

Cancer : Quelle place pour les médecines complémentaires pendant la maladie et après ?

Jeudi 05 juillet 2012, ERI CHU de Nîmes

Durée : 2h

Intervenants :

- Dr. Javier BURGOS, médecin acupuncteur au CHU de Nîmes.
- Dominique DALAT, Réflexothérapeute et Conseil en Santé Holistique.

Modérateur : Anne GRANGEON, psychologue en onco-hématologie au CHU de Nîmes.

Coordination : Marion GAIDAN, animatrice ERI territorial Gard.

Participants : 16

13 patients

1 proche

2 professionnels (cadre de santé, aide soignante)

Objectif de la rencontre-débat

Cette rencontre-débat a pour objectif de permettre aux patients soignés pour un cancer et à leurs proches de s'informer sur les médecines complémentaires et leur place possible dans les traitements de cancérologie: Qu'elles sont-elles? En quoi ces médecines sont-elles complémentaires des traitements conventionnels ? Comment et pourquoi aborder ces questions avec les médecins ? Au cours de la rencontre-débat, les participants pourront faire part de leur expérience sur le sujet.

La rencontre-débat initiée par HELPP, se déroule à l'Espace de Rencontres et d'Information, dans un cadre convivial et "intimiste" pour permettre aux participants d'échanger en petit nombre (+/- 15 personnes par rencontre). La rencontre-débat est ainsi matière à médiation, à rencontre, entre patients, proches et professionnels en dehors des services de soins.

Déroulé de la rencontre-débat

Après avoir présenté le thème de la rencontre-débat et les intervenants, Anne GRANGEON, modératrice, donne la parole aux intervenants : Dominique DALAT, réflexologue et le Dr. Javier BURGOS, acupuncteur.

Compte-rendu des échanges :

En bleu, les témoignages des participants

Avant d'échanger ensemble sur la thématique de cette rencontre, il est important de définir notre sujet de réflexion : les médecines complémentaires. Elles sont parfois appelées médecines douces ou médecines parallèles. Nous préférons utiliser le terme "complémentaire" qui insiste sur la notion de complément. Ceci avec cela et non ceci à côté de cela ou contre cela.

Il n'est pas ici question d'opposition. Les médecines complémentaires se différencient en cela des médecines alternatives, dangereuses, incitant les patients à refuser tout traitement conventionnel.

Les médecines complémentaires ne visent donc pas à guérir la maladie mais à accompagner les traitements de la médecine traditionnelle, à soulager les patients des effets secondaires possibles; à soulager le corps mais aussi à soulager l'esprit.

Elles sont multiples : homéopathie, acupuncture, réflexologie, relaxation, naturopathie, sophrologie, Qi Gong, massages, etc. Beaucoup sont pratiquées par la médecine traditionnelle chinoise depuis trois mille ans avant JC. C'est à chacun de s'informer, pour choisir ce qui lui correspond le mieux, comme des outils que l'on peut combiner, personnaliser.

Beaucoup de patients se tournent vers l'homéopathie durant les traitements de chimiothérapie. Les prescriptions des médecines homéopathes visent alors à protéger le foie, l'appareil digestif, les reins ou encore la vessie de la toxicité de certains traitements.

"L'homéopathie peut-elle augmenter l'efficacité des traitements de chimiothérapie ?"

Dominique DALAT « Si l'homéopathie ou d'autres médecines complémentaires ne peuvent se substituer aux traitements médicaux, elles participent cependant à la santé globale de la personne. Comme l'exprimait David Servan-Schreiber¹ dans son dernier ouvrage, *On peut se dire au revoir plusieurs fois* ; elles contribuent et augmentent les chances de guérison. »

"Mon oncologue ne m'en a pas parlé."

Ce n'est pas toujours dans la culture professionnelle des médecins que de préconiser les médecines complémentaires. C'est à chacun de faire la démarche de se renseigner. Dans tous les cas, il est important d'en faire part à son médecin.

Pour Anne GRANGEON, le cancer, comme toute maladie grave peut le faire, nous invite, voire nous oblige, à voir les choses autrement et à élargir le champ de nos réflexions et des différentes façons de s'occuper de soi.

¹ Médecin psychiatre français, auteur de nombreux ouvrages sur le cancer et les approches thérapeutiques complémentaires.

"Qu'est-ce que le Qi Gong ?"

C'est une gymnastique médicale chinoise basée sur un enchainement de mouvements permettant de faire travailler tous les organes. On dit qu'il stimule l'énergie interne, à l'inverse du karaté par exemple, qui stimule l'énergie externe.

"Si on a l'énergie d'aller voir ce qu'il existe comme médecines complémentaires quand l'annonce de la maladie se fait, c'est très important. Moi je ne l'ai pas fait à ce moment là, je n'avais pas l'énergie. Ce serait mon conseil pour les personnes qui démarrent les traitements. J'ai eu l'énergie après coup de m'intéresser à tout ça. Ça demande de l'énergie mais ça en apporte beaucoup. On a besoin d'attention et d'une autre lecture de la maladie."

"Comment avoir les coordonnées de "bons" praticiens?"

L'Espace de Rencontres et d'Information est un lieu où vous pouvez échanger avec l'animatrice, prendre contact avec des associations et rencontrer d'autres patients qui pourront vous faire part de leur expérience sur le sujet.

"Je suis en fin de traitement, je peux faire part de mon expérience. Je suis allée voir le Dr. BURGOS pour l'acupuncture, j'ai aussi été suivie par un médecin homéopathe qui m'a donné des produits détox pour le foie. J'ai vu un réflexologue et j'ai conservé autant que possible une activité physique. Tout ça combiné m'a beaucoup aidé à supporter la lourdeur des traitements."

Le Dr Javier BURGOS présente le service d'acupuncture du CHU de Nîmes. Ce service existe depuis trente ans, c'est le premier service d'acupuncture hospitalier de France. Aujourd'hui, il y a soixante-dix médecins acupuncteurs hospitaliers.

L'acupuncture est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise, basée sur l'implantation et la manipulation de fines aiguilles en divers points du corps. L'acupuncture appréhende l'individu dans sa globalité, elle travaille sur le "terrain" et pas seulement sur l'organe. Pour savoir comment agir, le médecin acupuncteur interroge le patient sur ses émotions. Est-il en colère ? Est-il triste? Donc en perte d'énergie vitale ? Le patient a besoin de toute son énergie pour combattre la maladie, venir au rendez-vous, supporter les traitements.

L'acupuncture soulage certains effets secondaires des traitements de cancérologie: les vomissements, l'état de déprime, les troubles du sommeil, les douleurs, etc.

"Comment les émotions agissent-elles sur le corps?"

La médecine traditionnelle chinoise considère qu'il existe une relation intime entre le corps et l'esprit. Certaines émotions témoignent d'une mauvaise circulation d'énergie au niveau de certains organes. Par exemple, la colère témoigne d'un déséquilibre au niveau du foie. La tristesse est liée au poumon, la peur au pancréas, etc. L'organe malade "courcourt" l'énergie vitale, va déclencher une émotion désagréable. Le symptôme, en l'occurrence l'émotion

désagréable est une réponse du corps cherchant à lutter contre la maladie. C'est pour cette raison qu'avant de placer les aiguilles, l'acupuncteur va s'intéresser à ce que vous ressentez, à comment vous dormez, etc. Le Dr. BURGOS précise qu'il faut faire attention à ne pas culpabiliser les gens vis-à-vis de leurs émotions. Tout ça relève de l'inconscient.

"A quel moment consulter un acupuncteur ?"

Il n'y a pas de "bons moments" mais le moment où vous en ressentez le besoin.

"J'ai eu recours à l'acupuncture, ça m'a beaucoup aidé. Le médecin acupuncteur m'a dit "le plus important, c'est vous".

"Je veux être dans une démarche active pour stimuler mes défenses immunitaires. Est-ce possible ?"

Oui, c'est important. C'est à parler, à voir en séance.

"C'est insidieux comme maladie car je ne me sens pas malade. Mon oncologue m'a dit que tout ce que je pouvais faire pour m'aider, l'aide lui aussi à ma soigner."

"C'est rare que les médecins en parlent. Moi c'est venu par d'autres réseaux au fur et à mesure, par l'ERI, par la Ligue contre le cancer."

"On entend partout qu'il faut être acteur de sa maladie. Qu'est-ce que ça veut dire ?"

"Etre acteur de sa maladie, c'est adhérer aux choses qui nous sont proposées mais aussi se poser la question de ce qu'on peut faire pour accompagner tout ça : comme aller voir une psychologue, faire du Qi Gong, etc."

"Moi, j'ai besoin de comprendre comment fonctionne mon corps. Je visualise mes globules blancs pour booster mentalement mes défenses immunitaires. Comprendre comment fait la tumeur pour grandir, s'approvisionner, etc. C'est important pour moi de comprendre tout ça. J'ai besoin de comprendre comment mon intérieur fonctionne et c'est aussi lié à mon esprit."

Dominique DALAT parle de la méthode de visualisation positive Simonton². Il s'agit de stimuler le cerveau avec des images positives pour aider le corps à se remettre en santé, à retrouver un équilibre, une homéostasie.

Des études ont montré que le cerveau ne ferait pas la différence entre ce qui est vécu et ce qui est suggéré. Ainsi, des pensées négatives sont autant de messages négatifs envoyés au corps mais l'inverse est aussi vrai : il est important de souligner que les pensées positives sont des messages constructifs et soutenant pour le corps, voire réparateurs.

² Carl SIMONTON (1942 - 2009) médecin américain, oncologue et radiothérapeute.

Le même principe est « utilisé » lors des thérapies par hypnose.

"C'est quoi ces images? Comment on fait ?"

La psychologue conseille de travailler à cette visualisation dans un premier temps avec l'aide d'un professionnel formé (psychologue, sophrologue, etc.) pour ensuite s'approprier la technique et s'exercer seul. Il n'y a pas d'images préconçues. "Je dis aux patients : pensez à quelque chose qui vous fait vous sentir en sécurité."

"Dans le film que je me suis fait, j'imagine des petits soldats qui atteignent les cellules cancéreuses. C'est très imagé. C'est une sophrologue qui m'a aidé."

C'est important d'être accompagné, de ne pas « se faire son film » seul. Cela peut parfois, inconsciemment, avoir l'effet inverse. Le professionnel va vous aider à faire le tri entre les pensées négatives et les pensées positives. Il va réajuster.

L'ensemble des échanges amènent à poser en conclusion que si l'on ne parvient pas à « comprendre » « pourquoi » les choses nous arrivent, on peut réfléchir et travailler sur le « comment » elles ont fait irruption dans notre vie. On peut ainsi s'interroger plus positivement et plus fructueusement sur ce qu'il nous est possible de mettre en place ou d'améliorer dans notre vie pour nous sentir mieux, plus en équilibre ou plus en harmonie avec nous-même.

Autrement dit : privilégier l'interrogation sur le « Comment » aller mieux, comment se prendre mieux en charge, plutôt que s'épuiser à chercher le « pourquoi » la maladie nous est arrivée ... Se centrer davantage sur les changements et les aménagements à introduire dans notre vie, qui peuvent nous rendre le quotidien plus aisé, voire plus confortable.

Fondamentalement, la psychologie souligne que la réflexion, la prise de recul sur soi et son parcours de vie, l'apaisement et le soutien que l'on peut trouver dans des soins complémentaires, peuvent permettre d'aller mieux, de mieux supporter les traitements, de se ré-orienter parfois sur son chemin de vie, alors que le « pourquoi » de la maladie continuera toujours de nous échapper..

Ainsi, nous nous séparons sur l'idée qu'il est essentiel de ne pas perdre de vue que nous sommes un tout, corps et psychisme intimement mêlés, et que les traitements de cancérologie peuvent se compléter d'une manière que chacun va déterminer et choisir en accord avec lui-même, les témoignages et informations échangés aidant à faire ce parcours et le soutenant.

Restitution : Marion GAIDAN, Anne GRANGEON.