

Le texte suivant a été écrit initialement par Charlène Bouchard, une étudiante du Cégep Limoilou. Il nous a été proposé pour publication par son professeur, Stéphane Delisle, qui en a remanié substantiellement l'introduction et la conclusion.

L'approche développée dans son cours de philosophie, visant à développer l'esprit critique chez ses étudiants, est tout à fait remarquable. Un exemple à suivre ! Mais le fait que ce soit un cours complémentaire montre bien qu'il reste encore beaucoup de chemin à faire pour promouvoir et implanter la réflexion critique, basée sur des données solidement établies, dans notre société.

Rapport final sur un thème à caractère irrationnel

La phytothérapie

Charlène Bouchard et Stéphane Delisle



Charlène Bouchard

Le rapport d'enquête ci-dessous a été soumis au comité de rédaction de la revue *Le Québec sceptique* lors de l'appel d'articles fait au début de janvier 2023. Au terme du cours complémentaire *Autodéfense intellectuelle* offert par le département de philosophie du Cégep Limoilou, les étudiants remettent, en guise de travail final, un rapport d'enquête qui porte sur une croyance irrationnelle et qui mobilise des stratégies d'autodéfense intellectuelle telles que présentées dans le livre à succès *Petit cours d'autodéfense intellectuelle* du philosophe de l'éducation Normand Baillargeon.

Comme vous le verrez, ledit rapport d'enquête produit par Charlène Bouchard, étudiante de première année, respecte une structure traditionnelle (introduction-développement-conclusion). Toutefois, le professeur demande aux élèves du cours, à partir d'une petite bibliographie (six sources), de cibler les enjeux soulevés par l'adhésion à une telle croyance (il s'agit ici de la phytothérapie). Ils doivent aussi identifier les preuves qui sont défendues tant par les (pseudo) experts que par les utilisateurs des produits issus de la phytothérapie afin d'en évaluer la rigueur et la pertinence à la lumière des concepts, voire des connaissances (ce qu'on appelle le *kit de détection de poutine*) présentées dans le livre de Normand Baillargeon.

Loin de prétendre être une étude exhaustive de la dimension irrationnelle de cette médecine alternative qui sévit encore auprès de ses adeptes, la recherche de madame Bouchard, en plus de briller par sa rigueur, demeure un exemple d'un travail de qualité que les professeurs au cégep sont (parfois !) en mesure de lire au cours de leur carrière. Enfin, je me suis autorisé à y apporter quelques modifications en vue de rendre la lecture plus satisfaisante.

Stéphane Delisle, département de philosophie, Cégep Limoilou, Québec

Introduction

La pandémie qui a envahi la planète dès la fin de 2019 n'a pas simplement démontré les possibilités fascinantes de la science, alors que les chercheurs du monde entier ont travaillé de concert afin de mettre au point un vaccin pour freiner la morbidité et la mortalité. Elle a aussi ouvert la porte aux théories ainsi qu'aux pratiques les plus douteuses comme à des solutions insensées, voire dangereuses ; la **phytothérapie** a

ainsi profité de la vague de peur engendrée par la COVID-19.

Face au caractère soudain et implacable de la pandémie de COVID-19 qui fit son apparition en 2019, confinés et reclus pendant plusieurs mois, nombre de Québécois se tournèrent vers leur appareil numérique pour tenter de comprendre un phénomène qui a paralysé, pour le meilleur comme pour le pire, la planète en entier.

Si, par exemple, l'environnement a trouvé un second souffle avec la diminution marquée des émissions de gaz à effet de serre (GES), voilà que la pensée critique, de son côté, en a pris pour son rhume dans la mesure où, plus ou moins démunie, chaque personne a été laissée à elle-même face au foisonnement d'informations en circulation sur la toile. L'incertitude conduisant souvent à la peur, elle-même corolaire de l'exagération, voire de la démesure, les croyances irrationnelles se sont ainsi répandues en un clin d'œil, ne serait-ce que pour trouver des solutions pour se prémunir des effets néfastes, ou même se guérir, d'un virus potentiellement mortel.



Image par [Felix Lichtenfeld](#) de [Pixabay](#)

La phytothérapie

À ce compte, dans le champ des médecines douces ou non conventionnelles, les promoteurs de la phytothérapie n'ont pas fait exception. Qu'entend-on par ce terme ?

La phytothérapie, dont le nom « vient du grec “phytos” qui signifie plante et “therapeuo” qui signifie prendre soin » (Fondation cancer du sein du Québec, 2020), consiste en l'exercice d'une pratique médicale non conventionnelle qui vise à prévenir, à soigner ainsi qu'à soulager, de manière naturelle, des maladies, grâce aux vertus des plantes qui possèdent des propriétés guérissantes. Toutefois, a-t-on des preuves fortes capables de satisfaire la croyance (l'allégation) selon laquelle les plantes préviennent, soignent et soulagent réellement, puis efficacement, les maladies, comme le prétendent les défenseurs de la phytothérapie ? En d'autres termes, est-ce que le public a raison de faire confiance aux traitements proposés par celle-ci ?

Dans la présente démarche d'enquête, il sera question des enjeux liés à la problématique, des divers arguments en faveur de cette croyance, puis d'une critique des preuves avancées par ses promoteurs dans le but de déterminer si la croyance en la

phytothérapie satisfait aux critères de la rationalité critique.

Phytothérapie et médecine conventionnelle

Tout d'abord, nul ne peut passer sous silence quelques enjeux soulevés par le recours à la phytothérapie, ne serait-ce que par son approche qui se distancie des pratiques propres à la médecine conventionnelle. Sur le plan médical, la croyance en la phytothérapie vient semer un **doute** quant à l'exercice de la médecine conventionnelle, qu'il soit fondé ou non.

Cette thérapie tente de remplacer les techniques thérapeutiques de la médecine conventionnelle, telles que la médication chimique, par un traitement plus naturel associé aux vertus des plantes, ce qui n'est pas sans soulever certaines interrogations. Considérant qu'un grand nombre de médicaments comportent déjà des molécules en provenance des plantes, il est légitime de se demander de quelle façon la phytothérapie offre un choix plus satisfaisant que celui proposé déjà par la médecine conventionnelle et la pharmacopée qui en découle. Cette dernière est directement attaquée, puis remise en question par les défenseurs de la phytothérapie.

De plus, sous l'angle épistémologique, les défenseurs de la phytothérapie sont convaincus de l'efficacité de cette pratique. Est-ce que les phytothérapeutes ont pu découvrir des preuves que la science n'aurait pas découvertes encore quant au pouvoir thérapeutique des plantes qui se trouvent dans leurs produits ? Si de telles preuves existent, sont-elles publiques ? S'appuient-elles sur une démarche d'enquête rigoureuse qui a été, par exemple, reproduite auprès d'autres sujets dans d'autres pays ?

Marché mondial

Il y a également un enjeu d'ordre économique. En effet, l'industrie de la phytothérapie est en forte croissance. Elle occupe une grande place dans nos pharmacies et elle génère beaucoup de profits. Par exemple, « les ventes de compléments alimentaires ont doublé en 10 ans, passant de 969 millions d'euros de chiffre d'affaires en 2010, à plus de 2 milliards d'euros en 2020 [en France]. Nous observons également la position de leader de la pharmacie d'officine qui reste le distributeur préféré de ce marché en représentant plus de 50 % des parts de marché chaque année depuis 2009, et ce, malgré la constante croissance du marché » (Sahakian, 2022, p. 50).

Par conséquent, si on remet en question l'efficacité et la science qui fondent la phytothérapie, on remet en question l'utilité et la pratique de ce domaine, ce qui pourrait mener à l'écroulement d'un secteur entier de

l'économie associée aux soins de santé. En luttant pour la reconnaissance de cette médecine alternative, les défenseurs de la phytothérapie s'assurent de la continuation de leur pratique financièrement bénéfique. Somme toute, l'allégation de départ n'est pas sans soulever au moins trois enjeux pour lesquels le public se doit d'obtenir des réponses claires, eu égard à un respect minimal du sens commun, voire même du langage ordinaire.

Par ailleurs, la phytothérapie regroupe parmi ses défenseurs des spécialistes, du moins ceux qui défendent une telle autorité en la matière, mais ce sont majoritairement des citoyens ordinaires et des experts autoproclamés qui soutiennent l'allégation. Quelles sont les principales preuves susceptibles d'être énoncées par ses défenseurs ?

Allégations médicinales

Selon Laurence Oiknine, journaliste spécialisée en bien-être et en sport, il appert que certaines plantes et certains bulbes aromatiques ont des propriétés thérapeutiques soignant les maladies les plus dévastatrices au monde (Oiknine, 2021). Parmi ses exemples, on trouve entre autres l'ail, un bulbe aromatique qui préviendrait les maladies cardiaques et le cancer. Elle avance également que la ciboulette, le poireau et l'oignon contribueraient à soigner l'hypertension artérielle, puis à prévenir eux aussi le cancer. Elle fait même allusion à l'hysope qui permettrait de traiter l'herpès : « mentionnée dans la Bible, l'hysope contient diverses substances complexes dotées de propriétés antivirales ; elle est utile pour traiter l'herpès » (Oiknine, 2021).

Par ailleurs, la Fondation cancer du sein du Québec avance que puisque plusieurs personnes croient en la phytothérapie et qu'elle est pratiquée, celle-ci est nécessairement bonne. En d'autres mots, sa popularité montre combien elle est efficace : « la popularité de l'échinacée, de la valériane, de la glucosamine et des milliers d'autres produits naturels est indéniable au Canada, où 70 % de la population dit en consommer » (Fondation cancer du sein du Québec, 2020).

Pour finir, dans une autre source en faveur de l'allégation, la journaliste Agnès Viger, sous les conseils des peuples autochtones, déclare que, pour garantir l'efficacité de l'effet médicinal des plantes, il faut effectuer une prière lors de la récolte de la plante et lors de la préparation de la médication. Il est même avancé que les défenseurs de la phytothérapie ont toutes les raisons de croire aux traitements proposés par celle-ci, car « depuis des dizaines de milliers

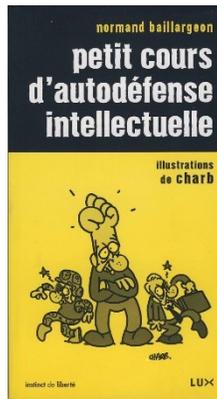
d'années, les peuples autochtones du territoire utilisent plantes, roches et animaux dans leur pratique de médecine traditionnelle » (Viger, 2021).

Absence de preuves

À la lumière de notre enquête, quoique limitée, il est inconcevable d'adhérer à l'allégation de départ, à savoir que la phytothérapie soigne et prévient des maladies grâce aux vertus des plantes. En effet, il est trop souvent question d'énonciation de faits sans preuves scientifiques soutenues par des études rigoureuses ou appuyées par des explications crédibles, ce qui ne peut qu'encourager notre scepticisme, voire notre prudence.

Aussi, les sources en faveur de l'allégation ne proviennent pas en majorité d'experts, de scientifiques ou de spécialistes dans le domaine de la phytothérapie, ce qui manque indéniablement de crédibilité et de fiabilité.

D'abord, les propos avancés dans le premier argument par la journaliste Laurence Oiknine ne sont pas très crédibles. En effet, celle-ci utilise des vertus de l'imprécision par l'emploi de mots flous tels que « prévient » et « contribue à », ce qui lui donne l'apparence de tenir des propos clairs, alors que ce n'est pas le cas (Baillargeon, 2005, p. 40).



Biais cognitifs

De plus, elle évoque une croyance basée sur la foi en fondant sa preuve sur les propos de la Bible, ce qui est subjectivement satisfaisant, mais objectivement insuffisant. Les fondements de cette croyance sont non recevables pour la raison critique considérant qu'ils reposent sur la tradition et une autorité injustifiée : pour reprendre la célèbre formule de Galilée « l'intention du Saint-Esprit est de nous enseigner comment on va au ciel, et non comment va le ciel » (Chastenay, 2009). Disons que l'on peut en dire de même pour la guérison du corps.

Encore au sein de l'article, on ne trouve, entre autres, aucune explication d'un processus scientifique fondé pour expliquer les potentiels bienfaits médicinaux des molécules des plantes. On retrouve uniquement des affirmations extraordinaires sans nuances ou preuves satisfaisantes pour appuyer les arguments évoqués. Serait-il question de lien causal douteux ou de corrélation, plutôt que de causalité ?

Sans oublier que si un remède contre le cancer avait été découvert, cela ferait bien longtemps qu'il aurait été mis en place et partagé dans les différents médias, ce qui n'est pas du tout le cas. Aucun traitement

[NDLR à base de plantes] n'existe à ce jour pour traiter et guérir le cancer, puis l'herpès également.

Par la suite, la Fondation cancer du sein du Québec fait appel à un sophisme, soit l'appel à la popularité, en justifiant l'efficacité de la phytothérapie par le fait que 70 % de la population dise y avoir recours. Rappelons que ce n'est pas parce que plusieurs le font que c'est nécessairement bon...

Pour finir, la dernière source évoquée fait d'abord appel à un rite par la prière pour assurer les bienfaits de la phytothérapie, ce qui ne suit pas des critères rigoureux en matière de méthode et d'expérimentation. Il est donc raisonnable de douter de cette procédure et de ne pas y accorder une grande confiance. C'est également une croyance fondée sur la conviction par le recours à la prière, ce qui manque de rigueur et de crédibilité.

On retrouve même un appel à la tradition en affirmant que la phytothérapie est efficace sous prétexte que les peuples autochtones la pratiquent depuis bien longtemps, faisant en sorte qu'un grand nombre de personnes y croient. Rappelons que beaucoup de gens peuvent être dans l'erreur et qu'une tradition n'est pas nécessairement bonne...

Par ailleurs, d'autres hypothèses peuvent être envisagées pour expliquer les bienfaits de la phytothérapie, dont que « la plupart des maladies dont nous souffrons dans notre vie [...] disparaissent d'elles-mêmes avec le temps ». Mentionnons aussi « que l'évaluation d'un médicament doit tenir compte de l'effet placebo, par lequel une substance a des effets curatifs du seul fait que la personne qui l'ingurgite croit à ses effets ».

Finalement, on ne peut pas négliger le biais de confirmation. En effet, les personnes déjà persuadées de la valeur de cette pratique seront portées à écouter, à regarder et à retenir seulement les informations qui confirment leurs idées préconçues au sujet de la phytothérapie, ce qui explique pourquoi elles continuent d'y croire avec autant de conviction.

Conclusion

En somme, il y a tout lieu de constater que la croyance en la phytothérapie n'est point valide grâce à l'analyse des arguments fautifs qui appuient l'allégation. Le public n'a donc pas forcément raison de faire

confiance aux traitements proposés par la phytothérapie.

Toutefois, malgré notre volonté de promouvoir la pensée rationnelle et critique, il ressort une limite de notre enquête qui pourrait expliquer pour quelle raison certaines personnes ne changeront jamais d'avis au sujet de leurs croyances irrationnelles, et ce, en dépit de la valeur des preuves rationnelles avancées. Car au-delà de la confiance que l'être humain peut placer dans le pouvoir de sa raison, son pouvoir de connaître demeure limité et une telle reconnaissance présuppose un acte d'humilité et d'acceptation desdites limites. Se peut-il que face à l'étrangeté du réel, son imprévisibilité ainsi que l'incertitude qui en découle, le désir de savoir demeure insatisfait ?

En tel cas, devient-il alors plus satisfaisant pour la conscience malheureuse d'adhérer à n'importe quelle croyance plutôt que de reconnaître que pour le moment, l'état des connaissances exige de se plier à la dureté du principe de réalité ? D'autant plus lorsque sa santé est peut-être mise en péril ? En ce sens, c'est ce qui justifie, il nous semble, la promotion de la pensée critique et de son enseignement dès le plus jeune âge dans les établissements d'enseignement du Québec, afin de limiter les dommages causés par la diffusion de croyances irrationnelles et l'adhésion à de telles croyances.

Références

- Baillargeon, N. (2005). *Petit cours d'autodéfense intellectuelle*. Lux Éditeur.
- Chastenay, P. (2023, 19 janvier). [L'affaire Gallée : science vs religion](#). *Le Devoir*.
- Fondation cancer du sein du Québec. (2020, 23 avril). [La phytothérapie : se soigner grâce aux plantes](#).
- Laurence O. (s. d.). *Santepiusmag*. <https://www.santepiusmag.com/author/laurence-o/>
- Lévesque, S. (2020, 20 septembre). [Le salut par la science](#). *Le Soleil*.
- Oiknine, L. (2021, 24 décembre). [Plantes : comment les utiliser pour se soigner naturellement ?](#) *Santepiusmag*.
- Philosophie du naturopathe (s. d.). [L'Association Québécoise des Phytorthérapeutes](#) [Sic].
- Sahakian, L. (2022). [Essor de la Phytothérapie et stratégies de créations de valeurs pour le Pharmacien d'Officine](#).
- Viger, A. (2021, 1er juillet). [Récolter traditionnellement les plantes médicinales](#). *Aurore boréale*.

