

# Cancer et médecines non conventionnelles

Les traitements conventionnels du cancer sont principalement fondés sur la chirurgie, la chimiothérapie, l'immunothérapie, l'hormonothérapie et la radiothérapie. Bien que de plus en plus efficaces et spécifiques, les traitements anticancéreux ont tous des effets secondaires possibles. Aussi, les patients, en concertation avec leur équipe médicale, peuvent avoir recours à des thérapies non conventionnelles pour les soulager.



Environ un tiers des personnes atteintes d'un cancer font appel à des **médecines non conventionnelles** (ou complémentaires) et 29 % d'entre elles n'en parlent pas à leur médecin. Ceci peut avoir de graves conséquences, notamment quand la personne décide d'interrompre son traitement médical. Pourtant, l'accès à des soins complémentaires est de plus en plus facilité dans les centres hospitaliers et encouragé par les médecins.

L'objectif est de **soulager physiquement et psychologiquement le patient atteint d'un cancer**. Néanmoins, le traitement miracle n'existe pas et certaines personnes malveillantes profitent de la vulnérabilité des malades. Aussi, bien que le choix de recourir à des soins de médecines non conventionnelles soit libre, il est primordial de toujours en informer l'équipe soignante et surtout de ne jamais interrompre le traitement classique.

## Traitements classiques et médecines non conventionnelles

Les **traitements classiques** contre le cancer regroupent différentes thérapies dont l'efficacité a été validée scientifiquement et cliniquement, c'est-à-dire qu'ils apportent une amélioration réelle du pronostic vital. Ils sont prescrits et administrés par des professionnels de santé (oncologues, radiothérapeutes).

Ces traitements sont directement actifs contre les cellules cancéreuses mais peuvent avoir des effets secondaires qui impactent la qualité de vie.

## Les médecines non conventionnelles en complément

Bien qu'elles puissent soulager les patients, elles n'ont pas fait preuve de leur efficacité sur la guérison. On distingue :

- **Les médecines complémentaires** qui accompagnent le traitement classique. Le but est généralement d'apporter un bien-être au patient, un soulagement face à la douleur, ou encore un réconfort psychologique.

- **Les médecines alternatives** souvent présentées comme traitement thérapeutique, parfois même en remplacement des traitements classiques, sont très dangereuses et peuvent être assimilées à du charlatanisme.

La frontière entre ces deux types de pratique est parfois floue. De plus, certains de ces traitements non conventionnels peuvent avoir des effets secondaires, voire même interagir avec les traitements classiques. Il est donc fondamental de toujours **discuter avec l'équipe soignante avant d'initier un traitement complémentaire**, même s'il semble anodin (par exemple les tisanes).

## Comment avoir recours aux médecines complémentaires ?

Quand les traitements anticancéreux classiques affectent la qualité de vie, comme une fatigue, des nausées, une baisse de moral, les médecines complémentaires peuvent **améliorer le bien-être global** :

- en soulageant les symptômes du cancer et les effets secondaires des traitements classiques ;
- en permettant d'être plus actif dans le choix des thérapies suivies ;
- en aidant à faire face au stress engendré par la maladie ;
- en renforçant la confiance en soi et le contrôle de son corps.

Les médecines complémentaires offrent une grande diversité de soins. Même si certains de ces traitements sont directement proposés et accessibles dans les centres hospitaliers, il est possible que le médecin n'aborde pas le sujet.

Aussi, avant d'initier un traitement complémentaire, il est primordial de définir exactement ses attentes, de rechercher des informations précises et sérieuses et d'en discuter avec son médecin. Des informations peuvent être directement disponibles dans **les centres anti-douleur des hôpitaux**.

## Quelles médecines complémentaires choisir ?

Il est important de rappeler que ces traitements ne soignent pas le cancer.

À ce jour, aucune étude scientifique n'a démontré l'efficacité de ces traitements contre le cancer. Néanmoins, certaines données mettent en avant des bénéfices quand ces traitements sont suivis conjointement aux traitements classiques.

### Le yoga pour la relaxation et les assouplissements

Le yoga est une discipline fondée sur le travail de postures, de respirations et de méditations. Pratiquer le yoga apporte un réel bien-être physique et psychique aux malades du cancer, notamment un bon dynamisme, une meilleure résistance face à la fatigue, de la souplesse physique ainsi qu'une meilleure tension artérielle. Récemment, il a été démontré que le yoga permettait **d'améliorer la qualité de vie de patientes atteintes de cancer du sein**, en agissant sur les hormones dites de stress.

### Mieux supporter son traitement avec l'acupuncture

L'acupuncture fait partie de la **médecine traditionnelle chinoise** et consiste en l'application d'aiguilles très fines à des points précis du corps. Des études ont démontré que l'acupuncture, réalisée par des professionnels formés, permettait de **soulager les nausées et vomissements causés par la chimiothérapie**.

D'autres données préliminaires mettraient en évidence une possible action sur la **diminution de la douleur** liée notamment à la chirurgie ainsi que sur le **renforcement du système immunitaire**.

### L'auriculothérapie ou acupuncture auriculaire pour alléger les effets indésirables

L'auriculothérapie est une pratique française reconnue, proche de l'acupuncture. De fines aiguilles stériles, à usage unique, sont insérées en des points précis de l'oreille, et laissées en place jusqu'à ce qu'elles tombent spontanément. L'auriculothérapie est indiquée pour **diminuer les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie** (sécheresse buccale), ainsi que les symptômes liés au stress (insomnie, migraine, dépression, troubles digestifs).

### L'ostéopathie contre les blocages physiques

L'ostéopathie est une médecine manuelle et globale, reconnue en France depuis 2002. Elle consiste en une manipulation du corps à des endroits précis, par des professionnels formés. Elle permet de soulager certaines douleurs mécaniques ainsi que les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie.

### Le massage thérapeutique pour se détendre

Ce traitement consiste en un massage des muscles et des tissus mous du corps. Il permet de **soulager des douleurs musculaires** ou des raideurs ainsi que l'anxiété ou le stress. Améliorant la circulation sanguine, il procure une sensation de bien-être. Il existe différents types de massages thérapeutiques tels que la réflexologie ou le massage lymphatique.

### La méditation pour vaincre l'angoisse de la maladie

Cette pratique permet de détendre le corps en apaisant l'esprit. Elle consiste en une focalisation de l'attention sur un point précis afin de vider l'esprit des pensées anxiogènes. Elle peut prendre différentes formes selon qu'elle soit pratiquée en mouvement, en position assise ou couchée. On peut citer le tai-chi, le qi gong ou encore l'aïkido.

La méditation permet de **réduire les douleurs chroniques, le stress ou les troubles du sommeil**.

## L'homéopathie

Parce que l'homéopathie n'occasionne pas d'effets secondaires, de nombreuses personnes sont attirées vers ce type de thérapie. Elle pourrait **diminuer les effets secondaires des traitements**, traiter les états anxieux mais aussi interférer avec les médicaments.

Cette liste de traitements complémentaires est non exhaustive, mais regroupe les soins les plus couramment proposés qui apportent un bénéfice sur la qualité de vie. Il est important de **choisir le type de soin complémentaire** qui correspondre aux attentes thérapeutiques. De plus, au cours de la maladie, les besoins peuvent changer, les traitements complémentaires aussi.



### La question de...

Claire D., 53 ans

**« Je suis un traitement complémentaire depuis plusieurs semaines et je ne ressens aucun bénéfice thérapeutique. Dois-je l'interrompre ? »**

Si un traitement complémentaire n'apporte pas de résultats, c'est qu'il n'est pas adapté à votre situation, que vos attentes ont évolué ou sont peut-être irréalistes. Il convient effectivement de l'arrêter et une autre voie thérapeutique complémentaire pourra vous être proposée.

Norbert M., 47 ans

**« On me propose un traitement alternatif novateur qui peut guérir mon cancer, que dois-je faire ? »**

Les seuls traitements reconnus curatifs contre le cancer sont ceux qui vous sont administrés par le corps médical. Toute personne ou association qui vous proposerait un traitement alternatif « miracle » doit être reçu avec beaucoup de méfiance. Vous pouvez en discuter avec votre médecin, mais il ne faut, en aucun cas, arrêter votre traitement médical classique.

## En savoir plus

1. Fiche Info Roche, Cancer et yoga, relaxation et assouplissements, <https://www. Roche.fr/articles/yoga-relaxation-cancer>
2. Fiche Info Roche, Mieux supporter son traitement avec l'acupuncture, <https://www. Roche.fr/articles/acupuncture>
3. INCa, Médecines complémentaires et cancer, <https://www. cancer.fr/personnes-malades/parcours-de-soins/medecines-complementaires>
4. INCa, Traitements miracles, <https://www. cancer.fr/proches-aidants/mieux-vivre-votre-role-d-aidant/vulnerabilite-et-traitements-miracles>