

# L'effet placebo en toute transparence

Même sans supercherie, un placebo peut garder son efficacité... à condition toutefois de prendre une petite précaution avant de l'administrer. Explications.



L'effet placebo est un phénomène bien réel qui illustre le pouvoir du cerveau sur le corps. À partir de la simple conviction qu'il va soulager nos symptômes, un médicament ne contenant aucun principe actif, appelé « placebo » (par exemple, des gélules de sucre ou une solution saline), peut s'avérer néanmoins efficace chez 30 à 60 % des gens ! Un peu comme le baiser d'une mère peut apaiser la douleur liée à une chute chez un jeune enfant, ou la perspective de guérison améliorer l'état général d'un patient.

Médicaments, mais aussi massages, chirurgie, etc. : étudié depuis plusieurs décennies, l'effet placebo se manifeste pour différents types de traitements. Il a ainsi montré son efficacité contre divers symptômes : douleurs, insomnies, dépression, anxiété, migraines, mal de dos... Problème, son utilisation courante en clinique est limitée par des aspects éthiques, puisqu'elle implique de mentir au patient en lui faisant croire qu'on lui administre un vrai médicament. Mais les choses pourraient changer ; et ce, en partie grâce à des résultats obtenus par des chercheurs de l'équipe Techniques pour l'évaluation et la modélisation des actions de la santé (ThEMAS), du laboratoire Recherche translationnelle et innovation en médecine et complexité<sup>1</sup> (TIMC), près de

Grenoble.

LIRE L'ARTICLE EN FRANCAIS