

L'effet placebo

Ikram Riad

École secondaire Grande-Rivière

Votre muscle de la jambe fait mal ? Vous appliquez une crème sur la région affectée. Vous avez mal à la tête ? Vous prenez un Advil. Vous êtes congestionné ? Vous buvez une bonne soupe chaude. Tous ces automatismes font partie de nos habitudes parce que ces méthodes fonctionnent, c'est prouvé qu'elles aident à guérir.

Si on traduit le mot placebo du latin, ça signifie « je plairai ». Un placebo, par définition, est une substance neutre, c'est-à-dire sans effet pharmacologique démontré administré dans le but de plaire au patient. L'effet placebo est « un mécanisme d'auto-suggestion capable de soulager les symptômes ressentis par un individu à la suite d'une production d'endorphines par le cerveau ». En d'autres mots, l'individu ayant consommé un placebo, en étant convaincu de l'utilité du médicament, a pu ressentir des résultats satisfaisants.

La volonté, la détermination et la conviction ou la croyance qu'un médicament est le meilleur sur le marché peuvent nous aider à guérir : notre corps et notre inconscient réagissent à l'effet placebo. Le conditionnement aussi peut être une des causes de l'effet placebo.

Votre mère vous a toujours préparé une



soupe lorsque vous étiez congestionné depuis votre tendre enfance ? Aujourd'hui, étant un adulte, vous prenez des médicaments connus et approuvés par les meilleurs médecins et rien ne se passe, seule votre mère et sa bonne soupe peuvent vous guérir. Pourquoi ? Votre corps s'est habitué à cette dernière méthode et est convaincu que ça fonctionne, bien que scientifiquement, ce ne soit justifié nulle part. C'est encore un exemple de l'effet placebo.