

CANCER FOCUS SUR LES SOINS COMPLÉMENTAIRES

Si on parle parfois de médecines alternatives, on leur préférera le terme de complémentaires ! Car il s'agit bel et bien d'un complément aux soins anticancéreux, pour mieux vivre son traitement au quotidien et soulager les douleurs.

✎ Léa Galanopoulo

Je suis des séances de radiothérapie adjuvante pour mon cancer du sein. Pouvez-vous me conseiller des plantes pour éviter les brûlures ? J'ai entendu parler de l'huile essentielle de niaouli.

Huiles essentielles de niaouli et de lavande sont parfois conseillées pour soulager les brûlures cutanées liées à la radiothérapie, voire pour prévenir les radiodermes. Mais en cas d'irradiation mammaire, elles sont déconseillées, car elles peuvent avoir un effet perturbateur hormonal par mimétisme œstrogénique. Si votre patiente souhaite utiliser des produits naturels, vous pouvez lui conseiller d'appliquer, suite aux séances de radiothérapie, des soins hydratants aux huiles d'aloë vera, de calendula ou la classique *cold cream*. Avant le traitement, conseillez à votre patient l'utilisation de savon doux dermatologique ou surgras et l'application de baume hydratant. Il conviendra également d'éviter la macération cutanée par un séchage méticuleux, les mycoses aggravant les radiodermes.

Attention

L'application d'une crème émolliente doit se faire après les séances, jamais juste avant. La peau doit en effet être sèche au moment de l'irradiation. Aucune application de produits en couche épaisse sur la peau ne doit avoir lieu dans les 2 heures qui précèdent la séance.

Depuis qu'on m'a annoncé mon cancer du poumon, je suis très anxieux. Mais je prends déjà beaucoup de médicaments et je ne voudrais pas en rajouter ! Y a-t-il des solutions naturelles et efficaces contre l'anxiété ?

Bien qu'elle paraisse normale au vu du contexte, il ne faut jamais sous-estimer l'anxiété d'un patient atteint de cancer. Et pour cause, les conséquences de l'anxiété peuvent avoir un fort retentissement, à la fois sur la qualité de vie et sur la perturbation des soins médicaux : retard de consultation, rupture de confiance vis-à-vis de l'équipe médicale, difficulté de compréhension des informations communiquées au patient ou encore exacerbation des symptômes et des effets indésirables des traitements, comme la survenue de vomissements anticipatoires. Outre les anxiolytiques, des solutions naturelles ont fait leurs preuves pour lutter contre l'anxiété chez ces patients. C'est le cas des approches psychocorporelles, **hypnose** et relaxation en tête, « très appréciées par de nombreux patients, en particulier ceux qui sont réticents aux approches verbales (notamment la psychothérapie, ndlr), mais qui peuvent leur être très complémentaires », indique ainsi l'Association francophone des soins oncologiques de support (Afsos). L'objectif de ces exercices est de travailler sur le sentiment de contrôle des émotions. La **relaxation**, par exemple, joue sur la respiration lente et la relaxation musculaire. Vous pouvez conseiller à votre patient la **méditation de pleine conscience** qui a montré ses bénéfices à 6 mois dans plusieurs essais cliniques. L'idée de la méditation de pleine conscience, parfois enseignée directement par le médecin à son patient, est de ramener son attention sur le moment présent, sans se soucier du reste.

33 %
des patients
qui suivent un
traitement
alternatif en
parlent avec
leur médecin.

Je souffre d'un cancer de la prostate avec métastases dans le dos, qui provoque des douleurs. Les antalgiques ne me suffisent pas toujours. Pensez-vous que l'hypnose puisse m'aider ?

Depuis 20 ans, plus de 500 publications scientifiques ont montré le bien-fondé de l'hypnose médicale sur les douleurs. On parle d'hypnoanalgésie, qui va agir sur l'intégration du message algique à la fois au niveau de la moelle épinière et du cerveau. Lors d'une séance, le corps est mis en état de veille paradoxale, un état modifié de conscience entre l'éveil et le sommeil. « *L'hypnose est utilisée pour réduire les perceptions douloureuses, lors des soins, lors des poussées douloureuses aiguës, et dans le cas de douleurs chroniques* », précise l'Institut Curie. Le soignant formé en hypnose médicale accompagne ainsi le patient par la parole, le toucher parfois, pour l'aider à se détacher des sensations douloureuses. Vous pouvez également conseiller à votre patient de se former aux techniques d'autohypnose pour gérer ses douleurs chroniques. Toujours avec l'aide d'un professionnel de santé formé !

Mon naturopathe me conseille d'arrêter de prendre du Xeloda pour mon cancer du côlon et m'assure qu'un jeûne thérapeutique serait beaucoup plus efficace... Qu'en pensez-vous ?

Le cancer est la maladie la plus à risque d'être suivie de certaines pratiques douteuses et dangereuses, et d'être la cible de praticiens alternatifs malhonnêtes. **Quelques outils**, à aborder avec votre patient, permettent de les débusquer, selon la Miviludes :

- Le praticien alternatif dénigre le traitement proposé par l'équipe médicale, le critique ;
- Il recommande d'arrêter les traitements ;
- Il propose des séances gratuites, ou au contraire des séances à régler à l'avance ;
- Il propose l'achat de produits miraculeux non remboursés par l'assurance maladie ;
- Il utilise un langage pseudo-scientifique compliqué.

Ces prises en charge alternatives se nourrissent également du sentiment de culpabilité du patient dans le développement de sa maladie, de son angoisse et de son désarroi. En tant que pharmacien, il est important d'aborder le sujet avec son patient sans jugement et en toute transparence. Car, selon une étude publiée en 2019, seuls 33 % des patients qui suivent un traitement alternatif en parlent avec leur médecin. La raison est simple : pour 60 % d'entre eux, l'équipe médicale n'a tout simplement pas posé la question !

À rappeler

Selon une étude publiée dans le *JAMA Oncology* en 2017, les patients atteints d'un cancer colorectal ayant opté pour une médecine alternative et l'arrêt des traitements conventionnels ont 4,57 fois plus de risques de mourir.

500

publications scientifiques
ont montré le bien-fondé
de l'hypnose médicale
sur les douleurs.

ATTENTION AUX PRATIQUES DOUTEUSES !

Selon la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes), 4 Français sur 10 ont recours aux médecines alternatives, dont 60 % de malades du cancer. Le cancer est donc une période à risque de bascule vers des pratiques douteuses, voire sectaires. Jeûne, respirianisme, kinésiologie... **Quelque 400 thérapies alternatives ont été recensées par la Miviludes, et pas moins de 3 000 praticiens en France soupçonnés de mouvance sectaire.**

Pour rappel, l'article 39 du Code de la santé publique stipule que « *Les médecins ne peuvent proposer aux malades ou à leur entourage comme salutaire ou sans danger un remède ou un procédé illusoire ou insuffisamment éprouvé. Toute pratique de charlatanisme est interdite.* » Le pharmacien a un rôle-clé de conseil et d'orientation vers des prises en charge complémentaires éprouvées et adaptées.

Ma chimiothérapie m'épuise. Que me conseillez-vous contre la fatigue ?

De l'activité physique ! Elle permet une réduction de 68 % de la fatigue pendant les traitements et de 62 % après les traitements anticancéreux (Puetz et Herring, 2012). « L'activité physique est le seul traitement validé de la fatigue en oncologie », indique par ailleurs la Cami. En 2011, la HAS a effectivement reconnu l'activité physique et sportive comme une thérapie non médicamenteuse. Outre la diminution sensible de l'état de fatigue des patients, l'activité physique renforce globalement la qualité de vie pendant le traitement d'un cancer : amélioration du sommeil, de l'image corporelle, diminution de l'anxiété, facilitation du lien social...

En pratique, vous pouvez recommander à votre patient une activité régulière et adaptée pendant au moins 3 à 6 mois, 4 à 5 fois par semaine et durant au minimum 20 minutes. La durée et l'intensité de l'activité physique sont à adapter à son état de santé.

L'activité physique réduit également en moyenne de 39 % le risque de décès par cancer et de 38 % le risque de décès toutes causes confondues après un cancer du côlon. Des données similaires sont obtenues pour le cancer du sein ou de la prostate.

J'ai entendu dire que la poudre de curcuma pourrait m'aider à vaincre mon cancer du pancréas, pensez-vous que ça puisse interagir avec mon traitement ?

Le rhizome de curcuma est riche en polyphénols (curcumine, dérivés féruliques, monodesméthoxycurcumine et bidesméthoxycurcumine), en polysaccharides hydrosolubles : ukonanes A,B,C,D et en huiles essentielles : sesquiterpènes (turmérone, zingibérène, germacrone...). Il est utilisé traditionnellement en Asie depuis des siècles pour ses propriétés cholérétique et cholagogue, anti-inflammatoires et antioxydantes (anti-COX-2 et LOX5) inhibant la transformation du NO en nitrite. Cependant, son action sur la carcinogenèse reste à confirmer. Le curcuma peut interagir avec certaines chimiothérapies et inhiber leur action antitumorale : cyclophosphamide, épipodophyllotoxines (Celltop, Eposin, Vepesid), les camptothécines et la doxorubicine. La prudence est de mise également si on l'associe au tamoxifène, car certaines études suggèrent que le curcuma diminuerait la sensibilité à cette hormonothérapie.

Mise en garde

Du fait de son activité anticoagulante, le curcuma devra être arrêté au moins 2 semaines avant une chirurgie. Ne pas associer aux anticoagulants ou antiagrégants plaquettaires, immunosuppresseurs et AINS.



ENTRETIEN AVEC JOCELYNE ROLLAND

Kinésithérapeute et marraine du Réseau des kinésithérapeutes du sein

Au-delà du lymphœdème, quels sont les apports de la kinésithérapie chez une femme opérée pour un cancer du sein ?

Le lymphœdème ne concerne que 16% de ces femmes, le rôle de la kiné est donc bien plus vaste ! Nous avons pour objectif que ces femmes n'aient aucune séquelle de l'intervention chirurgicale : ni douleur, ni limitation articulaire, ni perte musculaire, et qu'elles puissent se remettre à l'activité en étant en parfait état physique. Par ailleurs, la chimio entraîne une sarcopénie des membres inférieurs, donc nous travaillons notamment le renforcement musculaire.

Quels résultats de la kiné sur la douleur ?

Travailler sur le mouvement permet effectivement un effet antalgique. Après une opération, ces femmes ont tendance à se recroqueviller et à s'installer dans une mauvaise position à cause du traumatisme, ce qui peut entraîner des tendinopathies de l'épaule. L'idée est donc de mobiliser les membres.

Comment encourager ces patientes à faire de l'activité physique ?

L'activité physique est vraiment préconisée, même pendant la chimiothérapie. Pour commencer, il ne faut jamais parler de « sport », mais plutôt d'activité. Ne parlez pas non plus de « marche rapide » car ça peut vite décourager une patiente qui est déjà fatiguée par sa chimio. Je conseille de marcher assez vite pour parler, mais sans pouvoir chanter, en commençant par 10 minutes par jour, pour atteindre les 30 minutes. Il n'y a pas d'activité idéale ! Faire les courses, monter les escaliers, faire le ménage, toute activité qui plaît à la patiente. Et le rôle du kiné est de rééduquer les muscles et les articulations à cette activité physique, un peu comme pour un sportif blessé.

Ce rôle du kiné paraît peu connu, pourquoi ?

C'est une pratique assez nouvelle, qui date de moins de 10 ans. C'est pourquoi le Réseau des kinésithérapeutes du sein a été créé. L'activité physique est un puissant médicament, un puissant antalgique. Mais il faut des professionnels de santé formés et sensibilisés à ces pratiques. Si après une opération pour cancer du sein, une femme ne fait pas d'activités physiques, c'est souvent parce qu'elle ne sait pas qu'elle peut en faire. Toute femme qui cherche à gérer sa douleur, en pharmacie par exemple, devrait être orientée vers un kiné.