le voir, du bouche à oreille quoi ! Mais le grand-père de mon gendre là, en en parlant avec des gens il était connu dans toute la région hein ! Il avait une clientèle ! Une réputation euh...ça avait l'air de bien marcher quoi...Moi j'ai jamais connu hein mais c'est lui qui m'en a parlé après et il m'a dit mon père a un peu...arrive à guérir certaines choses dont le zona euh...mais...il me dit il a pas tout récupéré quoi...il a pas les mêmes dons qu'avait son père. Mais c'est vrai que...

Alors je sais pas quel effet placebo il y a là-dedans ou quel effet la tête peut faire mais moi je sais qu'en terme de de...comportement je pense que la tête fait beaucoup de choses hein parce que...quand on voit ce qu'on est capable de faire on se dit que...enfin moi avec ma fille une fois j'avais été à un colloque de neurologues qui nous disaient le cerveau c'est quelque chose d'exceptionnel quoi et on en est juste aux prémices... ils nous expliquaient...la femme qui avait tenu son gamin pendant des heures alors que c'était pas possible, physiquement c'était pas possible mais elle voulait pas ouvrir la main donc ils nous disaient c'est son cerveau qui a bloqué le truc quoi...qui a dit faut pas lâcher quoi ! Et il racontait, parce que moi je fais du trail, et il expliquait les comportements qu'on peut avoir vis-à-vis du cerveau et je pense que...Moi j'ai fait beaucoup de sport... ceux qui avaient une volonté de faire ils y arrivaient plus que les autres quoi. Ceux qui arrivaient à gagner sur la douleur, à...donc euh...je me dis que là-dessus il y a quelque chose à chercher quoi.

**Oui, vous pensez qu'il y a une part du psychique importante sur ces remèdes-là ?**

Oui sur tout ce qu'on fait quoi. Sur la confiance qu'on peut avoir quand on fait...Enfin moi je bricole beaucoup et jusqu'à présent, parce que maintenant je commence à en avoir, mais j'ai jamais eu de doutes sur ce que je faisais, jamais j'ai eu de doutes ! Je faisais ! Et les mecs me disaient mais tu sais faire ça ? Et je disais non mais j'y allais quand même, j'ai jamais eu de doutes ! Maintenant je vois que j'ai des doutes et ça m'embête beaucoup...parce que y'a des fois où j'hésite alors que j'ai jamais hésité quoi, jamais ! Je prenais une décision je le faisais ! Et je me disais au fur et à mesure ça va faire, et je regrette ce temps-là parce que je vois que maintenant je fais un truc je me dis « Est-ce que je vais y arriver, est-ce que je vais pas y arriver ? » Mais bon maintenant je pense que c'est l'âge aussi...

### **Et sur votre santé vous pensez que ça pu influencer aussi le fait de...**

Je...je ...j'ai une chance d'avoir jamais été opéré, j'ai jamais été couché plus de deux jours pour une grippe ou un truc comme ça. Une fois le docteur m'avait arrêté pour euh...six jours le lendemain j'étais sur pieds j'ai été au boulot quoi ! Et ils m'ont expliqué que j'avais pas le droit de travailler parce que j'étais en arrêt maladie je m'en foutais quoi, moi je voulais bosser...Mais...quand je vous dis que j'ai jamais vu mon père malade je pense qu'il a eu des gripes comme tout le monde mais sauf qu'il avait des vaches il fallait qu'il se lève quoi ! et donc il se levait.

### **Oui, vous avez été imprégné d'une ambiance où...**

Oui, où on se plaignait pas ! Je vois une fois je me suis coincé le doigt dans l'échafaudage, je vois j'ai crié sur le coup et puis après j'ai oublié quoi ! Donc j'ai pas...Voyez il est tordu mais sinon...

### **Vous, vous faisiez quoi comme travail du coup ?**

Je travaillais à la poste ! Mais ça c'est parce que je bricolais à côté, j'aime bien bricoler à côté...mais bon je pense que dans beaucoup de maladies la tête doit beaucoup aider quand même, dans le comportement, dans...des gens qui...enfin moi j'ai...à côté de chez moi il y avait un gars qui avait un cancer et qui s'est pas fait soigner hein ! Et qui a tenu sept ans ! Mais sept ans en...bien ! Enfin bien, bon ben des fois il était fatigué des fois...mais il a jamais voulu se faire opérer et moi ma mère en 8 mois elle est partie avec de la chimio avec tout ce qui allait à côté quoi ! Alors je me suis dit qui a gagné quoi ?

Parce que...quand on a un certain nombre de maladies, moi ma mère elle avait un cancer du poumon elle savait où elle allait quoi. Donc la chimio l'a pas ni prolongée ni soulagée quoi, au contraire ! elle lui a créé des...des...

### **Vous avez l'impression que c'était plutôt, plus d'effets indésirables ?**

Elle a tenu 8 mois avec des séances de...dures dures...et elle faisait les séances elle avait 5-6 jours par trop bien et quand elle commençait à légèrement aller mieux, paf il y avait encore une séance ! A cause de moi, à cause de moi, parce que elle voulait pas le faire, mais j'ai tellement insisté qu'elle a...mais elle a passé 8 mois, alors qu'elle en aurait peut-être passé que 4 mais tranquille...

### **Donc finalement vous, votre expérience du « chimique » enfin de la médecine plus... comme vous, vous avez pas été personnellement malade, si cette expérience-là vous a marqué elle influence peut-être aussi...**

Oui voilà, des fois je me dis aussi « est-ce que le jeu en vaut la chandelle ? » Après si on me dit tu as un cancer je vais faire comme tout le monde je vais me faire soigner mais il y a peut-être un jour je vais dire c'est bon il faut arrêter quoi parce que si ça apporte plus de... quand même il y a certains cancers dont on sait qu'on va...qu'on va pas...qu'on prenne de l'homéopathie ou...d'un côté ou de l'autre ça va rien changer quoi ! Donc euh...

### **Oui, oui...**

C'est là que la médecine devrait intervenir à dire y'a plus d'espoir

### **Oui...vous pensez que...**

Oui après... être clair avec les gens qu'ils fassent leurs choix

### **Et vous du coup alors peut-être pour quelque chose de moins grave mais entre un remède familial et un médicament de médecine conventionnelle qu'est-ce qui vous ferait choisir l'un plutôt que l'autre ?**

Ben je vais essayer le familial !

### **D'accord...**

Le mien quoi...

### **Et du coup pour quelle raison plutôt ?**

Ben je me dis si ça marche pas l'autre marchera peut-être c'est pour donner... [*Hésite*] je sais pas c'est...j'ai pas une extrême confiance ni aux laboratoires ni aux...j'ai tellement eu de...enfin...tellement de soucis que...que , aujourd'hui il y a tellement d'argent en jeu que ça me fait un peu peur... Quand des gens ont le choix entre l'argent et la santé j'ai un peu peur quand même...Quand on voit les décisions qui sont prises mais pas que là pas que là ! Moi je vois le milieu paysan, je sais de quoi est mort mon père hein, c'est pas de ce qu'il a mangé c'est ce qu'il a épandu dans le sol quoi...et qu'on est pas capable de dire...ben ça il faut arrêter ...parce qu'il y a tellement d'enjeux...et je comprends, je comprends les pressions qu'on peut avoir ! Moi j'ai eu des pressions au boulot, où des fois ben j'avais pas le choix hein et je comprends qu'il y a des gens qui ont la pression de vendre ! Le pharmacien il doit vendre des médicaments...

### **Et est-ce que vous pensez que ça c'est plus lié aux médicaments qu'aux autres...après vous vous utilisez pas trop de phytothérapie, enfin de plantes, de produits qu'on trouve en pharmacie, comme des huiles essentielles ?**

Non, non... si on me disait ça c'est bien et tu peux l'utiliser je pourrais...c'est quelque chose qui m'irait bien quoi, qui correspondrait à ce que j'aurais envie. Après je vais pas me lancer dans un truc...je veux pas m'empoisonner !

### **Non, vous ne connaissez pas...**

Non, je suis pas assez...

### **Spontanément vous allez pas voir le pharmacien pour ça ?**

Non, non je regarde un peu j'ai mal à la gorge un peu de Propolys ou de chose comme ça, ce que tout le monde connaît quoi mais euh...comme j'aime pas bien que ça dure bon ben si à un moment il faut que j'aille voir le docteur je vais voir le docteur quoi. L'autre fois j'avais une espèce de mal à la gorge qui m'a duré un mois j'ai dit bon il faut arrêter parce que voilà. Et je suis passé aux...

### **Aux médicaments ?**

Aux anti-inflammatoires ou je ne sais plus ce qu'il m'avait filé quoi. Sans que ça me pose, enfin je veux dire j'ai pas d'état d'âme. Enfin le docteur c'est mon collègue il me dit « prends ça » je le prends quoi.

### **Oui, vous lui faites confiance**

Par contre avec lui quand il m'a donné un truc pour le cholestérol...je lui ai dit : « [prénom du médecin] j'avais ça avant, j'ai pris les cachets pendant des mois et ça a rien changé » ... Il m'a dit « Tu as raison, c'est pas adapté ».

### **Vous l'aviez quand même essayé ce cachet ?**

Bien sûr, bien sûr, bien entendu ! Mais lui il est d'accord là-dessus ! j'avais pris un truc pour le cholestérol je sais plus, de l'huile de colza ou quelque chose comme ça, et j'étais passé de 2,70 à 2g/L !

### **Avec un remède maison ?**

Oui, oui. Et lui il m'a appelé il m'a dit : « Ne change rien » !

### **Et ça vous aviez eu la connaissance comment ?**

Ben en lisant un machin de santé ou des choses comme ça ! Ben de temps en temps j'en lis un peu...

### **Et là ça vous arrive du coup de trouver des idées...qui vous paraissent...**

Oui, des idées...

### **Vous faites confiance à ce genre de chose ?**

Oui, si ça va pas trop loin quoi

### **Oui, mais pour des choses comme ça...**

Oui, moi je vais soigner le rhume, ou je vais soigner...quelque chose où si je soigne pas peut-être ça va rien changer quoi. Mais ce que je fais m'apporte un certain confort donc je suis content.

### **D'accord**

Et...des fois je mettais un peu de citron dans le nez, mais ...du citron dans le nez quand on est enrhumé...on est content de plus être enrhumé après quand même (rires) ! ça ma fille le jour où elle a essayé ça elle a dit « je le ferai plus hein » ! J'ai dit « je te comprends » !

### **Parce que du coup vous c'était pas des choses qui vous étaient transmises dans la famille...**

Non

### **C'est plus des choses que vous avez lu...ou vous échangez des fois à propos des...**

Oui, j'échange des fois avec des gens qui me disent tu devrais essayer ça, ça me fait bien...après si ça me fait pas à moi j'arrête mais bon j'ai jamais pris de trucs...

### **Vous craignez pas les effets indésirables de ces traitements-là du coup ?**

Traitement, traitement...

### **Enfin de ces remèdes...**

De ce que je prends moi le citron je sais qu'il va pas me tuer quoi ! Le sel non plus, il va me faire mal mais après le reste je m'en fous, je résiste au mal...

### **Il y a pas d'autres plantes que vous prenez...**

Non, non, non je ferai pas de mélanges

### **D'accord**

Il y a encore plus d'accidents de ce côté-là que des accidents de médicament quoi, que ce soit clair !

### **Vous restez sur des produits un peu...alimentaires quelque part...**

Voilà, voilà, le jour où je veux prendre de la vitamine C pendant une semaine je prends des oranges quoi ! J'évite de prendre...Mais je ...j'essaie de faire attention à...jamais je me lancerai faire des mélanges de plantes que je connais pas je suis pas assez calé en plantes et euh...même j'aurai pas une confiance ...j'ai plus confiance en mon docteur par rapport à quelqu'un qui...qui ferait un peu des mélanges quoi. Le gars il me dit je mélange ces 3 plantes c'est très bien...euh...je préfère que le docteur me dise « prends-ça » quoi

### **Oui, d'accord**

J'ai...bon les dés sont un peu pipés du fait que j'ai une bonne santé...j'ai eu jusqu'à présent une bonne santé et ça change un peu les choses parce que la façon de ...de...de voir les choses quoi.

### **Oui, oui...**

Mais euh...je me dis que tout ce que j'ai pas pris jusqu'à présent ben ça me fera pas du mal, au moins là-dessus quoi. Il m'est arrivé d'avoir mal à la tête comme tout le monde, je prends rien quoi, je résiste au mal et bon...le cachet d'aspirine j'en prends pas ! Efferalgan très rarement quoi. Si je choppe une grippe ou un truc comme ça où on me dit il faut prendre Efferalgan pendant une semaine j'en prends un petit peu mais...

### **Parce que même ça, vous pensez que ça peut avoir des effets indésirables ?**

Je sais pas je sais pas mais comme ça m'en lève pas le mal si facilement j'en trouve pas l'intérêt. Bon, ça m'est arrivé d'en prendre bien entendu où quand j'ai trop mal à la tête je suis comme les autres j'en prends mais pas systématiquement. J'essaye de résister un peu et souvent ça passe...une fois je me souviens je me suis réveillé avec un mal de tête je devais aller travailler sur un échafaudage j'étais prêt à prendre un...et puis j'ai dit je vais attendre une heure ...et puis une heure après tiens j'ai plus mal à la tête ! Ben du coup j'ai pas pris le cachet...



### **Oui, vous pensez qu'il y a des fois où on peut attendre...**

Oui je pense qu'il y a des gens qui en prennent trop et l'habitude fait que ça fait de moins en moins effet quoi... Moi je vois ma grand-mère elle a passé sa vie à...bon elle est morte à 99 ans aussi donc on va pas... ! Mais elle a passé sa vie à avoir mal à la tête et à prendre les 6 aspirines par jour quoi !

### **D'accord...**

Donc ça change rien parce que le soir elle avait encore mal à la tête. Je lui avais dit là essaye de pas les prendre et tu verras si tu as encore mal, et elle a continué à le prendre parce que...

### **C'était une habitude**

Bon après je vous dis elle est morte à 97 ou 99 ans quoi, donc voilà on va pas...peut-être que l'aspirine l'a sauvée aussi (*rires*)

### **Finalement (Rires)**

Je vais peut-être m'y mettre alors (*rires*) Elle prenait la dose quoi, on lui avait dit toutes les quatre heures...

### **Oui elle prenait le maximum**

Et elle avait, je me rappelle, une liste de médicaments ! Comme ça ! Et un jour le docteur qui était aussi un ami de mes parents, alors on discutait souvent ensemble et il me dit : « je suis un peu inquiet je crois que la grand-mère elle prend pas tous ses médicaments », elle avait déjà 90 ans à l'époque. Je lui ai dit « je pense que si elle avait pris tout ce que tu lui as filé », parce qu'elle en avait...moi je me serai perdu ! je lui ai dit « heureusement qu'elle les prend pas tous parce que je pense qu'elle serait morte depuis longtemps » ! (*Rires*) Et il me dit « oui tu as raison, allez laisse tomber on va arrêter tout ça » ! Non moi ce que j'avais peur c'est qu'elle oublie qu'elle les avait pris et qu'elle fasse une erreur...bon c'est jamais arrivé mais...voyez quand on arrive à un âge il faudrait que la médecine aussi se dise...mais bon le médecin il mettait ça parce que ça lui faisait plaisir à elle

### **Oui, c'était compliqué... Donc, c'est votre grand-mère, il y avait quand même une habitude de consulter le médecin régulièrement... ?**

Oui, oui... oh régulièrement après il venait assez souvent à la maison. Oui, elle était suivie quand même quoi. Donc il passait. Vous savez les médecins de campagne, ils passent régulièrement voir leurs patients quoi. D'une part ils sont payés (*Rires*) et deuxièmement parce que c'est des amis après, et ils se connaissent depuis...Ce médecin il est mort à 91 ans, à 90 ans il allait voir les gens et il était encore docteur ! Moi j'avais dit « tu me touches à rien, tu me touches pas » ! Et ma femme me dit « tu aurais pas du lui dire ça », mais j'ai dit « à 90 ans ! », mais il est mort au volant, enfin pas loin quoi !

### **Mais vous quand vous étiez enfant du coup on vous emmenait chez le médecin régulièrement ?**

Oui...pareil j'étais pas trop malade parce que...pour aller chez le médecin il fallait y passer l'après-midi ils avaient pas trop le temps et tout donc quand vous aviez la grippe bon aspirine et on attend que ça passe !

### **Mais on vous faisait pas utiliser vous des petits remèdes ? Vous avez vu ça autour de vous mais pas...**

C'est plus une démarche personnelle après...qu'une influence quelconque quoi. Ma mère elle prenait de l'aspirine, mon père aussi, ils ont jamais pris des tonnes de médicaments mais...c'est quand même ce que je trouve un peu surprenant c'est que...ils prenaient pas de médicaments et c'était à la campagne, quand ils étaient vraiment malades le docteur venait mais c'était vraiment rare quoi ! Ils étaient tous paysans ils étaient jamais couchés quoi ! Et nous maintenant les gens ils toussent...euh...c'est une semaine quoi !

### **Mmh...**

Donc il y a quand même quelque chose qui s'est passé là quoi. Bien sûr que...on soigne mieux qu'il y a un confort qui fait que mais...ils avaient pas plus de raison d'être en bonne santé que nous !

### **Et vous pensez qu'on est plus malade ou qu'on consulte plus ?**

Qu'on consulte plus ! Moi j'ai travaillé pendant 40 ans, j'ai vu des gens, si ils avaient pas 3 arrêts maladie dans l'année...Moi quand on me dit les gens qui ont 30 jours de maladie dans l'année, de moyenne ! Bon je travaillais à la poste la moyenne des arrêts maladie, 30 jours ! ça veut dire qu'il y a des gens qui ont 2 mois, 3 mois !

**Mais c'est y compris des gens de votre génération du coup ? ou vous comparez à la génération de vos parents ?**

Ecoutez moi j'ai commencé à la poste déjà, je crois que la moyenne des jours de maladie c'était 16 jours !

**Mmh...**

Et on était le double de maintenant ! Je suis parti là, un jour j'ai vu les chiffres 33 jours de moyenne par agent ! Y'a 250000 agents à la poste ! Sachant qu'il y a des gens comme moi qui prennent jamais de jours ! ça veut dire qu'il y a des gens... Et il y a 40 ans la vie était pas plus facile qu'aujourd'hui, c'est qu'aujourd'hui...moi j'ai été voir un docteur un jour il me dit parce que...je sais pas ce que j'avais...il m'a dit je vous fais un arrêt maladie, j'ai dit je veux pas un arrêt maladie, j'ai dit je veux juste que vous me soigniez et demain je veux aller au boulot. Je m'étais...ah oui je me rappelle, coupé le doigt avec la tronçonneuse, alors je vais aux urgences parce que mon docteur voulait pas me recoudre, il m'a dit qu'il fallait aller aux urgences...au final elle a pas bien fait mais bon c'est pas grave ! (*Rires*) Et...le gars il me dit oh il vous faut une dizaine de jours ! J'ai dit mais je me sers pas de ma main au boulot j'en ai pas besoin donc je veux aller au boulot ! Il m'a dit non, non, non je vais vous arrêter, encore un peu on se dispute, je lui ai dit bon faites-moi un arrêt maladie, je suis venu je l'ai mis à la poubelle et on en a plus parlé mais c'est l'état d'esprit qui me gêne...qui me...Je trouve qu'on... c'est devenu un peu trop facile

**D'accord**

Alors que la médecine devrait être réservée aux gens qui sont vraiment malades et que moi...mon beau-frère là ces gamins étaient malades, il appelle pas le docteur lui, il les a menés aux urgences !

**Oui, y compris les gens proches de vous du coup...**

J'ai dit mais c'est pas un bon fonctionnement ! Dès que tu as un enfant qui tousse aux urgences non mais tu tues le truc quoi ! C'est plus euh...moi je suis plus là-dedans de...de ce que j'ai vu quoi

**D'accord... c'est ce qui ce vous a influencé c'est aussi quand même ce que vous aviez vu quand vous étiez jeune aussi...**

Oui, voilà. La conduite qu'on m'a donné. Enfin moi je...les trois là [ses enfants] ils s'arrêtent presque jamais hein ! Parce que moi je gueule, alors... (*Rires*)

**D'accord (rires) Et quand ils étaient petits vous leur faisiez faire des petits remèdes ? Vous me disiez que votre fille avait essayé un peu le...le sel ?**

Oui, un peu plus maintenant...petits c'était un peu plus dur mais maintenant elle commence à regarder un peu quoi...

**Petits vous les emmeniez chez le médecin vous les aviez pas soigné avec les remèdes de grand-mère ?**

Ah oui, non non jamais ! jamais j'aurais...on pouvait pas avoir la même éducation quoi, c'est pas possible...d'abord c'est plus à la mode et puis deuxièmement, les enfants c'est autre chose ! Parce que je suis comme tous, j'étais le premier inquiet et puis voilà...Donc après c'est médecine traditionnelle et puis voilà ! Mais je m'en plains pas mais...bon c'est vrai que des fois...quand je les voyais se plaindre parce qu'ils toussaient un peu bon ça va passer quoi c'est pas...

**Oui, d'accord c'est plus comme ça mais pas forcément...**

Oui, pas forcément...non, non jamais je...

**Et vous avez d'autres exemples qui vous viennent en tête de petits remèdes ?**

Mmh...[*Hésite*] Moi c'est quand je me blesse au sport ou des choses comme ça je prends un peu d'homéopathie, j'ai deux ou trois trucs en homéopathie ou...ça passe assez vite aussi. Sur des grosses blessures des fois j'ai été

voir un kiné plus facilement que...j'ai été voir un ostéopathe aussi qui m'avait bien...j'étais bloqué complètement du dos...qui m'avait bien...

**Oui parce que les rebouteux vous en parlez un peu au passé tout à l'heure vous avez l'impression qu'ils pourraient exister encore ou... ?**

J'en connais pas beaucoup...moi je sais que mes parents fonctionnaient beaucoup avec les rebouteux, j'ai entendu parler du grand-père au mari de ma fille et...je sais pas si y'a encore des gens qui...moi j'ai vu, la femme de mon collègue qui enlevait le feu ou des choses comme ça...et qui avait l'air...moi je l'ai jamais...mais qui avait l'air d'avoir des bons résultats... Et lui son mari ben il dit... quand j'avais attrapé un zona, il m'a dit ben tu aurais dû m'appeler parce que je pense qu'elle peut te l'enlever. Et le zona, j'ai appelé mon docteur il me dit c'est .. C'est ma fille elle me dit tu as un zona ! Donc j'appelle mon médecin je lui dis qu'est-ce qu'on peut faire ? Il me dit si tu l'as depuis 24h on peut rien faire ! Donc j'ai dit je viens pas le voir, je avis pas aller voir le docteur juste pour...

**Donc là en l'occurrence vous aviez déjà le diagnostic à la maison (rires)**

Donc bon si il y a un médicament je veux bien mais sinon c'est pas la peine ! Et ma fille m'avait dit tu as trop attendu on peut rien faire, voilà donc j'ai attendu et puis je le garde et puis c'est bon ! Des fois je souffre un peu mais c'est pas...Je préfère que d'aller...Moi rentrer à l'hôpital si on me dit tu rentres le matin tu sors le soir là je suis d'accord mais rester une semaine là ça me plait pas bien (*Rires*)

**D'accord...ok on a parlé de mal de choses...Est-ce qu'avec votre médecin, du coup vous allez l'air de bien vous connaître, vous parlez des fois de l'utilisation des petits remèdes que vous utilisez à côté ?**

Oui, lui il me dit je comprends rien, à l'homéopathie, je comprends rien ! Mais il a une approche lui il est assez...proche de la nature il est assez...donc il accepte qu'il y ait des gens qui ...bon des fois il me dit c'est de la connerie ça ! Je lui dis oui, c'est de la connerie mais je vais le faire quand même ! Il me dit oui, je sais bien que tu vas le faire (*Rires*)

**Oui, vous vous sentez suffisamment proche pour... lui dire même si il vous dit c'est..**

Oui, oui oui! Et lui euh...il a le...bon on est ami en fait...on fait de la course à pied ensemble...donc je me gêne pas avec lui et quand j'ai fait baisser le cholestérol il me dit qu'est-ce tu as fait et je lui dis ben je te le dirai pas puisque tu vas pas le faire ! Il me dit on verra si un jour tu es décidé...et je lui ai pas dit ! (*Rires*)

**Oui...(rires)**

Parce qu'il a du cholestérol aussi, je lui dis « écoute prends des cachets mais tu en as quand même quoi ! » Il me dit oui c'est comme ça...Il est...Il va pas vérifier si on prend les cachets qu'il nous donne donc...il a une bonne approche d'ailleurs...il a...quand on va chez lui y'a deux heures de retard et tout parce que...

**Ah oui...**

Des fois je lui dis, je lui dis tu files un rendez-vous aux gens et il y a deux heures de...moi des fois il me file un rendez-vous et puis quand j'arrive là-bas je me dis laisse tomber j'attends pas ! Mais il dit ben tu vois je discute des fois une heure avec les gens et les dix dernières minutes je sais pourquoi ils sont venus me voir ! Jamais avant parce que...il me dit d'un coup je me dis tiens il y a peut-être ça et puis...il me dit quand je fais les gripes au mois de janvier il y a 30 gripes et dans les 30 gripes des fois y'a une méningite et si je passe à côté et ben c'est pas possible donc je suis obligé de faire comme ça...Donc je lui dis ben c'est très bien...après c'est vrai qu'il perd des clients qui vont...pour qui ça va passer quoi !

**Mmh**

Et je lui ai dit mais attend quelqu'un qui bosse comment veux-tu ! Un jour mon fils était malade il me dit appelle-le ! Je lui dis mais c'est pas la peine, tu vas rester deux heures là-bas, avec l'école c'est pas possible ! Mais voilà il est...il est docteur en premier lieu mais il a quand même l'esprit assez ouvert sur les autres choses...

**Oui...**

Oui, il le fera pas lui mais il accepte que les gens...

**Oui vous souhaiteriez que votre médecin...alors pas lui forcément spécifiquement mais de façon générale qu'un médecin vous parle un petit peu de choses...**

J'aimais bien quand on avait...quand les enfants étaient suivis par des homéopathes parce que je trouvais qu'ils avaient un peu l'esprit plus ouvert !

**D'accord**

Il y a un homéopathe il disait on essaie ça pendant deux jours si ça va pas vous m'appellez on repasse aux médicaments !

**Oui c'est des homéopathes qui étaient médecins ?**

Oui, l'approche était bonne, eux ils essayaient de soigner par homéopathie parce qu'ils y croyaient à ça mais si ça bloquait arrêtez tout on y va quoi ! Ils laissaient pas une bronchite pendant 15 jours juste pour le plaisir quoi ! Et j'ai trouvé...le peu de fois où je les ai côtoyé il y avait beaucoup d'écoute et les gens quand ils vont voir un docteur ils ont besoin d'être écouté et eux prenaient le temps de le faire...plus facilement que quelqu'un qui me dit « moi je vais Avoir 30 grippe » Bon lui il va voir 30 grippes. Mais lui il me dit il fait l'écoute parce que quand même on pense un peu aux autres choses. Je vois des cabinets médicaux où c'est un quart d'heure, un quart d'heure, un quart d'heure... ! Je le dis à ma fille ça, je lui dis tu sais les gens qui viennent quand tu leur dis qu'ils ont un cancer fais attention à comment tu vas leur dire parce que tu peux envoyer une grande gifle dans la figure à quelqu'un quoi ! Et malheureusement quand on est, alors pas au début mais après, quand on est avec l'habitude et tout, on peut...on peut voir...quelqu'un qui voit des cancers toute la journée il va dire « bon vous avez un cancer quoi... » ! Sauf que celui qui est en face...il prend une gifle quoi donc euh...il faut qu'il y ait quand même ...moi je crois...moi mon docteur j'ai confiance en lui !

**Oui parce que vous savez qu'il vous écoute que...**

Oui, oui, je sais qu'il est bien, déjà à l'écoute des gens et puis...Moi il passe me voir des fois, parce que je vais pas au cabinet ! Il passe, « comment ça va ? » et puis on discute un moment on boit un coup ensemble c'est...c'est plus un ami qu'un docteur mais, mais j'ai confiance en...sa façon d'appréhender les choses

**D'accord, oui...**

D'abord c'est quelqu'un de très gentil...et ça, les patients ils ont besoin de ça aussi quoi ! D'avoir quelqu'un en face qui soit gentil. Même si on doit vous annoncer une mauvaise nouvelle, on peut le faire...Moi j'ai ...je me suis presque battu avec le docteur qui a appris le cancer de ma mère parce que...je lui avais dit « Attendez que je sois là pour lui dire » Et elle m'a appelé au téléphone elle m'a dit « j'ai un cancer des poumons » je lui ait dit qui t'a dit ça ? « le docteur vient de me le dire »... »Qu'est-ce que j'ai ? » « Oh ben vous avez un cancer du poumon ! » Oh purée...J'ai dit « moi si je vous le fais, ça vous frappera pas un peu la tête là ? » Il me dit « Oh ben moi c'est mon métier ». Je lui ait dit « Eh bien votre métier vous ne le faites pas bien » Donc on s'est disputé...

**Oui vous lui avez dit ce que vous pensiez...**

Oui, il a compris et puis il avait intérêt à se taire parce que ça aurait été plus violent que ça ! Donc j'étais très en colère quoi !

**Mmh... Et est-ce que vous pensez qu'il devrait y avoir une place...enfin quelle pourrait être la place des remèdes familiaux dans le système de santé actuel ?**

Je sais pas.. je sais pas je suis pas assez calé ni d'un côté ni de l'autre. Je me dis que dans le cursus là il faudrait qu'il y ait au moins des pistes qui soient données de ce qui se fait...de...de...par exemple quand on disait quand on disait à Lyon les coupeurs de feu rentrent à l'hôpital il y a bien quelqu'un qui a décidé que ça se fasse, et il faut que tout le monde le sache, que les docteurs...enfin vous...les docteurs le sachent ! ça, ça se fait et ça marche, ou ça ça marche pas...euh...Je pense que c'est à Toulouse que j'avais vu ça, que tous les infirmiers sont formés à la pratique du yoga et ils disent ça a une influence et il faut en faire. Toutes les femmes qui ont un cancer du sein en chimio, ils leur font faire du yoga ensemble, c'est un moment de discussion, d'échange, de partage de la maladie quoi et ils disent que ...enfin il y a des résultats. Et bien ça on devrait dire à tous les hôpitaux de France les résultats !

**Oui, d'inclure un peu plus ça dans la médecine conventionnelle...**

J'ai l'impression qu'il y a trop de cloisonnements entre docteurs, hôpitaux et tout ça et c'est dommage de pas partager les bonnes choses qu'on a et qu'on pourrait partager ensemble quoi les bonnes pratiques. Et j'ai l'impression que la médecine est un peu en retard là-dessus. C'est une impression que j'ai parce que je suis pas dedans mais...euh... il y a des informations que le grand public a...il y a des endroits où c'est plus en avance qu'ailleurs... peut-être qu'on devrait dire tiens les cas un peu plus sérieux autant que ça soit Marseille qui s'en occupe et puis les autres que ce soit Lyon ou ...La concurrence entre les hôpitaux me gêne un peu.

**Oui, à nouveau il y a peut-être un conflit d'intérêt...**

Oui, qui est un peu embêtant parce que la santé ça devrait rester quand même quelque chose d'un peu hors de ça quoi et ça...que...les cliniques, les hôpitaux n'arrivent pas à fonctionner ensemble, qu'on soit un peu dans le commerce de...ça me gêne un peu. Je trouve que c'est un peu embêtant.

**D'accord...**

Mais bon je suis pas assez calé sur les choses où je pourrai dire tiens ça il faut le faire ou pas le faire, moi c'est juste des choses que je lis. Mais je pense qu'il y a des gens qui sont là-dedans et qui devraient le gérer quoi. Parce que si il y avait un vrai ministère de la médecine qui soit vraiment compétent il s'occuperait de ça quoi. Ça ça va bien on va le faire, ça ça va pas bien on va pas le faire.

**Oui essayer d'autres choses quoi...**

Pas qu'il y ait juste la notion comptable qui rentre en...enfin ça on sera obligé d'y passer quoi mais après...si tous les centres de recherche de France se mettaient ensemble pour chercher sur un certain nombre de maladies je pense que ça irait plus vite hein !

**Oui, d'accord...**

Et je pense que les choses seraient plus...mais je suis...j'en suis pas sûr !

**D'accord. Ok bon ben on a parlé pas mal de choses. Simplement pour terminer sur la transmission, après vous avez une fille qui est médecin mais bon...est-ce que vous avez l'impression que la façon dont vous vous soignez ça a pu influencer aussi la façon dont ils se soignent est-ce qu'ils s'intéressent aussi maintenant un peu plus à ça ?**

Oui, oui. Juste les prémices parce qu'ils sont jeunes ! Moi j'ai pas fait ça à 20 ans ! A 20 ans j'avais autre chose à faire ! C'est après en prenant de l'âge qu'on se dit tiens je vais essayer ça ou...après quand on a eu les enfants...Manger à 20 ans on s'en fout de ce qu'on mange ! Maintenant moi je commence à avoir une approche bio. D'ailleurs quand je les vois mal manger je leur dis c'est important de bien... parce qu'aujourd'hui vous faites ce que vous allez avoir dans 20 ans donc euh...on en parlait encore, parce qu'on en parle souvent, mais la bouffe c'est la moitié de notre vie quoi , c'est notre essence c'est...disons... alors ma fille elle prépare à manger, elle regarde ce qui est bon , pas bon... mon fils à ses élèves il leur a appris l'application pour regarder ce qu'ils mangent, trop de sucre trop de ci, trop de là...Et si tout le monde fonctionne comme ça...parce que le paysan-là qui vend ses produits, si un jour on lui les achète plus il va les garder hein ses produits donc euh...celui qui va avoir , qui va être bio et celui qui va pas l'être... Moi j'ai mon collègue son fils lui a dit qu'il faisait du bio j'ai cru qu'il allait être malade ! Moi je lui ai dit « c'est ton fils qui a raison mon petit hein, parce qu'un jour, vos produits, les merdes que vous nous filez là on va plus te les acheter hein ! Tandis que lui on va lui acheter » ! En fait c'est nous qui...

**Oui...**

Tout le monde qui fait que voilà ! Si on jette tous les papiers par la fenêtre ben il va y en avoir trop de papiers donc si on dit on fait gaffe un peu...ben il y a des endroits où on disait : trier les choses c'est impossible !

**Mmh...**

On voit bien que maintenant...

**Oui...c'est possible quoi**

Il y a encore des endroits où c'est impossible, bon on a été dans le sud c'est sûr qu'il y a encore du travail mais...on se dit toujours que les choses sont impossibles mais si...quand on a commencé à parler d'interdire les cigarettes

dans les lieux publics, c'est pas une révolution mais on était à la limite de la guerre pour un truc... ! Et aujourd'hui plus personne ne ...

**N'imagerait oui...**

Et serait gêné par quelqu'un qui fumerait à côté de soi, même un fumeur ! On le ferait plus !

**On peut changer les choses quand même petit à petit...**

On peut changer les choses...le jour où tout le monde va se mettre au bio, celui qui fera pas du bio il va se le garder ! La médecine ça va être pareil ! Le bon docteur il va avoir du monde et le pas bon, celui qui est pas sympa il en aura pas ... c'est aussi un métier de contact, on préfère aller voir quelqu'un qui est sympa que quelqu'un qui...même s'il est compétent quoi, à compétence égale, on ira voir celui qui est sympa ! Je vois bien que quand même, moi une fois j'ai entendu ma fille, la petite, dire à sa copine, « non mais tu vas pas t'arrêter il y a les élèves qui t'attendent », je lui ai dit « tu devrais t'occuper de ce qui te regarde » mais ça m'a fait plaisir quoi ! Parce que l'autre elle devait avoir 37°8 de fièvre elle a dit « je vais pas au boulot » quoi, et elle elle a dit « mais attends tu as 30 élèves qui t'attendent quoi donc mets un peu en balance » ... Bon après y'a des fois tu es malade, tu es malade quoi mais quand même il y a des fois on peut un peu pousser sa nature quoi....

**Oui, vraiment, ça c'est ce qui vous...ce côté -là**

Oui ce côté-là où je pense qu'après on en arrive à obtenir des choses...enfin si tout le monde en parle on pourrait arriver à un consensus là-dessus.

**Ok bon ben merci beaucoup ! Et du coup vous vos parents étaient nés ici ?**

Ma mère était des Hautes-Alpes

**D'accord, d'accord merci beaucoup**

Vous me dites, vous me rappelez si vous avez d'autres questions vous hésitez pas

## **ENTRETIEN n°11**

**Si je vous dis remède de grand-mère ça vous fait penser à quoi ?**

Ben que nos grand-mères elles avaient des formules pour essayer de soigner quelques choses.

**Très bien. Et vous pouvez me donner des exemples qui vous viennent en tête ?**

*(Rire)* Mon grand-père... *(rire)* Il disait qu'il buvait de la gnole tous les matins. Il disait c'est l'eau de la vie ! *(Rire)* Il est mort vieux, il avait 94 ans...

**Vous pensez que c'est ça qui l'a aussi bien conservé ? (Rire)**

Ben lui il disait que c'était ça qui le conservait *(rire)*

**Et vous en avez d'autres en tête ?**

Des remèdes de grand-mère ?? Oui j'avais des gens dans mon entourage qui coupaient le feu...

**Donc pour vous, le coupeur de feu fait partie des remèdes de...**

*(Acquiesce)* D'ailleurs moi je crois que j'en ai un petit peu...

**Et comment vous avez découvert que vous aviez ce don ?**

Parce que dans la famille il y en a, et il paraît que ça se transmet *(Rire)*

**Mais vous dites que vous l'avez un peu, ça veut dire quoi ? Que vous l'avez mais pas totalement ?**

Ben je sais pas. Je ne le pratique pas vraiment... Après pourquoi ? c'est peut-être que j'y crois que plus ou moins. Je pense que c'est pour ça dans ma tête... Mais il y a des gens que je connaissais comme ça, par exemple j'étais brûlé je te touche la zone comme ça (me montre son avant-bras) hey ben ça a bien marché.

**Mais vous, vous y croyez pas forcément alors que vous avez cette expérience positive pourtant ?**

Moi-même non je n'y crois pas trop. (*Silence*)

**Et du coup, vous faites une distinction entre remèdes de grand-mère et les médecines alternatives ?**

Ben pour moi les RGM c'est plutôt des remèdes pour...bien digérer, pour avoir moins de cholestérol... Bref pour des petits trucs comme ça.

**Vous utilisez quoi du coup ?**

Alors moi, je fais pendant un temps certaines choses, j'y arrête, je pars en vacances j'oublie tout (*rire*) et je reprends un autre remède (*rire*)

L'argile. L'argile tu la mets, tu en mets 2 cuillères dans... mais avec des cuillères en bois hein et l'argile faut la prendre en pharmacie c'est très important.

**Pourquoi des cuillères en bois ?**

Je sais pas pourquoi, mais faut pas des cuillères en métal ça c'est sûr.

**Mais c'est qui qui vous a dit ça ?**

Je sais plus du tout, mais on m'avait dit que quand tu prends de l'argile tu prends une cuillère en bois.

**Et du coup vous faites quoi avec ?**

Ben faut mettre 2 cuillères dans une tasse à thé haute, tu remplis d'eau. Quand tu viens d'y faire tu attends un peu, si tu y fais le matin tu y boiras à midi. Parce qu'il faut que ce soit redescendu. Et là tu bois, au lieu de boire quand tu as soif de l'eau, tu bois ça. Et tu reemplis et hop...

**Et vous utilisez ça à visée purifiante ?**

Ouais je m'en souviens même plus, je l'ai pas noté ce que ça fait exactement (*rire*). Faudrait que j'y redemande, mais à qui ? Je crois que c'est pour les articulations... Ah oui pour prévenir les rhumatismes.

**Et vous en prenez tous les jours ?**

Ben oui tous les jours. Alors un temps je prends ça, et un temps je prends du vinaigre de Cidre, avec de l'eau chaude. Tu en mets une petite cuillère dans une tasse à café et tu mets de l'eau chaude. Et tu bois ça le matin c'est bon pour le cholestérol.

**Et c'est qui qui vous ai appris ça ?**

Houlà c'est vieux ça je peux pas vous le dire (*rire*)

**Et qu'est-ce qui vous a poussé à utiliser ça plus que....**

Je me suis dit tiens pourquoi pas, parce que j'avais un peu de cholestérol, mais j'ai pas contrôlé depuis pour savoir si j'en ai plus (*rire*).

Donc un coup, je fais l'argile pour les articulations, un coup le vinaigre pour le cholestérol. J'alterne par période tous les matins.

**Et vous prenez d'autres choses ? A base de plante par exemple ?**

Heu nan... Si j'aime bien le thé vert, mais ce n'est pas un remède ça.

Moi la nourriture c'est très important pour moi. Je sais pas pourquoi c'est psychologique sûrement... si j'ai mangé un féculent à midi, je mange un légume le soir, et vice-versa.

### **Pour vous c'est important d'avoir une bonne alimentation ?**

Ah oui, pour moi c'est très important de pas trop manger et manger sainement. Quand je vois les jeunes de maintenant (*soupir*) ça fait peur...

Ils sont comme ça (*me mine un obèse*). Il y en a de plus en plus vous trouvez pas ? Ça fait peur. Moi je suis allée aux Etats Unis il y a 25 ans, ils étaient tous...ça m'avait surpris...mais là on est en train de faire la même chose.

### **Et vous pensez que c'est dû à quoi ?**

Je pense que c'est la mal bouffe. Les gens ils font plus à manger, ils achètent des trucs tout fait. Moi je préfère manger sainement, j'achète jamais de plat cuisiné, c'est pas mon truc. Du coup, j'ai jamais mal à l'estomac, je vais à la selle...impeccable, alors là tous les jours je me lève et hop (*rire*)

Mais c'est fou, j'en connais plein elles y arrivent pas elles prennent des cachets et des machins, alors que moi je connais pas ce problème (*rire*).

### **Et donc vous quand vous êtes malade, vous prenez quoi pour vous soigner ?**

Ben moi je vais vous dire je suis pas souvent malade.

### **Et pourquoi vous pensez que ... ?**

Alors oui ce qui est bon pour la santé c'est le citron. Faut en mettre souvent un peu partout. Moi sur mes patés j'adore mettre du citron, au lieu de mettre du râpé, je mets du citron.

J'ai fait une marche aujourd'hui et dans l'eau j'ai mis du citron.

J'adore le chocolat aussi, alors ça...faut pas hésiter. Quand j'étais jeune j'en mangeais une plaque par jour (*rire*) mais là je me suis calmée bien sûr (*rire*)

### **Et vous utilisez des choses aussi pour les soins du corps, ou d'hygiène... ?**

Alors plus je prends de l'âge, plus je n'y crois plus ! Je mets plus rien (*rire*). J'ai tout éliminé et ben c'est pas plus mal.

### **Parce que vous aviez l'impression que les produits du commerce... ?**

Je dépensais mes ronds pour rien. J'ai pas la peau sèche (*Me montre sa peau*) La seule chose que je mets sur le corps c'est de l'huile précieuse.

### **C'est quoi de l'huile précieuse ?**

Ah mince j'ai oublié de garder la bouteille pour la composition exacte... c'est à base d'abricot et de...jojoba je crois...c'est super ! ça coûte pas cher 14 € et tu en mets partout.

### **Et vous achetez ça où ? En parapharmacie ?**

Nan un magasin à côté de la Basilique, il y a plein de produits naturels. Eh ben super ! Alors là... (*Soupir d'étonnement et lève le pouce*) Et j'ai plus de bouton ! Avant je mettais des crèmes dont je me rappelle plus le nom, et j'avais toujours des boutons des boutons et là j'ai plus rien. Oui l'huile précieuse je la recommande à tout le monde.

### **Et ça vous arrive donc d'en parler, ou bien d'entendre parler des RGM à vos proches ou entourage ?**

Ben c'est moi maintenant la grand-mère donc (*rire*)

Eh ben tiens l'autre jour...j'en suis estomaquée. Je connais via ma cousine un papi il a 93 ans, une forme, mais une forme... Du coup je lui ai demandé « *qu'est-ce que vous prenez pour être comme ça, pour le cholestérol...* ». Il m'a dit « *pas grand-chose, que des trucs naturels* ».

Je pense donc vraiment qu'il faut rester éloigné de toutes ces conserves. Faut faire soi-même ces plats quoi

### **Très bien je vois. Vous pensez que consommer des produits naturels ça permet de garder la forme ?**



(*Acquiesce*)

**Quand vous étiez petites, ça se passait comment quand vous étiez malade ? Comment ils vous soignaient vos parents ?**

J'étais pas trop malade moi. Quand j'avais mal à la gorge, on faisait des gargarismes avec du miel. Le citron aussi.

Il y avait quoi... (*Réfléchit*) oui l'huile de foie de morue sur une tartine tous les matins. *Beurk*.

Et pi... les cataplasmes à la moutarde ou les ventouses quand on avait de la fièvre ou de la bronchite.

**Ils vous emmenaient voir le médecin à l'époque ?**

Ah nan il venait à la maison. J'ai un très très mauvais souvenir. La première piqure c'est pour ça que j'ai horreur des piqûres. Dès que je vois une piqure je tremble (*rire*)

**Pourquoi ? Vous avez un mauvais souvenir par rapport à ça ?**

Vous savez ce qu'il a fait mon père ? Je m'en rappellerais toute ma vie... J'étais malade. Alors mon père était au lit, je sais plus pourquoi, il m'a appelé j'étais petite quoi et il m'a dit « *viens avec moi dans le lit* ». On jouait comme ça. Et là l'infirmière est arrivée par derrière et elle m'a piqué sans que je sache. Vous imaginez l'effet que ça a fait ?

**Et depuis vous êtes traumatisée ?**

Je suis pas non plus traumatisée. Mon père a cru bien faire, il ne voulait pas me faire de mal je pense. Mais c'est vrai que pendant longtemps j'avais une appréhension...ça m'a passé. Mais après je peux pas dire que j'étais beaucoup malade quand j'étais petite. Des bonnes angines c'est tout. Et même après en grandissant je peux pas dire que ...

**Et pourquoi vous n'étiez jamais malade ?**

Je sais pas sûrement parce qu'on vivait sainement à la ferme. J'ai toujours vécu dans un milieu sain.

**Et vos filles vous les amenez chez le médecin ou vous préférez les choses plus naturelles pour les soigner ?**

Ben elles sont comme moi. Je touche du bois (*rire*) elles sont très peu malades.

Bon après ma fille aînée elle a eu des gros soucis. Elle a la maladie de Lyme... Et elle est soignée par de l'homéopathie mais d'Allemagne. C'est très très important. Elle y fait venir d'Allemagne. Et ben impeccable, ça l'a complètement changée. Elle est allée voir ce médecin vers Toulon, grâce au bouche à oreille. Même moi, elle a voulu que j'y aille parce qu'elle croyait que je l'avais, mais en fait je l'ai pas.

**Et vous, vous utilisez de l'homéopathie qui vient d'Allemagne ou autre ?**

Nan. Ça m'arrive parfois de prendre un peu d'homéopathie, mais de manière exceptionnelle. J'allais voir un temps un médecin homéopathe parfois. Il m'avait donné des tas de granules, mais j'ai tout arrêté j'oubliais à chaque fois de les prendre (*rire*). Mais ma fille pour sa maladie ça été radical par contre !

**Très bien. Et vous, pour prévenir un peu les maladies en début d'hiver vous prenez des choses ?**

Ben le miel le matin au réveil. Là je commence à prendre du miel. Parce que ma grand-mère le faisait ça, et parfois avec du lait aussi.

**Et ça vous a marqué cette pratique de votre grand-mère ? C'est ça qui fait que vous utilisez encore aujourd'hui...**

Ben disons qu'après oui tu te dis "*tiens elle faisait ça*" donc après tu fais pareil.

**Et ça vous l'avez transmis aussi à vos filles ?**

Ouais... (*hausse les épaules*). Faut dire qu'on a pas la même relation à la famille qu'avant, ce qui a fait perdre les transmissions d'autrefois je pense. Et pi maintenant la médecine s'est bien modernisée aussi, on a accès à tout facilement.

En plus, mon mari y croit pas nan plus à tout ça, aux remèdes de grand-mères comme à l'homéopathie, il va toujours sur internet, il est sceptique sur tout, il vérifie tout... (*Soupir de mécontentement*)

**Vous, vous êtes pas trop internet ?**

Pas du tout, moi je scrabble, et je regarde Paul à midi

**C'est qui Paul ?**

Ben les douze coups de midi sur la première (*rire*)

**Ah d'accord...**

Sinon je regarde rien d'autre à la télé, il y a rien d'intéressant. J'ai même demandé à mon médecin l'autre jour si j'étais normale (*rire*)

**Et du coup lui ...**

Mais je le vois pas souvent !

**Justement je voulais vous demander quand est-ce que vous allez voir le médecin ?**

Quasiment jamais (*rire*). Même pour le sein j'ai pas été le revoir (*Ndlr : cancer du sein en 2017 traitée par chirurgie et radiothérapie*). Je suis surveillée 2 fois par an quand même. Ma mère elle a eu aussi, mais à l'époque ils avaient tout enlevé le sein. Elle avait 60 ans et elle est morte à 94 ans, donc moi 104 ans (*rire*).

**Je fronce les sourcils**

(*Rire*) Ben oui. 70 ans 104 ans. Vous avez compris ? (*Rire*)

**Ah d'accord. (Rire)**

Sinon j'y vais pas souvent...La dernière fois il m'a donné 30 séances de kiné pour mes cervicales, mais j'ai pas encore commencé. Parce que... ha ben voilà un remède de grand-mère...

**Qu'est-ce que vous ...**

Ha mais il y a ça aussi. Quelle sottise j'avais oublié ! Une chose importante. Alors ça c'est véridique ! J'avais le doigt qui restait comme ça (*Me montre son annulaire gauche plié*)

**Un doigt en ressort ?**

C'est ça. Du coup, ils m'ont ouvert là (*Me montre une cicatrice à la base MCP D4 main gauche*)

**D'accord ils vous ont enlevé le petit kyste là.**

C'est ça. Mais vla pas que ça recommence de l'autre côté (*Me montre sa main droite*)

Et là je vois une grand-mère, qui me dit « nan nan c'est pas la peine d'aller voir le docteur » Du coup je lui dis « Mais faut faire quoi ? » Elle me dit : « c'est tout simple ! faut faire ça ! » (*Fait des moulinets avec des mains*)

**D'accord.**

Et ben ma boule qui était là (*me montre son index droit*) et qui me coinçait le doigt, elle est là maintenant (*me montre sa paume de la main droite*) et on la sent. Elle est descendue quoi. Donc dans la nuit quand je me réveille, je fais des moulinets avec les mains (*rire*)

Ça c'est bien un remède de grand-mère, au lieu d'aller opérer. Si j'avais su je l'aurais fait avant, mais je ne savais pas avant ça. Alors je vous dis ça parce que du coup, moi, je fais la même chose avec la tête (*Rire. Fait des tournis avec sa tête*)

**Mais vous ne mettez rien dessus par contre ?**

Ha mais nan rien !

D'ailleurs je crois pas que le kiné me fera plus d'effet que ce que je fais. Mais bon, j'irai sûrement le voir, faut bien faire travailler les petits jeunes. C'est plutôt dans ce sens-là que j'irai (*rire*)

**Vous êtes sympa, vous faites marcher les kinés vous (*rire*)**

Oui je suis sympa (*rire*). Et donc, mes petits exercices ça marche vraiment bien pour mes cervicales ça.

Et en plus, j'ai remarqué que j'avais des acouphènes le soir dans mon lit. Je n'ai pas de remède pour ça, c'est dommage. Mais c'est vrai que depuis que je fais mes exercices avec ma tête, ben je les entends beaucoup moins.

*(Se parle à elle-même à haute voix : Tiens faut que je dise ça à un copain qui a aussi des acouphènes faut que je lui dise qu'il essaye (rire))*

**Parce que vous....**

J'ai découvert ça de moi-même oui.

**Et vous parlez pas mal de santé avec vos proches ou vos amis ? Vous leur conseillez des choses comme à votre ami là pour les acouphènes ?**

Oui plus ou moins, ça dépend la situation. Mais surtout avec ma sœur aînée, on a les mêmes problèmes, on a mal partout. La vieillesse sans doute (*rire*)

**Ah bon ? (*Rire*)**

Ben oui quand on reste assise longtemps, pour se relever...ben c'est pas facile. Après une fois qu'on a démarré ça va bien, mais pour se lever... Donc ça j'aimerais bien trouver un RGM...ouais faut que je trouve ça !

**Et pour trouver ces remèdes, vous faites quoi ? Vous faites des recherches, vous allez voir dans des bouquins ...**

Ha nan. Moi je demande à des gens. A des grandes mères quoi (*rire*)... En fait, moi j'adore papoter, discuter...donc dès que je vois une dame, même si je la connais pas, qui est en pleine forme, je vais essayer de l'aborder

**Même si vous ne connaissez pas la personne ?**

Ben oui je lui fais un petit sourire et pi voilà, je papote. Les gens se parlent plus aussi. Moi je parle aux gens j'aime bien !

**Et donc c'est à travers des témoignages, des conversations que vous avez pu...**

Oui oui. L'histoire de la main par exemple, je l'ai demandé à une grand-mère. Et ça, vous pouvez le conseiller, c'est hyper efficace. Je peux vous l'affirmer !

En fait, faut pas hésiter à demander. Les gens sont tout content de nous donner des petits conseils ou astuces comme ça (*sourire*)

**Et vous, si on vient vous voir pour vous demander...**

Ah ben j'aimerais bien mais on vient pas (*rire*), enfin pas encore (*rire*). Nan, mais si on me demande bien sûr que je donnerais mes petits conseils.

**C'est donc plus à travers ces témoignages que par la transmission de vos parents ?**

*(Acquiesce puis silence)*

**Et vous, vous prenez des médicaments tous les jours ?**

Ben je prends juste mon Tildiém. Pour mon cœur quoi. J'en prend que la moitié par contre.

En fait, j'ai eu un gros souci il y a au moins 10 ans... Je tiens ça de mon père donc en fait j'irais pas à 104 ans mais à 84 ans.

**Ha vous avez perdu de l'espérance de vie du coup ? (*Rire*)**

Ben oui il est mort à 78 ans. Hop son cœur a lâché, donc ...Moi en fait j'ai eu une angine de poitrine...un angor de Prinzmetal. Ça m'a fait mal...c'était l'horreur. Mais je me demande si ça vient pas aussi parce que j'étais très nerveuse, trop de boulot et tout...

**Parce que depuis que vous êtes à la retraite vous avez l'impression que ....**

Ah oui. Nettement mieux.

**Vous avez un suivi cardiologique régulier ?**

Dans le temps, on m'avait découvert ça parce que... A l'âge de 30 ans je causais comme ça debout, et paf je tombais 30 sec et je me relevais. Après j'étais pas bien de la journée. J'en faisais de temps en temps des malaises comme ça. Et ensuite avec la ménopause, je pense que ça doit sûrement y jouer dessus, car j'en faisais plus souvent. Même une fois dans l'avion j'ai fait un gros malaise. Holala je bazar...

Mais en fait, on peut rien y faire, c'est les artères qui se pincent. Donc maintenant que je le sais, je fais attention. Donc depuis aller en montagne non ! je sens qu'il y a quelque chose. Mais ça va mieux maintenant, j'ai mis 4 ans à m'y remettre.

C'est vrai que mon Tildiem me fait du bien. C'est mon médecin qui m'a dit d'en prendre la moitié ...

Ah ben j'ai oublié son nom. Ah ben voilà vous avez pas un remède pour la mémoire ? Bon faut dire que je suis contrariée en ce moment avec mon époux qui m'énerve donc ça aide pas. (*Rire*)

**Oui parfois les contrariétés...**

Oui je me concentre plus. Je perds les noms. J'espère que c'est pas Alzheimer.

**Vous verrez peut-être avec ...**

Ah ben nan j'y verrais pas moi (*rire*)... c'est vous qui verrez si je deviens... (*rire*)

**Et du coup, pour en revenir un peu au sujet, entre les RGM et les médicaments vous préférez quoi ? S'il fallait choisir quelque chose entre ces 2 types de pratiques ?**

Si vraiment j'ai quelque chose d'important, ah oui, je choisirais un médicament bien sûr.

**Vous faites donc plus confiance à la médecine conventionnelle que les petits remèdes ... ?**

Les petits remèdes ça va bien si tu es pas trop malade. Si vraiment tu as quelque chose d'important... Une fois je suis resté coincée dans la voiture à cause d'un mal de dos...j'ai pris ce qu'il fallait, de l'Izalgi je crois, et ça allait mieux

**Et donc quelle place devrait avoir ces remèdes au sein de la médecine actuelle ? Vous pensez que les médecins devraient conseiller ou en parler ?**

Ben suivant ce que c'est oui. Par exemple, si vous voyez quelqu'un avec le doigt plié, ben lui dire "*avant de vous faire opérer, faites plutôt des exercices avec vos mains*"

**Donc vous, vous êtes plutôt favorable à ce qu'on vous conseille ce genre de technique ou remède ?**

Ben oui, il y aurait moins de gens à l'hôpital comme ça.

**Vous pensez qu'actuellement, on est plus consommateur de soin en quelque sorte ?**

Ben il y a tellement de monde qu'on sait plus. Moi personnellement j'ai pas besoin d'y aller. Il y en a plein pour un rien, il court chez le médecin ou aux urgences. Moi j'attends un peu et si ça ne va vraiment pas je vais voir mon médecin. Faut savoir patienter un peu (*rire*)

**D'accord**

Pour l'angine, faut privilégier le miel du coup. Et surtout, alors surtout, manger mieux. Pour moi, c'est très important, c'est essentiel pour être en bonne santé. Faut pas se gaver, manger de tout et sainement. Bon après on peut faire quelques excès, mais raisonnablement.

**Faut savoir être raisonnable vous avez raison**

Faut aussi savoir acheter. Par exemple faut acheter la marque Vrai ou Président.

**Ah bon pourquoi ? (Rire)**

Parce que c'est des grand-mères qui me l'ont dit (*rire*)

**Ah pour ça aussi ? Mais c'est sûrement parce qu'elles ont l'habitude de prendre ça nan ?**

Peut-être, mais elles sont en pleine forme en attendant. Donc faut les écouter (*rire*)

**Vous accordez beaucoup d'importance à ce que disent vos aînés j'ai l'impression ?**

(*Acquiesce*)

**Très bien. Et pourquoi vous pensez que le naturel c'est mieux pour vous ?**

Le vieux papi que je vous disais, il mangeait que du naturel lui. Et il est pas malade. On vit dans un monde tout pollué par le plastique. Donc faut se méfier.

**Vous pensez que c'est ça qui peut induire des maladies ? Tous les produits chimiques ?**

Ben oui en partie. Bon il y a aussi pleins d'autres causes. (*Silence*). En tout cas, moi je fais attention et je suis jamais malade. Pourvu que ça dure (*rire*)

**Très bien. Avez-vous d'autres choses à dire sur les remèdes de grand-mères ?**

Non on a fait le tour là nan ? Je vois pas ce que je pourrais encore dire de plus (*Réfléchit longuement*). J'ai déjà pas mal bavardé faut que je sois moins pipelette.

**Nan faut rester bavarde, c'est bien je trouve**

Ha vous êtes sympa vous !

**ENTRETIEN n°12**

**Pour toi qu'est-ce que c'est qu'un remède de grand-mère ou un remède familial ?**

Alors selon moi les remèdes de grand-mère sont des remèdes qui se sont transmis de génération en génération depuis une époque où la médecine n'était pas vraiment très développée, donc ça remonte à loin, à partir d'expériences personnelles vécues ou partagées par d'autres et qui donc faisait que quand on avait pas de médecin ou pas d'accès à des médicaments, il fallait qu'on utilise ce qu'on avait autour de soi. Et si on avait l'impression que ça marchait alors...

Donc surtout à l'époque on partageait beaucoup de chose donc... les gens étaient nombreux à dire " ah oui, ça je trouve que ça marche aussi"

**Là tu sous-entends que c'est différent ? Que ça c'était avant ?**

Nan c'est que les remèdes de grand-mère je pense viennent de ça à l'origine d'une médecine non encadrée, pas vraiment scientifiquement prouvée...je veux dire qu'il y avait pas vraiment de recherche scientifique autour de ça.

Quand on dit que l'alcool soigne tel ou tel maux c'est... c'était basé sur une expérience personnelle, et partagée par une communauté de gens, plutôt qu'impulsée par un comité de scientifique.

**Et tu peux me donner des exemples qui te viennent en tête ?**

Ben c'est par exemple prendre du vinaigre pour soigner des boutons de guêpe, ou mettre de l'ail dans ces chaussettes pour soigner un rhume (*rire*)

**Ok. Et toi tu utilises des remèdes comme ça ?**

Pas vraiment non. Mais je suis pas fermé, je suis quand même à l'écoute, et ça m'arrive d'en utiliser. Quand on me dit « bois une tisane de thym pour te désinfecter quand tu es malade ». Je pense qu'il y a à prendre et à laisser !

### **Et toi tu fais une distinction entre RGM et médecines alternative et complémentaire ?**

Ah oui, c'est pas pareil ! Il y a des gens qui font des recherches, de démontrer que telle ou telle chose fonctionne. Par exemple justement si on prend l'exemple du thym, il y a de plus en plus... ou le miel par exemple... il y a de plus en plus de recherches qui montrent que le miel est un antibactérien, donc certaines choses peuvent fonctionner car le miel ou le thym nettoient et est un antibactérien naturel.

Mais la démarche est différente, le RGM c'est plus des traditions de cure, alors que les médecines parallèles interviennent dans le cadre de recherche et de démarche scientifique.

### **Du coup, ça leur donne plus de poids selon toi aux médecines parallèles par rapport au remède familiaux ?**

Oui, moi ça donne plus de crédibilité aux médecines parallèles.

### **Et tu as des exemples de médecine parallèle ?**

Ben la phytothérapie, la gemmothérapie, la médecine chinoise, le magnétisme dans une moindre mesure, Mais faut aussi faire attention quand même, parce que...dans ce qui est recherche scientifique il suffit pas de dire que ça a marché sur 5 personnes pour dire que ça fonctionne... En fait pour moi, il faut une recherche vraiment poussée, c'est important. Je veux dire que moi je fais attention car je crois aussi au charlatanisme (*rire*).

### **Donc tu fais une vraie distinction entre remèdes familiaux et phytothérapie ?**

La phytothérapie peut s'inspirer de remède de grand-mère, mais la phytothérapie va plutôt s'intéresser à la cure par les plantes mais...il y a des choses qu'on utilise dans les plantes que les remèdes de grand-mères ne proposaient pas parce qu'on ne connaissait pas forcément. En fait, la différence c'est que la phytothérapie va s'intéresser à toutes les plantes, distinguer celles qui sont toxiques ou non, celle qui peuvent guérir certains maux ou soigner, alors que les RGM...c'est déjà pas forcément que les plantes...

La phytothérapie peut s'intéresser à certaines plantes qu'on utilisait pour se soigner mais elle va aussi aller au-delà, car elle va faire des recherches avec d'autres plantes qui n'est pas forcément à disposition de tout le monde ou qui n'était pas utilisé de cette manière-là.

### **Très bien je comprends ta distinction. Et du coup, toi, quand tu es malade qu'est-ce que tu utilises ?**

C'est vrai que de plus en plus j'essaie d'éviter les produits chimiques parce que j'imagine bien qu'ingérer des médicaments tout le temps c'est pas bon pour le corps. C'est à dire que ça doit rester ponctuel, et surtout je pense qu'il y a beaucoup de petits maux du quotidien... les médicaments vont par forcément les soigner c'est le corps qui va se soigner tout seul, que ça passera avec le temps.

Les médicaments vont peut-être atténuer certains symptômes mais après...un virus faut juste attendre que ça passe, donc si c'est juste pour atténuer des symptômes j'évite de prendre des médicaments à moins que ça m'empêche de vivre (*rire*).

Je pense que c'est pas bon de prendre des produits chimiques, trop souvent. Il y a de plus en plus d'études qui montrent que tel médicament à prise régulière crée tel symptôme. L'aspirine on voit très bien ce que ça peut faire par exemple, ou certains produits peuvent créer des dépendances comme la codéine, donc faut faire attention.

Donc quand je suis malade et que j'ai des petits maux, qu'on peut avoir régulièrement comme des rhumes, des angines, etc... je me jette pas tout de suite sur les médicaments. Pour moi, j'utilise surtout la médecine parallèle plutôt en prévention ou alors pour guérir des petits maux.

### **J'ai l'impression que pour toi la médecine parallèle est naturelle, vu que tu opposes tout ça au chimique...**

Ouais, mais faut faire attention avec ce mot "naturel" parce que... les médicaments même s'ils sont chimiques ils utilisent des principes actifs naturels à la base aussi. « Naturel » est vaste comme mot, ça veut dire quoi ? On peut mettre tout et n'importe quoi. Souvent malheureusement on croit « naturel égal bénéfique ». Mais faut faire attention parce qu'une plante elle peut guérir mais aussi tuer. Donc moi je préfère dire médecine par les plantes,

ou médecine douce à la limite...douce dans le sens moins agressif quoi. Après clairement s'il y a une urgence, je vais pas passer par de la phytothérapie quoi.

### **Ok. Donc pour toi c'est pour les petits maux et en prévention ?**

*(Acquiesce)*

### **Et du coup qu'est-ce que tu prends alors ?**

Je fais des essais (*rire*). Ce qui est difficile dans la prévention c'est de dire réellement « Est ce que ça va marcher ou non ». Tu vas le faire une fois ça peut marcher, donc tu peux te dire « Ouais j'ai pris ça, ça a marché » mais faut être prudent car la fois d'après ça peut ne pas marcher. Je crois beaucoup aussi au corps, au placebo, etc... j'ai un côté sceptique, mais j'essaie aussi quand même car j'aime bien tester.

Donc je tente la phytothérapie, parce que j'aime bien l'idée, comme la gemmothérapie...J'aime bien l'idée de se servir des plantes pour renforcer le corps humain parce que c'est pas infondé. Un médecin sera tout à fait d'accord si je dis qu'il faut manger le plus de fruits et légumes par jour, quotidiennement, parce qu'ils apportent des vitamines et des minéraux et que le corps en a besoin pour fonctionner, donc je pense que c'est pas infondé d'utiliser les plantes pour se renforcer ou se prémunir du moins...

On existe parce qu'on utilise notre environnement naturel, c'est-à-dire que si on utilisait pas tout ce qui est végétal ou animal on ne pourrait pas vivre. D'ailleurs les médicaments aussi utilisent des plantes.

Par contre c'est pas parce que vous mangez un kiwi que vous avez toutes les vitamines nécessaires, il faut que ce soit régulier, c'est sur du long terme, alors que peut être les médicaments vont agir tout de suite et interagir tout de suite avec le corps.

### **Toi c'est pas ce que tu recherches ? Cette action rapide...**

Si je suis en danger oui. Mais le fait de prendre des médicaments tout le temps, fait que le corps s'y habitue et réagit moins efficacement ensuite.

Et il peut aussi avoir des conséquences autres quoi, des séquelles. Si c'est pour que ce soit pire après, ou que quand je suis dans un état plus grave et que les médicaments que je vais prendre ne vont pas bien fonctionner c'est dommage. Quand on sait par exemple que certains maux de tête c'est parce qu'on ne boit pas assez, je trouve dommage de se tourner vers le médicament alors qu'en fait il fallait juste boire.

Après les plantes comme je l'ai déjà dit peuvent aussi être dangereuses, c'est pourquoi il faut favoriser davantage encore des recherches dans ce sens...

### **Et toi, comment tu te renseignes sur les propriétés des plantes ?**

Je lis essentiellement, ou parfois si je vais dans des magasins spécialisés.

### **Quel type de magasin ?**

En naturopathie par exemple. J'adore aussi les herboristeries...je trouve ça beau en plus (*rire*).

Pour moi ce qui serait intéressant dans l'idéal ce serait de trouver des médecins qui soient à la fois compétent en médecine conventionnelle occidentale, qui s'y connaissent très bien en médicament, mais qui ont reçu dans leur formation des connaissances sur la médecine...bon c'est clair qu'on peut pas tout apprendre mais au moins sur les plantes.

### **Tu as l'impression que ce n'est pas le cas actuellement ?**

Non ! Le vrai problème c'est des 2 cotés... du côté des naturopathes qui rejettent souvent la médecine occidentale, mais il y a aussi de l'autre côté beaucoup de médecins qui rejettent les médecines parallèles. C'est dommage, pourquoi pas prendre le meilleur des 2.

### **C'est-à-dire plutôt être complémentaire ?**

Oui moi je serais ravi que ce soit des médecins qui ont une formation solide, qui aient en plus des connaissances en naturopathie.

### **Pour toi un naturopathe n'a pas des connaissances solides ?**

Ben un médecin il se tape des années d'études, alors que le naturopathe il a fait 2 ans, donc pour moi il y a un manque de connaissances c'est certain ...

### **Tu accordes donc plus de crédit à un médecin de médecine conventionnelle plutôt qu'un naturopathe ?**

*(Acquiesce)*

### **Mais pourtant tu consommes quand même des ...**

Parce que je suis pas contre la médecine conventionnelle non plus ! Mais on peut apporter un complément à cette médecine par la prévention et la phytothérapie. En prévention je trouve ça intéressant. En tout cas quand c'est prouvé que c'est pas risqué.

### **Et tu utilises quoi concrètement ?**

J'aime bien la gemmothérapie. C'est de partir du bourgeon, un bourgeon c'est là où il y a tous les éléments qui vont faire qu'il va y avoir un fruit, des feuilles... tout ce qui est nécessaire à l'épanouissement de ce bourgeon, donc je trouve ça intéressant de pouvoir utiliser tous ces principes actifs du bourgeon pour le corps. Donc je prends généralement des produits pour renforcer l'immunité à partir de macérat de bourgeon, des gouttes.

### **C'est à dire ?**

Tu peux avoir des bourgeons de tilleul, de cassis, qui vont fonctionner en synergie

### **Mais ça se présente comment ?**

C'est un mélange, un complexe qui a des propriétés différentes. Il y a des complexes pour l'immunité, un autre pour ceux qui ont des migraines, etc... bon je suis pas naturopathe non plus donc... Après j'utilise aussi des plantes via des tisanes comme le thym. Quand je suis malade je prends des tisanes de thym pour aider à désinfecter, ou du miel.

### **Donc pour toi ça marche. C'est efficace sur toi de prendre du thym ou du miel pour se désinfecter ?**

On peut jamais savoir

### **Oui mais en terme de ressenti ? Tu trouves ça positif ?**

Ben le miel je trouve que ça adoucit. En fait, je trouve que ça me fait pas de mal surtout, j'ai pas d'effet secondaire par exemple qu'on peut avoir avec des médicaments. Je me suis jamais senti plus mal en prenant...

### **Et tu t'es senti mieux ?**

La difficulté c'est de savoir si j'avais rien pris, est ce que ça aurait pris plus de temps ? Par exemple, je prends des probiotiques pour essayer de renforcer mon système immunitaire au niveau digestif. Il y a 2 ans je l'ai fait je n'ai pas eu de gastro, alors que j'en ai généralement 1 à 2 fois par an, et l'année dernière j'en ai pas pris et j'ai eu une gastro. Mais ça suffit pas... Dans ma tête je vais me dire « cool ça a marché » mais je suis prudent. Là du coup je le refais je prends des probiotiques. Pour répondre à cette question faut du temps selon moi, pour dire « oui en effet je remarque que généralement les probiotiques m'empêchent d'avoir des gastros » Je peux pas me baser sur une seule expérience.

Un rhume ça passe tout seul, qu'on prenne ou pas un médicament, mais c'est vrai que ça peut aider à atténuer certains symptômes. Ou encore la toux, c'est très dérangeant. Normalement il faut tousser, si on veut guérir, mais si on tousse toute la nuit, on est fatigué donc ça n'aide pas à guérir etc... donc là pour la toux je n'ai jamais vraiment trouvé des choses efficaces plus qu'un médicament. Donc parfois je prends un antitussif avant d'aller me coucher, mais une seule fois, et le reste de la journée ne pas en prendre car c'est supportable.

### **Et en termes de phyto ou gemmothérapie tu n'as jamais trouvé qqch... ?**

Ben non car la gemmothérapie c'est surtout pour la prévention, c'est pas pour de la guérison. Après le miel ça aide un peu, ça calme les irritations mais ça ne fonctionne pas autant que quand je prends un antitussif.



**Et tu n'as pas peur des antitussifs ? Des effets secondaires de ce genre de produit ?**

Si mais comme je le prends juste 1 fois par jour avant d'aller me coucher pour que je puisse dormir, et non pas matin, midi et soir, j'ai moins peur... que si j'en prends 3 fois. Ça me rassure d'en prendre qu'un.

**Et comment tu as connu ou appris la gemmothérapie ? la phytothérapie ?**

Parce que je suis curieux, je m'intéresse quoi. J'aime bien l'idée de vivre en harmonie avec la nature. D'utiliser les propriétés des plantes pour nous soigner. Mais ce qui est important c'est qu'il faut pas que ce soit ponctuel, il faut le faire quotidiennement, en cure longue.

**Et là pour l'hiver tu prends quelque chose en prévention ?**

Ben là je fais une cure de Magnésium

**Et le Magnésium tu l'as trouvé où ?**

En pharmacie, mais je demande à ce que se soit du magnésium issu...du magnésium marin...sans produit chimique dedans quoi.

**Donc toi tu es contre le chimique en résumé ?**

Pas contre catégoriquement, mais si on peut éviter c'est mieux, notamment si c'est pas nécessaire. Parce ça reste de la chimie, c'est qqch de fabriqué, d'extérieur au corps.

**Mais pourquoi quand tu as une maladie grave tu te retournes vers le chimique justement ?**

Parce que c'est plus efficace, ça agit tout de suite. Si tu as un problème vital, il y a pas à hésiter, ou alors faut que ce soit ponctuel, il n'y a pas tant de risque que ça, mais si on prend trop souvent alors ... Le problème en France c'est qu'on se tourne très facilement vers le médicament, tout de suite, alors que parfois on peut s'en passer.

**Et dans quelle situation tu en parles ou tu entends parler de cette naturopathie ? Ça t'arrive d'en conseiller à des personnes autour de toi ?**

Non parce que je suis pas prescripteur moi (*rire*). Non c'est personnel. Beaucoup de gens disent « tu devrais prendre ça, ou faire ça... ». En plus si après il y a des problèmes... Non je n'en parle pas, ou avec ma sœur de temps en temps mais ...

Le problème c'est qu'on manque de recherche dans ce domaine-là donc je suis prudent. J'aimerais bien que l'Etat s'intéresse plus à financer des recherches sur ces médecines-là.

**Et toi, comment ça se passait quand tu étais plus petit lorsque tu étais malade ? Tes parents ou tes proches ils te soignaient via la naturopathie ou ...**

Non pas du tout

**Alors comment tu en es arrivé à la naturopathie ?**

Mon intérêt personnel en fait. Sur les besoins de notre corps à partir des produits de la nature comme je l'ai déjà dit.

**On ne t'a pas transmis ou recommandé, c'est toi qui t'es fait ta propre expérience...**

Voilà ! Je pense qu'on a tous grandi dans une société où c'est la médecine conventionnelle qui prime et c'est sûrement à cause des scandales autour des médicaments qui fait que les gens se tournent de plus en plus vers d'autres médecines pour éviter de tomber malade à cause des médicaments.

**Tu ne penses pas qu'on pourrait avoir des scandales à cause de la naturopathie ?**

Ah mais si ! Si il y en a sûrement...

Moi j'ai un collègue par exemple, on lui a diagnostiqué la maladie de Lyme, et il va pas bien du tout, il est en arrêt maladie depuis longtemps... il a toujours refusé de prendre des médicaments et préfère prendre uniquement de la

médecine douce, mais le problème c'est qu'il ne va pas toujours mieux donc ... Après s'il avait pris des produits chimiques est ce qu'il serait guéri ? On ne sait pas...

Pareil pour ceux qui refusent la chimiothérapie et refusent de se soigner par la médecine conventionnelle en prenant que de la médecine douce. Scandale ou non ? Je ne sais pas.

C'est plus difficile en fait avec la médecine douce de prouver qu'une maladie est née à cause de la médecine douce parce que...c'est doux justement. C'est pourquoi il faut pousser la recherche là-dessus et le faire sur des gens qui en prennent tout le temps et sur du long terme.

Il faut vraiment faire attention parce que les gens pensent à tort médecine naturelle donc je fais ce que je veux avec. Le problème c'est que c'est pas assez encadré. On le voit vraiment avec les huiles essentielles. D'ailleurs j'utilise des huiles essentielles mais faut savoir faire attention. On ne peut pas diffuser des huiles essentielles pendant 8h c'est dangereux. Donc c'est aussi une histoire d'éducation. On peut prendre un champignon par exemple, c'est naturel et pourtant... (rire) Il y a parfois un amalgame parce que les gens pensent naturel donc... c'est inoffensif. C'est important que tous les médecins de médecine douce connaissent bien les dangers. C'est pourquoi moi je ne prendrais jamais quelque chose, de toute façon que ce soit médecine conventionnelle ou douce, en continu si je suis pas certain de l'absence de risque, ou en cure assez courte quoi.

**Donc du coup, toi tu utilises les bourgeons, les huiles essentielles, certaines plantes...**

C'est ça, mais je suis pas non plus un expert là-dedans (rire)

**Et tu m'as dit que tu en parlais parfois avec ta sœur ? De tes problèmes de santé ?**

Oui parce que, elle aussi, elle a des problèmes gastriques, des polypes, et elle a souvent des nausées

**Elle aussi elle consomme ce genre de produits ?**

Elle essaie en tout cas, mais pour ces nausées elle n'a rien trouvé. Après elle n'a pas envie de prendre des médicaments tout le temps... et lesquels ? vu qu'on ne sait pas vraiment ce qu'elle a.

**D'accord.**

Après c'est peut-être aussi psychologique. Donc se tourner tout de suite vers les médicaments pour moi c'est pas la bonne idée, faut trouver la source du problème et ensuite on voit ce qu'on peut essayer et prendre pour traiter cela.

**Pour résumer, toi si tu es malade, en prévention et en 1<sup>e</sup> intention tu vas utiliser de la médecine douce, si ça ne passe pas, tu te retournes vers la médecine conventionnelle. Mais par contre si c'est grave tu vas direct vers la médecine conventionnelle**

*Acquiesce.* Tout à fait c'est exactement ça.

**Et donc quand est-ce que tu vas voir un médecin généraliste ?**

J'y vais pas souvent c'est vrai.

Mais c'est vrai qu'on a des maux qui se répètent chaque année, je peux me tromper peut être, c'est pas bien de faire ça, mais avec l'âge on commence à se connaître et je sais quand j'ai une angine ou quand j'ai un rhume... donc si c'est pour aller voir le médecin, et nous dire « vous avez un rhume » et qu'il me recommande des médicaments que j'aurais trouvé moi-même parce que c'est à chaque fois la même chose, pourquoi aller le voir à chaque fois.

Par exemple, comme je disais tout à l'heure, j'ai souvent des gastros, donc ça sert à rien d'aller voir mon médecin parce qu'il va me dire prenez du Smecta. Et de toute façon en 2-3 jours ça passe donc... Je vais pas le voir pour des maux que je connais et que j'ai souvent

**Et du coup tu vas le voir dans quelle situation ?**

Pour l'instant heureusement je suis en bonne santé, je touche du bois (rire). J'y vais lorsque je dois aller voir un spécialiste, ou si je vois que ça passe pas.

**Si dans ta gastro tu vois que ça passe pas d'ici 3 semaines...**

Ah non mais même avant. Une gastro l'avantage si on peut dire c'est que ça dure max 3 jours, donc si après 3 jours, je sens aucune amélioration là je me dis « il y a un problème » donc là j'irais voir mon médecin généraliste.

Mais c'est intéressant comme question...une gastro je pense la reconnaître, je suis habitué à ces symptômes. Une fois j'ai eu une crise d'appendicite, là je savais que c'était pas une gastro, je suis allé aux urgences et là on m'a dit que c'était une gastro (*rire*)... même si moi dans ma tête c'était différent, ça faisait pas comme d'habitude. Donc après 2 jours où je pouvais pas dormir, j'étais tordu de douleur...

**Donc tu es allé voir qui du coup ?**

Ben je suis retourné aux urgences (*rire*) en disant que ça allait pas du tout, et là en fait péritonite, donc opération directe

**Donc toi tu te connais suffisamment et quand tu trouves qu'il y a quelque chose qui n'est pas habituel...**

Pour l'instant j'ai de la chance j'ai pas de maladie grave

**Mais si toi par exemple, tu as une maladie sans notion de mort, mais plutôt une maladie chronique tu vas quand même te tourner vers la médecine conventionnelle ?**

Quoi par exemple comme maladie ?

**Ben je sais pas du diabète, de l'hypertension, ou une maladie qui nécessite de prendre des médicaments au long court**

Ben justement c'est ce que je disais. C'est dommage que la recherche ne converge pas dans ce sens, car si les naturopathes connaissent des plantes capables de maintenir un diabète équilibré en évitant ainsi le chimique et de passer par des plantes je trouverais ça fantastique.

**Oui mais tu comprends bien que si on trouve que telle plante est efficace sur le diabète, pour la produire à une échelle de millions de gens, forcément ça va devoir passer par de l'industrie et donc basculer...**

C'est vrai c'est pas faux j'en suis conscient. Mais je préférerais prendre une plante qui sera moins nocive qu'un produit chimique.

**Tu en parles toi avec ton médecin de tout ce que tu prends à côté ?**

Ah ben si je dois prendre un médicament, oui je lui en parle pour éviter les interactions. C'est pourquoi il faut que le médecin soit formé pour savoir les dangers d'associer des produits. Et s'il me dit « prends pas » je prends pas.

**Ok. Donc toi tu écoutes la parole de ton médecin ?**

*Acquiesce*

**Mais spontanément tu vas pas lui en parler sur ta manière de te soigner ?**

Non ! Mais après par exemple, je suis allé voir mon dentiste et je lui ai demandé ce qu'il fallait prendre de matière naturelle pour se laver les dents.

**Il t'a répondu quoi ?**

Le brossage surtout (*rire*)

**Donc maintenant, tu te brosses les dents sans dentifrice du coup ?**

Ben non (*rire*) on a pas encore trouvé de chose alternative (*rire*)

C'est comme les gels douches, je me suis tourné vers des gels douche sans produits chimiques

**C'est toi qui te les fabrique ?**

Non j'ai pas le temps. Mais j'ai déjà essayé parce que j'avais envie de tenter, mais je dois déjà faire la cuisine pour manger (*rire*) Et pi il y en a c'est leur métier, ils en fabriquent donc...(*rire*). En fait, dans un gel douche tu

remarques qu'il y a beaucoup de choses qui n'ont rien à voir avec le lavage. On veut que ça mousse à fond, que la peau soit soyeuse, ... Et qu'est-ce qu'on rejette dans l'eau après ? là il y a aussi un impact environnemental ce n'est pas qu'une question sanitaire. Mais en plus, mettre des produits chimiques tous les jours sur la peau pour retrouver après des nano-plastique dans le sang par exemple... c'est vrai que maintenant on fait des crèmes qui sont très bien.

**Tu vas les acheter où du coup ces produits ?**

De plus en plus de marques traditionnelles se tournent vers ...

**Mais tu ne penses pas que ça c'est du marketing**

Oui mais si elle favorise de se tourner vers des produits qui contiennent le moins possible de chimique, ça va dans le bon sens.

**Le fait qu'on en fasse un commerce autour des plantes ça te pose pas de problème ?**

Non car tout est commerce. Après je préfère privilégier les petites marques ou les produits locaux ça c'est sûr. Mais c'est aussi l'éducation, car la publicité on peut chacun avoir sa propre conscience dessus

**Oui mais je veux dire tu peux très bien connaître des plantes aller les chercher, et fabriquer toi même ton produit au moins tu sais d'où ça vient**

Oui mais je veux pas m'intoxiquer, je laisse ça aux professionnels du domaine, ça me rassure en plus.

**Très bien. Et si tu devais choisir entre un médicament et la naturopathie à effet similaire tu choisirais plutôt quoi ?**

Sans hésiter je vais pas me tourner vers le produit chimique (*rire*)

**Très bien. Tu voudrais ajouter qqch d'autre sur ce sujet ?**

Il y a des pays comme le Canada qui s'est ouvert vachement sur les médecines parallèles et qu'il faudrait s'en inspirer.

**Ok. Autre chose ?**

Non c'est tout (*rire*)

## **ENTRETIEN n°13**

**Si je vous dis remèdes familiaux ou remèdes de grand-mère ça vous fait penser à quoi ?**

Ça me fait penser à ma grand-mère qui faisait des petites choses pour nous soigner. Quand on avait mangé telle chose, elle nous donnait telle autre chose.

**Vous avez des exemples qui vous viennent en tête ?**

Ben quand on mange du melon, il fallait boire un petit peu de vin pur sur le melon parce que ça aide à le digérer...

Alors il y avait aussi pour la migraine. Alors là vous pouvez le prescrire. La migraine c'est de famille... ma grand-mère avait la migraine, maman et moi on avait la migraine, [*mes enfants*] aussi... donc c'est un café fort noir, et un jus de citron.

**Et on mélange ?**

Oui et on boit ça. Après si ça passe pas on peut prendre un cachet, un Efferalgan ou un Lamaline si besoin (*rire*).

**D'accord. Vous mélangez les remèdes de grand-mère et les médicaments ?**

Oui parfois...

Et il y a aussi autre chose, je vais le dire quand même (*Semble gênée*) quand on a la diarrhée... faut prendre un petit peu d'alcool de pastis, c'est radical.

**Beurk moi j'aime pas trop l'anis. Il faut le diluer ou le boire pur ?**

Ah non, un petit verre pur. Eh ben je peux vous le dire ça c'est souverain. Je vous le dis en connaissance de cause parce que la semaine dernière j'ai eu... je suis allée manger au restaurant avec mon fils, je sais pas si c'est quelque chose qui n'est pas passé... holala (*soupir*) dans l'après-midi je me prends la diarrhée. Je me suis dit « Qu'est-ce que je fais ? » J'ai attendu un peu... Et là ma voisine m'appelle pour prendre de mes nouvelles, et me dit qu'elle aussi a été malade l'autre jour. Et elle me dit « Attend je vais regarder ». Parce qu'elle marque sur une feuille à mesure qu'elle pense à quelque chose. Et donc elle me dit « J'ai marqué pour la diarrhée qu'il fallait prendre un petit verre de pastis ». Ben vous savez c'est très efficace ! J'en ai pris et ça été super ça m'a bien réussi.

**D'accord**

Oui mais bon c'est de l'alcool, mais c'est bien quand même... Qu'est-ce qu'on prend aussi ? Ah oui pour la toux, je prends des tisanes.

**Vous prenez des tisanes à base de quoi ?**

A base de thym avec du miel.

**Fille présente** : Et tu prends de l'alcool aussi quand tu es prise un petit peu au niveau des bronches ? Tu sais c'est de la vulnéraire.

Ah oui de la vulnéraire !

**Je ne connais pas. C'est quoi ?**

C'est une plante que l'on fait macérer dans de l'eau de vie. Mais j'en prend pas beaucoup de ça...

Quand on a mal digéré aussi, mais vous allez dire que je suis alcoolique (rire), de l'eau de noix. Je fais de l'eau de noix. Mais pas le vin de noix. Et donc quand c'est assez macéré, et qu'on a mal digéré, on boit un petit verre d'eau de noix. Ça marche bien aussi.

Un jour ma petite droguiste en dessous vient boire le café, et elle me dit « je veux pas de café, je suis pas bien, j'ai pas bien digéré » Alors moi je lui dis « ho mais vous inquiétez pas, vous allez boire un café et je vais vous donner un remède, un médicament, vous allez voir comme ça va être bon. » Elle a bu son eau de noix, elle m'a dit après « c'est merveilleux ! »

**Très bien.**

Sinon chez nous, on mangeait beaucoup de miel, parce que mon grand-père avait des ruches. Donc on faisait des tisanes avec du miel.

**Et comment vous avez appris tous ces remèdes ?**

Ben par des connaissances. Vous savez j'habitais un petit village (*ndlr : dans le Nord Isère*) donc on se connaissait bien, et on se donnait pas mal de petites choses. On vivait autrefois comme les anciens un peu... en circuit fermé (*Sourire*)... donc on se passait nos petites recettes.

Et après quand je suis venue sur Grenoble ça a changé. Il n'y avait plus ces conseils entre gens de la ville. Mais c'est vrai, que c'est bien plus tard... avec mes voisines, on se donne souvent des petits conseils, car on joue 2 fois par semaine aux cartes ou au Scrabble, et pi elles viennent souvent boire le café donc on discute de tout (*rire*).

**Très bien. Donc avec vos amies vous discutez de vos problèmes de santé et vous vous donnez vos petits tuyaux ?**

Oui mais vous savez, j'ai presque toutes mes amies qui sont décédées, donc c'est surtout avec mes voisines. J'ai pratiquement plus personne de mon âge.

**D'accord. Effectivement ça doit être difficile de voir tous ces amis partir...**

Mais mes voisines elles vont avoir 70 ans. Elles sont à la retraite, donc elles sont disponibles, elles montent, on joue, on parle. Avec un petit gâteau, c'est toujours mieux.

**Très bien (rire). Et vous utilisez aussi des choses, des remèdes plus pour l'hygiène du corps ? Vous fabriquez des crèmes vous-même ?**

Non moi j'utilise des crèmes du commerce. Je fais pas des crèmes moi-même non ! *(Rire)* Quoi qu'en ce moment il y a beaucoup de moustiques...donc je me mets du vinaigre de Cidre. Il y a ma voisine l'autre jour qui me dit « Viens on va se balader, au lieu de prendre juste un café ». Mais moi j'ai refusé car entre la chaleur et les moustiques, je veux pas sortir.

**D'accord. Et lorsque vous étiez plus jeune, enfant, comment ça se passait lorsque vous étiez malade ? Vos parents comment ils vous soignaient ?**

Quand on était malade ? On était rarement malade. Sinon le docteur venait quand on avait une bonne grippe ou un truc comme ça. Quand j'ai eu l'appendicite le docteur est venu, c'était pendant l'été, il a dit « Vite opération » c'était pendant la guerre parce que le chirurgien de Bourgoin Jallieu était parti, c'était fermé la clinique, donc on m'avait envoyée à Vienne.

**D'accord. Donc vos parents appelaient facilement le médecin quand vous étiez...**

Oui oui

**Ils ne vous préparaient pas des choses pour vous soigner ?**

Non, ou parfois de l'élixir Bonjean...

**C'est quoi cet élixir ?**

Houlà je sais pas exactement ce qu'il y a dedans... c'est un mélange de plantes pour la digestion difficile... Mais s'il y avait quelque chose de grave on appelait le médecin.

**Donc les remèdes c'était plutôt pour des petits maux, des petites choses ?**

*(Acquiesce)*

**Et du coup comment vous êtes venu à utiliser ces remèdes ?**

Ben c'est surtout en en parlant, et pi j'ai essayé. Pour la migraine, le café noir avec citron, c'est bien.

**Et tout ça, c'est à chaque fois des personnes qui vous ont dit de le faire ?**

Oui oui. Ma grand-mère qui craignait les migraines, elle en prenait, maman aussi. C'était formidable. Je m'en rappelle un jour, [Ma fille] était petite, elle avait 6-7 ans, le facteur était venu pour un recommandé, elle avait ouvert la porte et elle lui dit « elle est malade ma maman, elle est au lit » *(rire)*. Alors, je le connaissais depuis très longtemps ce facteur, alors il est rentré et est venu me faire signer dans mon lit. Il m'a dit « qu'est-ce que vous avez ? » Je lui dis que j'ai la migraine, alors je lui ai donné mon remède parce que dans sa famille il y avait des migraineux.

**Et vous avez eu des retours du facteur ?**

Il m'a remercié. Il m'a dit que c'était un bon remède qu'il fallait le garder *(rire)*.

**Ah ben je vais le recommander ou le prescrire alors (rire)**

Ben oui. Et pi c'est inoffensif, du café avec du citron. Moi je le sucre pas mais on peut rajouter du sucre.

**Et comment votre grand-mère a connu ce remède ?**

C'était une vieille cousine de Lyon, qui avait passé des vacances à la campagne, et c'est elle qui nous l'avait donné. Mais c'est vieux ça. Vous savez j'ai 90 ans donc ma grand-mère dite, c'était il y a...

Mon frère aussi, un jour il avait la migraine, il était couché, donc je suis allé le voir, je lui dis « bouge pas je vais te faire un café citron ». Alors je lui ai donné, et en fin journée il était debout et il me dit « ça m'a ressuscité ». Du coup, sa femme lui faisait du café citron à chaque fois (*rire*).

C'est pas bon le café citron, mais ça fait du bien.

**Ah bon ? Pourtant le café et le citron c'est bon. Et malgré le fait que ce ne soit pas bon, vous le prenez quand même ?**

Ah oui, oui je me force un peu. Quand on a mal à la tête (*soupire*)... Bon je crains moins maintenant. Ma belle-mère m'avait dit « vous verrez quand vous prendrez des années, ça va disparaître » Je lui disais « oui mais en attendant... je prends mon café citron » (*rire*)

**Très bien. Et donc vous le recommandez aussi à vos proches ? Vous me parlez de vos voisines, mais à vos proches vous leur recommandez aussi... alors peut-être pas à votre fille... (*ndlr: sa fille est médecin généraliste*)**

**Sa fille présente dans la pièce :** Ah mais si ! La dernière fois que j'avais la migraine, elle m'a dit « tu as pris un café citron ? » (Rires) Pour la migraine oui... Et aussi la vulnéraire. Une année où j'ai été très encombrée, je toussais tout le temps. J'avais pas de pneumopathie, pas de signe de sinusite, j'avais rien mais il y avait une hyper activité bronchique et j'arrêtais pas de tousser. Tu m'avais dit « prend de la vulnéraire » ça a bien marché je m'en souviens.

**Mais faut la prendre comment la vulnéraire ?**

**Sa fille :** En inhalation ou à boire en tisane. Moi tu me l'avais fait boire non ?

(*Acquiesce*)

**Vous aviez trouvé comment la vulnéraire ?**

Je m'en souviens plus, sûrement à la pharmacie, on n'en avait pas à la campagne. Mais toutes ces recettes à base d'alcool c'est gênant non ?

**Non si c'est vos recettes à vous (*rire*). Vous les utilisez encore ces remèdes ? Votre fille me disait que vous utilisiez moins ces remèdes qu'avant.**

Oui parce que je suis moins malade (*rire*). J'ai moins de migraine, je suis moins fatiguée. Mais ça m'arrive d'en utiliser encore de temps en temps, comme pour la diarrhée l'autre jour.

**Et quand vous êtes malade, vous allez chez le médecin ? Chez votre fille ?**

Oui j'ai abandonné mon docteur, c'est pas bien je sais mais...

**Sa fille :** Normalement elle a son médecin, mais c'est vrai que c'est compliqué de l'emmener, elle fait plus de visite à domicile, donc c'est moi souvent qui renouvelle les ordonnances. Initialement moi c'était que les urgences, et puis maintenant ça a un peu dérivé (*rire*)

**Vous alliez régulièrement chez le médecin avant ?**

Non pas particulièrement. J'étais très peu malade.

**Vous prenez des traitements tous les jours ?**

Oui juste pour la tension, je prends Exforge et... je prends quoi aussi ? (*Regarde sa fille présente dans la pièce*)

**Sa fille :** Tu prends l'Exforge pour la tension, le Néбиволол car elle avait quelques extra systoles qui la gênaient. Mais c'était une fois âgée, elle avait quoi...75 ans quand elle a eu de la tension. Non, ma maman elle n'a pas eu de grosses pathologies.

**Et pour la tension, vous n'avez de remède pour ça ? Vous préférez utiliser la médecine plutôt conventionnelle ?**

Oui oui, pour ça je prends les cachets de [ma fille].

**Oui comme vous me disiez tout à l'heure, pour les choses « plus grave » vous faites confiance à la médecine....**

Ah oui... je fais plus confiance au docteur.

**Donc vos remèdes c'est plutôt pour des petites choses du coup ?**

Oui des petits trucs, mais pas pour des choses plus importantes.... Moi ce qui m'inquiète c'est que j'ai des oublis, je me rappelle moins des noms des personnes par exemple. Donc je me dis « pourvu que je fasse pas une maladie d'Alzheimer, la maladie des vieillards, des personnes âgées quoi. » (*Silence*)

**Mais non ! ne vous inquiétez pas pour ça. Vous avez 91 ans...**

(*Rire*)

**Et vous en parliez avec votre médecin de vos remèdes ?**

Bof, non. Quand j'allais la voir j'étais malade j'avais pas le temps de parler de ça. (*Sourire*)

**Et donc si vous devez choisir entre un remède de grand-mère ou un médicament du docteur, vous choisissez quoi ?**

Ben le remède de grand-mère avant. Et si ça réussit pas, je prends le remède choisi par le docteur.

**D'accord. Donc pour les petits tracas, en première intention vous utilisez le remède de grand-mère, et ensuite le médicament ?**

(*Acquiesce*)

**Et pourquoi vous essayez d'abord le remède de grand-mère ?**

Parce que je pense que c'est moins nocif que tous les médicaments que l'on prend. Le café citron par exemple c'est bien et efficace.

**Très bien. Et vous seriez favorable qu'un médecin vous recommande des remèdes de grand-mère ?**

Oui ce serait bien ! Ça ne me choquerait pas et j'essayerais en plus (*sourire*). Mais c'est peut-être plus ma génération, parce que les jeunes ils n'accepteraient pas. Qu'est-ce que vous en pensez-vous ?

**Non ça revient un peu à la mode tous ces remèdes plus...naturels. Ils sont de plus en plus sceptiques sur les médicaments, c'est pour ça en partie que je fais cette thèse....**

Ah d'accord...

**Et vous me disiez que vous venez d'un petit village dans le Nord Isère. Pourquoi vous êtes venue sur Grenoble du coup ?**

Ben j'ai rencontré mon mari au bal des gendarmes près de Voiron et je suis venue m'installer sur Grenoble. Il travaillait chez EDF.

Mais oui je venais d'un petit village, mes oncles étaient des paysans avec des terres agricoles, je vivais à la ferme. On a gardé la maison de mes parents pendant longtemps, juste à côté de la ferme de ma famille, mais on l'a vendue après car on y allait plus, et personne n'en voulait, ni mes enfants et mes petits-enfants, car il y avait rien à proximité, pas de lac ni montagne...ni commerce à l'époque ... donc on l'a vendue.

**D'accord. Et vous pensez que c'est le fait d'avoir vécu à la campagne qui fait que vous utilisez des remèdes de grand-mère ?**

Ah ben oui, au départ oui, on en utilisait beaucoup là-bas. On connaissait tout le monde. Maintenant tous les anciens sont partis, il y a eu pleins de lotissements. J'ai encore ma cousine là-bas, mais c'est la seule...mais ça a bien changé...donc je regrette moins (*rire*)

Et comme je disais, j'ai moins utilisé les remèdes une fois sur Grenoble, enfin surtout pas de nouveaux je veux dire, et c'est bien plus tard, grâce à mes voisines, on se partageait nos petites recettes.



**Très bien. Pourquoi vous utilisez moins les remèdes familiaux ?**

Parce qu'en ville c'est pas pareil. (*Silence*)

**Du coup, vous avez d'autres remèdes qui vous viennent en tête ?**

Non, j'ai tout dit (*rire*)... J'espère que je vous ai aidé. J'avais peur quand ma fille m'a dit que vous veniez, je me suis dit « Mais je vais pas pouvoir vraiment l'aider ce jeune homme je connais pas suffisamment de remèdes ».

**Ah mais si ! Vous en connaissez pleins. Vous m'en avez dit pleins que je ne connaissais pas. (Rire)**

C'est vrai que je pensais pas que j'en connaissais autant (*rire*)

**ENTRETIEN n°14**

**Pour vous, qu'est-ce qu'évoque la médecine populaire aujourd'hui...à notre époque actuelle je veux dire ?**

Un retour aux sources, au fondamentaux. Les plantes et la nature. Pour moi, ça représente la guérison et les tisanes (*rire*).

**Vous avez des exemples qui vous viennent en tête ?**

Par exemple tous les matins, je prends une tisane. C'est ma tisane de la journée. Comme j'ai un appareil dentaire et des gencives sensibles, il me faut de la sauge, et de la menthe pour tonifier et désinfecter, du serpolet pour désinfecter aussi, et ça n'excite pas contrairement au thym, et de la sarriette. Vous connaissez ?

**Non c'est quoi ?**

Le marquis de Sade il en mettait dans ces chocolats avant les...partouzes (*rire*), c'est pour la libido surtout. Enfin moi j'en ai pas besoin pour ça (*rire*). Moi ma vie depuis 10 ans, c'est terminé les hommes, moi j'en ai eu des hommes, mais c'est comme les gâteaux, à force d'en manger, on en peut plus, et je suis très bien comme ça (*rire*). Mais c'est aussi un digestif extraordinaire la sarriette.

Donc tous les matins je prends donc une tisane, avec de la sarriette, et de la sauge, de la menthe, du serpolet, mais lorsque j'en ai plus en fleur alors je prends du thym, je mets de la verveine aussi, et de la mélisse.

La mélisse c'est utile quand on tombe dans les pommes, c'est un déstressant car moi je suis très speed comme vous le voyez (*rire*) et ça a des propriétés digestives aussi, c'est super bon, j'en ai plein dans mon jardin. C'est vraiment génial. Attendez, je vais vous faire sentir tout ça...

*(Va dans une armoire dans le salon, rempli de bocaux avec des plantes séchées, et me fait sentir plusieurs bocaux)*

*(En voyant un bocal)* Ah il y a aussi la camomille que je prends à part en tisane. C'est un bon anti-ride, c'est un tonique et pour me nettoyer mes yeux. Et je l'utilise aussi pour Foxy (ndlr : son chien) car c'est comme les cocker ça a toujours les yeux qui coule donc...

Et pour revenir à ma tisane du matin, j'en bois toute la journée et même quand je me lave les dents dans la journée, je me lave la bouche avec.

**Et comment vous avez appris à faire tout ça ?**

On m'a toujours dit qu'il fallait mettre plusieurs plantes plutôt que une, ça mélange les propriétés des plantes quoi... Dans tous les bouquins que j'ai lu, ils disent bien 3 ingrédients de base dans les plantes : la sauge, la menthe et le thym.

Tout à commencer parce que j'ai souffert avec mon appareil dentaire au début, que j'avais du mal à supporter, donc menthe, sauge et thym c'est génial. Et maintenant que j'ai plus de problème, je garde ces 3 éléments, et j'ai rajouté de la sarriette car c'est l'herbe du bonheur comme on dit par rapport à Sade (*rire*), la mélisse car ma grand-mère me disait que ça lutte contre l'anxiété, elle m'en a toujours donné et ça marche bien je peux vous le dire.

Et voilà, je prends ça toute la journée, et je suis en pleine forme !

### **Et quand vous êtes malade ?**

Mais je ne suis jamais malade moi monsieur (*rire*).

### **Et comment vous l'expliquez ? Vous pensez que c'est grâce à ce que vous prenez tous les jours ?**

Oui c'est sûr. Et pi je mange bio aussi. J'ai arrêté toutes les cochonneries, les charcuteries, et même l'alcool. Je ne prends plus rien ! J'ai décidé que puisque mes enfants, ils ont pas d'enfant, que je suis pas grand-mère, alors que c'était le rêve de ma vie mais bon... peut-être ils vont trouver quelqu'un un jour, car le deuxième il est seul aussi depuis peu, donc ça me fait 2 célibataires sur le marché (*rire*), donc faut que je sois en forme pour les connaître mes petits-enfants. Donc je fais tout pour...

Mais si je suis malade, si vraiment je commence à avoir mal à la gorge, je vais prendre tout de suite du thym avec de la sauge, du miel, et du citron.

### **Donc c'est plutôt en prévention ?**

Non c'est dès que j'ai mal à la gorge. J'attends pas d'avoir l'angine et tout. Dès que j'ai de la fièvre ou que je suis en contact avec des gens qui sont malade, qui ont la grippe, et ben dès que je rentre je prends de la mélisse, car c'est un bon anti viral.

### **Mais comment vous avez appris à manier toutes ces plantes ? Comment vous avez appris toutes les vertus de ces plantes ?**

C'est à force de travailler dessus. Et surtout de les tester, car je les ai dans mon jardin vous comprenez...

### **Et comment vous avez su ce qu'il fallait planter ?**

Houlà mais j'ai appris grâce à mes bouquins. J'ai toujours été intéressé par les plantes. J'ai beaucoup lu, ça m'a pris des années à bien connaître toutes ces plantes. Au début, j'allais chez un petit vendeur de plantes pas loin, et pi un jour, je me suis dit « Tiens pourquoi je les planterais pas moi-même pour les avoir sous la main ».

Après j'ai pas une tonne de plante dans mon jardin, juste celle de base qui sont indispensables pour la plupart des remèdes.

D'ailleurs voilà, le vinaigre des 4 voleurs, alors ça c'est miraculeux ! Je l'utilise pour tout. Ce qu'un dermato ne peut pas soigner, le vinaigre des 4 voleurs va le soigner. (*Rire*)

Par exemple, ma sœur s'est mariée à 60 ans, c'était une vieille fille, et son mari il avait une perruque parce qu'il était chauve. Et un jour, ma sœur lui a dit « c'est bon ta perruque tu peux l'enlever » et il refusait catégoriquement, en lui disant « Je peux pas, j'ai plein de bouton sur le crâne ».

Il est allé voir tous les dermatos à Grenoble, sur Annecy, Chambéry, bref impossible.

Je lui dis « Tiens pendant que vous y êtes, testez le vinaigre des 4 voleurs » Et ben ra-di-cal !

Moi je savais que ça allait marcher, mais je voulais pas faire genre je suis meilleure que tout le monde, donc j'ai rusé et j'ai fait genre de proposer comme un test et il a été époustoufflé par l'efficacité quasi immédiate. Pour les gens qui ont du psoriasis, ou de l'eczéma, c'est efficace aussi. Bon au début, on peut diluer avec de l'eau pour s'acclimater, quoique le vinaigre c'est que 5% d'alcool donc...Et ça marche pour tout !

### **Et comment vous l'avez découvert ce remède miracle, ce vinaigre des 4 voleurs ?**

Ben vous savez c'était lors de l'épidémie d'H1N1, tout le monde paniquait à l'idée de l'attraper, donc je me suis renseigné un peu sur ce que je pourrais prendre pour m'en protéger... et j'ai trouvé un article sur le vinaigre des 4 voleurs... Donc je me suis renseignée et j'ai regardé, je suis allée sur un blog, j'ai lu des livres, et ensuite j'ai décidé de le faire moi-même.

La 1<sup>e</sup> année j'ai acheté mes plantes bio dans un magasin, ensuite je me suis dit je vais faire en sorte de tout avoir. Donc maintenant j'ai une pleine armoire avec des pots, et toutes les années je change mes pots pour faire sécher et fabriquer mon remède. Je rajoute des herbes fraîches et je note sur les bocaux les années à chaque fois.

En vrai, c'est par passion que je fais tout ça.

Par exemple la verveine. Vous vous faites une entorse, vous gonflez, vite vous buvez beaucoup de verveine, et vous en appliquez sur votre entorse. C'est extra pour faire dégonfler.

**Ah d'accord. Moi je pensais que la verveine c'est juste pour dormir.**

Tout à fait, moi aussi je ne le savais pas avant non plus comme vous, mais j'ai lu et appris les vertus multiples de la verveine. Mais toutes les plantes ont de multiples vertus, c'est ça qui est extraordinaire ! La feuille de sauge, quand on a une crise d'angoisse, vous la sucez et la mangez, parce qu'il y a dedans une propriété qui fait que ça vous enlève votre angoisse. Moi j'en ai toujours sur moi, dans mes poches, ma voiture et tout.

Moi je prends jamais de médicaments, je prends que des plantes de mon jardin c'est tellement plus sain et ça marche même mieux. J'ai même pas un Efferalgan ici. (*Rire*)

**Vous favorisez le naturel donc. Et pourquoi vous préférez consommé sain ?**

Ben écoutez, mes fils étaient asthmatiques, et ben depuis que l'on mange bio, ils ont plus d'asthme. Et ils habitent Grenoble, on sait tous comment c'est pollué. En fait, l'ex-femme de mon fils B. a perdu son travail, et elle a pas voulu être au chômage donc elle a bossé chez Satoriz... et son patron, il était sympa, toute la nourriture qui n'allait pas passer le week-end il la donnait à ces salariés. Et donc elle arrivait avec pleins de trucs bio, donc on s'est tous mis au bio (*rire*) et on a découvert des tas de bonnes choses. Et on s'est aperçu qu'on était moins malade, que mon fils avait plus d'asthme, et tout ....

**Donc vous pensez que c'est à cause de l'alimentation ?**

Ah mais c'est sûr, oui c'est sûr. Avec tout ce qu'ils mettent les paysans. (*Parait catastrophée*). Moi je mange plus tout ça, je mange que du bio, et j'en suis serein.

**Et vos plantes font partie de ce mode de vie plus sain du coup ?**

Oui, vous savez il y a un dicton qui dit « La sauge dans le jardin, et le médecin est loin » Tous les anciens la connaisse cette phrase (*rire*).

Et quand je suis malade, et que j'ai le nez qui coule, car je crains les sinusites, j'en ai fait beaucoup étant plus jeune, c'est tout de suite les inhalations.

**Avec quoi ?**

Avec de la sauge, car c'est désinfectant je vous le rappelle, et...

Ah et oui à chaque fois que je fais une tisane, faut toujours la respirer avant pendant 1 min, quand elle est bien chaude. Donc ça me fait mon inhalation quotidienne (*rire*) et j'ai vraiment l'impression que ça ouvre tous les tuyaux. Je l'ai lu, j'ai pas inventé tout ça moi, avant de boire une tisane, d'autant plus que c'est mauvais de boire trop chaud une tisane, donc faut la respirer. Moi, je me mets au-dessus du bol, et paf paf je suis dégagée. En plus, l'odeur c'est génial.

**Et maintenant, après toutes ces années, vous continuez à apprendre des choses ?**

Nan maintenant je maîtrise mieux, j'apprends moins de chose forcément, mais c'est tellement riche que ça reste toujours pleins de découverte malgré tout ! Si on me demande, alors je vais prendre plaisir à regarder et me replonger dans mes bouquins.

Mes enfants parfois ils m'appellent et me disent « Maman j'ai une diarrhée et tout, faut me trouver quelque chose ».

Bon mon fils G., il est embêtant il veut pas de mes tisanes et de mes plantes car ça lui salit les dents... et comme il les aime bien blanche... bref. Comme je savais que le thym, la mélisse et la sauge pouvaient avoir ces propriétés, je me suis renseignée. Et j'ai trouvé un produit parfait. C'est dans un magasin de phytothérapie, c'est des ampoules qui contiennent tout ça. Et ben c'est instantané. Il le prend et hop c'est fini.

**Vous faites bien attention à ce que ce soit que des plantes ?**

Ah oui oui oui, c'est très important. C'est QUE des plantes.

**Et...vous utilisez d'autres remèdes similaires pour les soins du corps ou d'hygiène ?**

La camomille pour mes rides oui et les yeux.

**OK. Et pour la douche ?**

Ah moi c'est du savon de Marseille ou du savon noir. Ou alors parfois du Roger Cavallès, c'est génial aussi, c'est pas bio mais ça bon.

**Vous ne fabriquez pas vos propres crèmes du visage, etc... ?**

Non, j'ai pas le temps et pi le savon de Marseille, c'est le meilleur pas besoin de fabriquer des choses pour rien. Par contre, il y a aussi l'huile de camomille que je fabrique. Je fais macérer des fleurs de camomille de mon jardin, dans de l'huile d'olive bio pendant 15 jours au soleil. Mais attention, faut bien la conserver dans le frigo. Je l'utilise surtout pour les hémorroïdes. Je mets un gant et j'en prends sur le doigt, et ensuite je l'applique comme un suppositoire. C'est tellement efficace je vous l'assure, c'est cicatrisant, ça marche aussi sur les plaies.

**D'accord. Et dans quelle situation il vous arrive d'entendre parler ou bien de parler de tous ces remèdes ?**

Ben à mes fils bien sûr, et à mes amis.

C'est vrai qu'au début je faisais des sortes de conférence sur les plantes, mais j'ai vite arrêté... c'est pas que j'ai envie que ça reste secret mais... En fait, j'ai tellement pleins de choses à faire donc non si c'est pour en apprendre encore plus, et tout, et ne plus avoir de temps pour moi et préparer mes bocal ou soigner mon jardin... parce que ça prend du temps tout ça ! (*Silence*)

Des gens viennent parfois parce que je leur en ai parlé, ou alors du bouche à oreille, on me contacte... donc avant je donnais des échantillons et tout, maintenant je photocopie la recette et les gens se débrouillent ils le font eux même, c'est pas si compliqué. Parce que je m'en sors pas moi si on me pique toutes mes plantes (*rire*), mais ils y en a qui m'en réclament encore. Ils veulent même me payer parfois. Mais je ne veux pas moi. C'est précieux tout ça. On ne peut pas donner un prix à tous ces produits issus de la nature, c'est inestimable quoi. Et pi ça m'embêterait d'en faire un commerce.

**Pourquoi ça vous dérangerait ?**

Ah oui ça me dérangerait. Ma sœur elle me dit tout le temps « Mais tu es bête, tu n'as qu'à les vendre tes surplus ». Mais moi, je veux pas. Parce que je fais ça pour moi, et mes proches pour les aider.

**Et vous, vous en pensez quoi du commerce autour des plantes ? Parce qu'il y a des personnes ils en font un véritable commerce de tout ça.**

Chacun fait comme il veut, je m'en fiche, mais moi je veux pas être envahie par des gens qui en veulent toujours plus.

**D'accord.**

Moi je suis persuadée que les plantes c'est aussi un état d'esprit. Il ne suffit pas de prendre des plantes. Il faut avoir un mode de vie sain, croire vraiment aux vertus des plantes, et surtout avoir ces propres plantes.

Pour moi c'est une passion, c'est un plaisir de préparer tout ça pour mes proches, les autres ce n'est pas mon problème, même si je suis prête à rendre service si on me le demande mais pas plus.

**C'est vrai que c'est impressionnant tous ce que vous faites avec vos plantes de votre jardin...**

C'est vrai ça vous intéresse ? Je vous saoule pas trop avec mes histoires ? Parce que je suis bavarde et que l'on a pas beaucoup de temps donc je parle vite pour tout vous dire et pour vous apporter pleins de choses pour votre travail de thèse.

**Je vous en remercie (Sourire) Et comment ça se passait quand vous étiez plus jeune quand vous étiez malade ?**

Ah mais mes parents, dès qu'ils avaient quelque chose ou pour moi, paf un antibiotique. Vous savez c'était la génération antibiotique. (*Rire*) Ma mère pour avoir la paix parfois elle nous donnait du sirop pour nous faire dormir. Bon faut dire que ma mère était un peu folle, elle a passé une bonne partie de sa vie en hôpital psychiatrique.

**Ah d'accord. Et le fait d'utiliser les plantes, votre passion pour tout ça, ça ne vient pas de votre famille du coup ?**

Ben, en fait cette maison elle appartenait à ma grand-mère qui me l'a léguée à sa mort, parce que j'étais la seule à avoir des enfants à l'époque, pour garantir une transmission quoi. Mais elle m'a bien dit de ne pas la dénaturer, de la laisser comme ça. Donc je n'ai jamais fait trop de travaux, hormis l'isolation et les portes. Et donc du coup, elle avait déjà pas mal de plantes dans le jardin, notamment de la mélisse et de la sauge, et donc quand j'ai hérité de ça, je me suis dit « Qu'est-ce que je vais en faire de tout ça ? ça sert à quoi ces herbes qui se baladent de partout ? » *(Rire)* Et comme je lui avait promis de ne pas transformer toute sa maison, y compris l'extérieur... donc, c'est à partir de là que j'ai commencé à me documenter sur les plantes. On peut dire que c'est en partie grâce à ma grand-mère *(rire)* dans un sens...

Après c'est vrai, que dans mes souvenirs ma grand-mère préparait souvent des tisanes ou alors comme j'ai toujours été une angoissée, elle me donnait à mâcher de la mélisse, et ça marchait bien. J'ai même retrouvé un mot de ma grand-mère dans ces affaires qui disait « la mélisse c'est pour les anxieuses comme toi ma petite V. » *(rire)* Mais à côté de ça, vous verriez tout ce qu'elle prenait à la fin de sa vie. Une liste grande comme mon bras. Mon dieu ce qu'elle ingurgitait la pauvre. C'est trop c'est trop. Faut arrêter de donner toutes ces choses à nos aînés, et de manière plus générale aux gens.

Moi quand je vois qu'avec mes quelques plantes je suis en pleine forme, ça sert à quoi d'avalier autant de choses. Moi je dis non ! On dirait que l'industrie pharmaceutique veut nous rendre malade pour qu'on consomme encore plus de médicaments... Et je suis pas la seule à le penser croyez-moi !

**Vous pensez que ...**

Moi je m'en fous, mon avis

est pas important en soi, mais je constate juste ! Ma mère, elle est morte à 60 ans, on l'a retrouvé morte dans un WC à l'hôpital psychiatrique alors qu'elle était hospitalisée. Elle était sous Médiator, elle prenait pleins de médicaments, elle était comme un zombie. En plus, ils l'avaient vaccinée ce jour-là contre la grippe parce qu'elle souffrait d'asthme aussi, donc ça fait beaucoup... Et c'est triste de finir comme ça

**Je comprends. Vous estimez que c'est les médicaments qui l'ont tué en quelque sorte ?**

Oui on peut dire ça...mais pour en revenir à votre sujet, car on va pas parler des problèmes de ma mère *(rire)*... C'est moi ensuite, parce que j'étais intéressée, qui a décidé de lire beaucoup de livres et je me suis « formée » en quelque sorte aux plantes par moi-même... J'ai regardé et j'ai vu que la mélisse ça faisait digérer aussi, et donc j'ai commencé comme ça. Ensuite j'en ai parlé autour de moi, à mes copines, je leur en ai donné, et j'avais que des bons retours. Elles me disaient toutes « Mais c'est génial je digère bien, et je dors bien avec la mélisse ». Et j'ai vu ensuite que c'était aussi anti viral donc c'est idéal quand on côtoie des personnes malades. Bouh une petite tisane de mélisse, ça va pas faire de mal en plus...

**Donc pour vous, comme c'est des plantes c'est inoffensif ?**

Ben je touche du bois, mais j'ai jamais attrapée la grippe depuis plus de 20 ans. Je n'ai plus pris d'antibiotique depuis... je prends mon vinaigre des 4 voleurs, soit dans la tisane soit pur à boire.

**Et vous du coup, vous les recommandez ces remèdes à vos proches et amis ?**

Oui mais le problème, c'est que maintenant, autour de moi il n'y a plus personne qui est malade *(rire)* j'en ai trop parlé *(rire)*. Tout le monde mange bio autour de moi. Et on prend tous le vinaigre des 4 voleurs.

Venez avec moi je vais vous faire voir *(Me conduit dans sa chambre, et me montre une armoire remplie de bocaux)*

Ça c'est du vinaigre de Cidre non pasteurisé bio de cette année, et j'ajoute mes plantes pour mon remède des 4 voleurs, je laisse mariner pendant 15 jours. Pour qu'elles soient plus actives, mes plantes je les mouline, et ensuite je les mets dans le vinaigre. Et donc après 15 jours, avec de la gaze non traitée, je les presse, et je les mets en bouteille et ça c'est mon 1<sup>er</sup> jet pour moi. Parce qu'il me reste plein de plantes après, et ça me dérange d'y jeter, alors je fais un 2<sup>e</sup> jet, je remets les plantes 15 jours dans du vinaigre, et ça c'est pour Foxy (*ndlr* : son chien) car c'est moins dosé.

*(Me montre une seconde armoire entièrement rempli de bocaux avec des plantes)* Et là c'est ma réserve de bocaux avec mes plantes.

**Ah mais c'est impressionnant tout ce que vous avez...**

*(Me montre et me fait sentir l'ensemble de ces bocaux de plantes)* Ça c'est de la marjolaine, c'est bon pour les sinusites.

Et ça c'est de la lavande, je l'utilise juste pour mon vinaigre des 4 voleurs, ou pour les fourmis, j'en suis envahi. Et comme elles en ont horreur de ça, j'en met partout, et ça parfume en plus c'est double emploi *(rire)*.

*(Me rempli un bocal de lavande pour me le donner, puis on revient au salon)*

Ah et pour les moustiques l'été, je prépare ceci *(Me montre un flacon dans un tiroir de sa commode du salon)*

**Il y a quoi dans votre répulsif du coup ?**

Il y a de la menthe, de la verveine, du thym citron, et de la lavande, que je fais macérer dans du vinaigre de Cidre. C'est radical, les moustiques ils m'approchent pas je peux vous le dire !

Et le vinaigre d'ailleurs ça marche aussi pour ma chienne... Elle est allergique aux piqûres d'insectes, elle fait souvent des réactions avec du pus. Donc la première fois, je me suis inquiété, je suis allée chez le vétérinaire, elle l'a rasé, anesthésié et lui a fait prendre des antibiotiques pendant 15 jours. Et bien sûre à chaque fois c'était 150 euros et tout. Donc maintenant, je lui mets du vinaigre des 4 voleurs dessus, ben je suis plus allée chez la vétérinaire depuis un long moment *(rire)*. Je lui ai dit un jour « Je suis désolé mais j'ai trouvé un truc pour ma chienne ». Et je lui ai parlé de mon vinaigre des 4 voleurs. Qu'est-ce que j'ai pas fait ?! Ils se sont passés le mot entre eux, j'ai dû faire des échantillons, pour tous les vétos du coin, et on m'en a dit que du bien. « Mais c'est génial votre remède » ... Et en fait, ils se sont renseignés et ça existe bien en produit vétérinaire. Donc maintenant ils l'achètent et le revendent à prix fou. C'est très cher alors qu'en fait ça ne coûte rien en vrai si on a la recette et qu'on trouve les produits soit chez soi, soit en magasin bio.

**Et vous utilisez les huiles essentielles parfois aussi ?**

Houlà jamais !! J'en ai utilisé une fois pour tester, et j'ai fait une réaction c'était horrible. Donc les huiles essentielles faut pas m'en parler à moi.

**Vous, vous êtes plus par les plantes directement, des remèdes de phytothérapie que vous faites vous-même ?**

Ah oui, j'ai jamais eu de problèmes avec les plantes pures, contrairement aux huiles essentielles. C'est hyper concentré et c'est dangereux. Donc plus jamais j'utilise ça. Je préfère mes plantes.

**Ok. Et du coup, vous allez voir quand votre médecin généraliste ?**

Houlà, rarement. Là j'y suis allée il y a 2 mois, pour avoir des ordonnances pour ma mammographie, et surtout par rapport à mon voisin. Il est malade. Il m'a agressée, il est toujours bourré, et comme sa femme l'a quittée, il est persuadé que c'est de ma faute et il me voue une haine... Donc je suis allée porter plainte et il me fallait un certificat, donc je suis allée voir P. (*ndlr: P. = son médecin traitant*) Et là c'est en attente de jugement... Depuis j'ai la paix, pourvu que ça dure. *(Rire)*

**D'accord. Mais sinon vous y allez jamais ?**

Ah mais non jamais. L'autre jour, je me suis pris une pierre sur le pied en me baladant dans la forêt avec ma chienne. J'ai vite appelé P. pour avoir son avis. Elle m'a dit de surveiller, donc j'ai mis ma verveine dessus et heureusement c'est passé.

**Donc vous prenez facilement des avis auprès de votre médecin malgré tout ?**

Oui, dans les situations d'urgences, comme je suis seule et tout, P. me dit la conduite à tenir. On se connaît tellement bien. J'ai une totale confiance en elle.

**Et vous en parlez avec elle de vos remèdes ?**

Elle a pas le temps de m'écouter, vous avez vu comme je suis pipelette là-dessus, je vais pas la déranger avec ça ! Après parfois je lui donne mes petits trucs par les plantes, et elle me dit qu'elle les utilise pour elle ou sa mère aussi de temps en temps. Vous l'avez vue sa maman non ?

**Oui oui je l'ai interrogé il y a peu de temps.**

C'est tellement bien de voir un jeune médecin qui s'intéresse un peu à tout ça. Moi transmettre à quelqu'un qui est intéressé, je trouve ça extraordinaire je vous le dis. Ça me fait tellement plaisir de vous parler de tout ça...

**Justement, vous, vous l'avez transmis ce savoir à vos enfants par exemple ?**

Non, ils ont pas le temps, mais je leur donne souvent des livres qui en parlent pour qu'ils se documentent, et s'ils ont besoin, ils me demandent et je leur en donne.

**Mais vous n'avez pas peur que ça se perde votre savoir sur les plantes ?**

Non car mes fils sont très curieux de nature. Par exemple mon fils G. se faisait de l'auto hypnose depuis qu'il était petit et un jour, il me dit « Maman j'ai réfléchi, pour mon cadeau de Noël, je veux bien une formation d'hypnothérapeute ». Il avait 30 ans quoi...il en avait marre d'être instituteur avec toutes ces contraintes et cette hiérarchie. Je lui ai dit « tu es sûr sûr G. ? », « C'est mon rêve maman oui » ...

Après il a fait une formation de diététicien...il adore apprendre et faire des formations (*rire*). Et encore plus tard, il a rencontré une fille qui était magnétiseuse, parce qu'il avait une tendinite qui passait pas, et rien qu'en lui faisant ça (*Me montre une apposition des mains sur l'épaule*) Elle lui avait enlevé sa tendinite. Donc je lui ai dit « Mais pourquoi tu fais pas une formation de magnétiseur ? je suis sûr que tu as mon don »

**C'est-à-dire ? Quel don ?**

Oui, parce que moi je peux vous dire quand je touche, je guéris, mais j'ai pas toutes ces compétences à lui... j'ai pas appris moi. C'est un don ça s'explique pas.

**Et vous, comment vous l'avez acquis ?**

Je ne sais pas, c'est les gens qui me le disent. Quand je leur sers la main, les gens me disent « ça chauffe ça chauffe » Pour les gens qui ne dorment pas je leur serre la main pendant 2 min, et hop... ils dorment mieux.

Je suis médium aussi, je tire les cartes parfois pour mes amis, et ça s'est toujours vérifié ce que je dis, je peux vous l'assurer. [...]

**Ah d'accord. Et vous utilisez aussi toutes ces méthodes plus « alternatives » pour vous soigner ?**

Oui, mais c'est pas votre sujet. Là on part dans des choses plus abstraites, qui ne rentrent pas dans le cadre de votre thèse non ? (*Rire*)

**Oui ça s'écarte un peu mais c'est toujours intéressant de savoir qu'il existe d'autre type de soin. Et tout ce qui est coupeur de feu, vous en avez déjà eu recours ?**

Ben moi-même je coupe le feu, mais j'avoue, je ne l'entretiens pas assez, donc ça ne marche pas toujours, donc j'ai décidé de ne pas m'investir complètement. Je suis déjà bien prise avec toutes mes plantes donc...

**Mais vous y croyez donc au coupeur de feu ?**

Oui mon fils a ce don par contre, qu'il exploite totalement. C'est extraordinaire !

**Décidément votre fils est polyvalent. Il a tous les dons qui existent (*rire*)**

Oui on peut dire ça (*rire*)

**Et quelle place vous pensez que devrait avoir cette médecine populaire actuellement dans la médecine disons plus conventionnelle ?**

Moi, je pense qu'on va y revenir de plus en plus à ces remèdes, parce que la société en a marre de tout ce progrès et ces magouilles autour de la santé. On va revenir à ce retour aux sources.

Moi, je me dis que j'ai un trésor chez moi, que j'ai tellement de la chance. Je vois bien quand je vais au magasin *La vie Claire*, le nombre de gens qui achètent des plantes en vrac c'est impressionnant.

**Vous seriez favorable à ce que nous médecin, on préconise davantage des soins par les plantes ?**

Ah mais oui ! En plus les plantes, il y a pas de problèmes, on peut pas être malade avec du thym ou de la camomille, c'est pas possible. La tisane de camomille pour le mal de tête c'est extraordinaire justement. C'est naturel et pas dangereux donc faut favoriser tout ça oui !

**Donc pour vous, c'est important de revenir à la nature ? Comme vous le disiez de revenir aux sources...**

Oui oui c'est très très important.

**Et vous faites une confiance aveugle aux plantes ?**

Ben oui. Mais en même temps, vous voyez, si j'ai un cancer par exemple, il y a pas de problème, je ne regarderai pas, si je dois faire une chimio, je ferai ma chimio. SI j'ai un truc grave quoi...

**Donc pour vous, avoir recours à la médecine conventionnelle, c'est uniquement pour les choses graves ?**

Oui j'aurais confiance à 100% à l'hôpital et aux médecins. Mais pour les petits bobos comme on dit, je gère moi-même avec les plantes. Vous connaissez les livres de Méségué ? C'était la bible de ma grand-mère et de moi-même (*rire*).

*(Me montre plusieurs livres de cet auteur et le feuillette avec moi)*

Par exemple, pour le hoquet, faut manger une feuille d'estragon, et hop ça passe. C'est fou de se dire qu'on a tout à portée de main, et qu'on préfère aller à la pharmacie acheter des cochonneries qui marchent à moitié, alors qu'on peut tous avoir accès facilement dans nos jardins, ou dans des pots sur un balcon, ou même dans les magasins bio quoi... C'est grâce à lui qui a remis les plantes médicinales en avant. Tous ces remèdes de grand-mère c'est merveilleux, et toujours aussi efficace et d'actualité en plus.

**Justement que pensez-vous du terme remède de grand-mère ? Pensez-vous que c'est un terme péjoratif ?**

Oh moi ça me dérange pas tout ça. Quel que soit le terme utilisé, c'est la notion de retour aux remèdes des anciens et à la nature. (*Silence*)

**Très bien. Et donc comment vous avez trouvé tous ces livres ?**

Ben dans des brocantes, sur internet, par ma grand-mère... Regardez celui-là avec Rika Zarai, la chanteuse, il est super. Elle conseille l'argile et tout.

**Vous utilisez vous l'argile ?**

Oui, en cas d'entorse ou d'arthrose c'est formidable. En cataplasme... Elle a fait plusieurs livres.

Ou celui-là aussi il est intéressant. (*Me montre différents livres sur les remèdes de grand-mères, je les feuillette*)

**Il y a plein de plantes que je ne connais absolument pas. Le chiendent par exemple...**

C'est des mauvaises herbes qui poussent de partout. D'ailleurs ma chienne adore les manger, c'est pour ça qu'on les appelle comme ça, ça permet de se purger.

**Ah d'accord. C'est vrai que nous, on nous apprend pas du tout les plantes durant nos études donc...**

Mais oui c'est pour ça que ça m'a surpris votre sujet de thèse et tout, que vous ayez choisi ça, c'est... formidable je trouve ! Faut que les médecins s'y penchent.

Mais je dis aussi qu'en cas de grave maladie, 40 de fièvre, une pneumopathie ou un gros truc, je ....

**Parce que vous, vous allez d'abord essayer les plantes avec d'aller chez le médecin, ou alors ...**

Voilà c'est absolument ça. Si j'enraye pas, je vais chez le médecin sans problème. Bon c'est jamais arrivé (*rire*), car ça passe tout le temps avec ce que je prends, mais...



**Et vous lui en parleriez à P. si cela arrivait ?**

Ah ben oui, je me gêne pas et pi elle me connaît bien, elle sait que je prends toujours mes plantes avant, mon vinaigre des 4 voleurs.

**D'accord. Et pour dormir, vous prenez des choses particulières ?**

Ah non, moi je prends rien. J'ai pas besoin, j'ai un bon sommeil. Sauf avec l'histoire de mon voisin comme je vous disais, mais là mon fils m'a beaucoup aidé avec l'hypnose, parce que je dormais plus j'étais trop angoissé.

**Et vous faites une distinction entre vos remèdes par les plantes, et les méthodes qu'utilisent votre fils pour soigner en quelque sorte ? Ou pour vous, c'est le même genre de ...**

Pour moi, c'est un peu pareil. C'est de la médecine sans médicament, de la médecine douce comme on dit.

**Très bien. Mais...**

Regardez un peu je vous ai préparé toute mes recettes, je vous ai tout photocopié... *(Me montre un classeur rempli de fiches répertoriant toutes les propriétés de chaque plante, ainsi que des recettes à base de plante).*

Ah la fleur de Lys vous connaissez ?

**Oui de nom...**

Ah ben attendez je vais vous faire sentir un peu j'en ai ... Ma grand-mère elle l'infusait avec de la gnole... vous allez sentir l'odeur c'est fort *(rire)*

*(Me tend un flacon qu'elle est allée récupérer dans sa salle de bain)*

**Et ça fait quoi votre huile là ?**

C'est un désinfectant génial, mais aussi et surtout c'est pour les échardes. Ma grand-mère nous faisait des sortes de cataplasmes, avec de la gaze, et on dormait avec cette grosse poupée autour du doigt, et le lendemain l'écharpe était partie.

*Me parle de ces fiches de plantes et m'expliquent toutes les propriétés de diverses plantes [...]*

Ça me fait plaisir tout ça vous savez, je suis fière de moi car au moins vous vous dites pas « qu'est-ce qu'elle est chiantte cette bonne femme avec ces plantes » *(rire)*

**Non, attendez je me rends bien compte tout le temps que tout ça a dû vous prendre. Je vous suis vraiment reconnaissant pour...**

Ah c'est marrant ça. Pour les hémorroïdes, j'avais oublié. 3 petites pommes de terre dans la poche, il parait que.

**Vous avez déjà essayé ça ?**

Oui je crois au début, mais je suis tellement contente de mon huile de camomille que je peux plus m'en passer.

**Mais vous, comment vous pourriez expliquer qu'une pomme de terre dans la poche puisse...**

J'en sais rien moi... mais regardez c'est dans un bouquin que je l'ai trouvé... *(Cherche encore dans ces classeurs pour me montrer des fiches sur d'autres plantes) [...]*

Je suis trop contente de vous apporter tout ça. Je suis trop trop contente ! Après s'il faut retenir une chose c'est le vinaigre des 4 voleurs. C'est génial. *(Me montre une autre fiche sur ce remède avec la liste des propriétés)*

**Et comment vous pouvez expliquer que ce remède ait autant de vertus différentes ?**

Parce qu'il y a pleins de plantes tout simplement. Il y en a qui sont désinfectantes, d'autre antibiotiques, ou antidouleur, ... C'est un vrai concentré de pleins de plantes.

**Et c'est ça qui fait que ...**

Ben oui. Ça fait tout. C'est extraordinaire je vous l'assure. Ça été pour moi un miracle de découvrir ce produit, parce que je m'en sers tout le temps et pour tout. Et moi je le fabrique en plus, donc je suis contente.

**Et qu'est ce qui le distingue de celui vendu sur internet ?**

Ah mais moi je suis sûr que c'est pas tout à fait pareil. Le mien il est fait en respectant scrupuleusement les règles de fabrications, c'est pas industriel quoi.

**Donc vous pensez que ça aussi ça joue sur l'efficacité de ce remède ?**

Ah ben oui ! Mes plantes elles ont aucune pollution, ni engrais. C'est naturel et sain. Je pense tellement que les gens vont se tourner vers... les plantes de plus en plus, vous verrez.

**Et pourquoi vous pensez cela ?**

Parce que vous avez vu tout ce qu'on entend sur les médicaments ? Tous les effets indésirables ou secondaires des médicaments quand on regarde la notice ? Et même l'auto médication, il y a vachement d'erreur, et tout... Non, faut vraiment passer plutôt par les plantes, c'est tellement plus sain.

**Très bien.**

Oui vous avez d'autres questions auxquelles je peux répondre ?

**Nan je pense que vous avez à peu près tout dit je pense.**

C'est vrai ? Vous n'avez pas perdu votre temps à m'écouter blablater ? (*Rire*)

*Non, vous avez été très complète ! Et vous m'avez bien aidé je pense dans mon sujet, je vous en remercie grandement...*