

Quelle place pour les médecines complémentaires ?

Dans le cadre de la prise en charge de votre cancer, vous pouvez être amené à avoir recours à des médecines dites « complémentaires » pour mieux supporter votre traitement. Elles sont parfois appelées également médecines alternatives.

Il est important de savoir que **ces médecines ne se substituent pas au traitement dit « conventionnel »** que votre médecin pourra vous proposer dans la prise en charge spécifique de votre maladie.

Cependant, elles aident parfois à **atteindre ou maintenir un équilibre corporel et psychique en soulageant la douleur**. Il s'agit souvent de l'homéopathie, la phytothérapie, l'acupuncture, l'ostéopathie, les techniques de relaxations... Elles peuvent **être utilisées en complément du traitement anticancéreux destiné à soigner la tumeur, mais en aucun cas en remplacement de ce dernier**.



De même, il est **important de discuter de ces médecines avec votre médecin, pour vérifier qu'elles ne sont pas incompatibles ou ne vont pas interagir avec votre traitement conventionnel** (cf. fiche sur les interactions médicamenteuses).

L'**homéopathie** est une médecine douce souvent utilisée pour vaincre l'anxiété, aider à trouver le sommeil, ou encore atténuer les effets secondaires des traitements contre le cancer (nausées, vomissements, fatigue, aphtes et mucites, bouffées de chaleurs...).

Vous pourrez trouver plus d'information sur l'utilisation des différentes souches possible dans le cadre du cancer sur le site de la Société Homéopathique Internationale de Soins de Support en Oncologie (SHISSO) <https://www.shisso-info.com/recommandations/>

La **phytothérapie** est une des médecines non-conventionnelles les plus utilisées par les personnes atteintes de cancer. Elle correspond à l'utilisation de plantes sous des formes diverses (végétal entier ou partie, thé, tisanes, poudres, comprimés, gélules ou solutions buvables) que l'on appelle communément « compléments alimentaires ». Ils

sont utilisés pour leurs principes actifs et leurs nombreuses vertus. Attention toutefois à certaines toxicités et incompatibilités qui peuvent entraîner une baisse de l'efficacité ou à l'inverse augmenter la toxicité de certains traitements prescrits.

En savoir plus sur les risques de la phytothérapie :

- <https://www.cancer.be/complementsalimentaires>
- <https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs/search>

L'**aromathérapie** correspond à l'utilisation des composés aromatiques ou huiles essentielles par voie cutanée, voie orale ou par diffusion ou vaporisation dans l'air ambiant. L'aromathérapie est considérée comme une sous-discipline de la phytothérapie.

Attention, l'usage des huiles essentielles peut également conduire à des toxicités ou des incompatibilités. Elles sont notamment contre-indiquées chez le nourrisson, l'enfant de moins de 6 ans et les femmes enceintes. Elle est généralement déconseillée en cours de traitement par chimiothérapie ou radiothérapie. Demander conseil à votre pharmacien.

L'**acupuncture** consiste à piquer des aiguilles spéciales en certains points précis du corps. Cette technique a notamment pour but d'agir sur la sécrétion d'hormones, les endorphines, et ainsi de diminuer l'intensité de la douleur, réduire les nausées ou de diminuer un stress.

L'**ostéopathie** est une méthode manuelle visant à soulager les douleurs mécaniques ou améliorer la mobilité. A pratiquer avec précaution.

Les **techniques de relaxation** sont nombreuses : relaxation, hypnose, méditation, sophrologie, massage, yoga et tai-chi... Ce sont des méthodes dites « psychocorporelles » qui agissent sur l'anxiété et le stress, mais aussi pour lutter contre la douleur ou les insomnies. Elles sont utilisées pour apporter un certain bien-être au patient et améliorer la qualité de vie.