

Encore quelques conseils

Lutter contre la fatigue

La fatigue est un effet secondaire très fréquent du cancer et/ou de ses traitements. Cette fatigue peut être ressentie longtemps après la fin des traitements. Votre médecin et/ou l'équipe médicale, peuvent vous aider à en réduire les effets.

Plus d'informations sur l'activité physique pendant et après un cancer au Cancerinfo 0800 15 801.

L'importance d'un bon moral

Pendant la maladie, il est normal d'avoir des hauts et des bas. L'équipe soignante est là pour vous aider à passer ce cap difficile.

Après la fin d'un traitement contre le cancer, il faut reprendre pied dans la vie « normale », parfois retourner au travail, et pourtant vous vous sentez comme rescapé d'une aventure difficile à partager.

Si vous éprouvez des difficultés, parlez-en à un proche, à un membre de l'équipe soignante, à un psychologue ou aux membres d'une association de patients. La Fondation contre le Cancer propose également un coaching psychologique complémentaire par téléphone.

Plus d'informations sur www.cancer.be, ou via Cancerinfo 0800 15 801.

Arrêter de fumer

La Ligne Tabacstop (0800 111 00) et le site web www.tabacstop.be sont à disposition des personnes qui veulent arrêter de fumer.

Aide-mémoire

Pour vous aider à en discuter avec vos médecins, vous pouvez noter ci-dessous tous les traitements non-conventionnels et compléments alimentaires que vous utilisez. Prenez ce document avec vous à toutes vos consultations : vos médecins pourront ainsi vous dire si ces thérapies et produits sont sans risques pour vous, compte tenu des traitements que vous suivez. Montrez aussi ce document aux thérapeutes non-conventionnels.

Traitements conventionnels (notez tous les médicaments que vous prenez ou qui vous sont administrés) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Traitements non-conventionnels (compléments alimentaires /phytothérapie/régimes) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Transformons l'espoir en victoire !

A qui en parler ?

- Vous cherchez de l'aide ou d'autres infos ?
- Vous avez besoin de parler ?
- Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ?
- Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ?

Dans ce cas, appelez Cancerinfo gratuitement et de façon anonyme (du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00).

Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.



Fondation contre le Cancer

0800 15 801

www.cancer.be/info



Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles
T. 02 736 99 99 • info@cancer.be • www.cancer.be
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1

 Suivez-nous sur www.facebook.com/fondationcontelecancer

4.5.8
E.R. : Didier Vander Steichele - Fondation contre le Cancer - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles • Fondation d'utilité publique • 0873.268.432 - P&R 20.01 CDN Communication 20.41



Thérapies complémentaires et cancers



Homéopathie, acupuncture, plantes, massages, méditation... On estime que jusque 80% des personnes confrontées au cancer font appel, à un moment ou l'autre de leurs traitements, à des thérapies « complémentaires », également dites parallèles ou non-conventionnelles dans le but de lutter contre les effets secondaires des traitements classiques, de lutter contre le stress ou la fatigue, de renforcer leurs défenses immunitaires, etc.

Un éventail bien fourni

Parmi les thérapies complémentaires utilisées dans le cadre du traitement des cancers, les plus répandues en Belgique semblent être :

- l'homéopathie ;
- l'acupuncture ;
- les approches émotionnelles ou « corps-esprit » (relaxation, méditation, yoga, hypnose, mais aussi les thérapies cognitivo-comportementales individuelles ou collectives et les groupes de parole) ;
- les massages ;
- les approches « énergétiques » (reiki, toucher thérapeutique...);
- l'activité physique ;
- la phytothérapie et l'aromathérapie ;
- les compléments alimentaires et les régimes spécifiques.



Médecine intégrative

On appelle **médecine intégrative** une approche globale (holistique) du patient, qui prend en compte non seulement les traitements classiques et complémentaires de son cancer, mais aussi la qualité de sa relation avec l'équipe soignante et la qualité de vie au sens large.

Les approches complémentaires auxquelles il est fait appel dans le cadre de la médecine intégrative ne sont pas des thérapies farfelues, ni des pratiques charlatanesques. Elles sont exercées par des **praticiens reconnus** dans leur domaine et font l'objet **d'études scientifiques** pour attester de leur efficacité. Dans ces conditions, ce sont donc bel et bien des approches qui répondent aux critères d'une médecine scientifique, même si elles sont « non-conventionnelles ».

Risques de dérive

Quand on quitte les sentiers balisés de la médecine classique, le risque est cependant plus grand de tomber sur des praticiens peu honnêtes ou insuffisamment formés.

Certains signes doivent **vous inciter à la méfiance**, si l'un de vos thérapeutes :

- critique ou modifie votre traitement anticancéreux, ou vous conseille de l'abandonner ;
- refuse de communiquer avec les autres médecins qui vous soignent pour votre cancer ;
- se présente comme le seul pouvant vous guérir ;
- exige de vous une obéissance absolue, demande des honoraires exagérés, payés d'avance, ou propose au contraire des séances gratuites, s'il essaie de vous vendre des remèdes « miracle » non reconnus par la sécurité sociale, des livres, des DVD, des formations...

Un complément intéressant...

Les malades qui font appel aux pratiques non-conventionnelles ont souvent la volonté de **s'impliquer activement** dans le traitement de leur maladie et trouvent dans ces approches des possibilités d'action personnelle que les traitements classiques, plus « passifs », n'offrent pas. La Fondation contre le Cancer estime que ces approches non-conventionnelles peuvent être intéressantes dans la mesure où elles permettent **d'améliorer la qualité de vie** et de mieux supporter les traitements classiques.

Il est toutefois essentiel de rappeler que ces approches doivent rester **complémentaires** aux traitements conventionnels, et ne peuvent jamais les remplacer. Les traitements conventionnels – à savoir la chirurgie, la radiothérapie, la chimiothérapie, l'hormonothérapie et les nouvelles thérapies ciblées (biothérapies) – ont en effet largement fait la preuve qu'**ils peuvent traiter et guérir des cancers**, notamment à travers de nombreuses études cliniques.

... à condition d'en parler !

Il est très important de parler à ses médecins et thérapeutes des différentes formes de traitements auxquelles on fait appel. Beaucoup de patients hésitent à aborder ce sujet avec leurs médecins. Ils craignent de ne pas être pris au sérieux, et ce manque de confiance est dommageable pour la qualité de la relation soignant-soigné.

D'ailleurs, de plus en plus de **services de cancérologie** s'ouvrent à des thérapeutes non-conventionnels. La Fondation contre le Cancer propose elle aussi certaines de ces modalités (voir au verso).

Mais surtout, il est capital d'en parler avec vos médecins parce que **certains « médicaments » non-conventionnels, plantes ou compléments alimentaires peuvent perturber l'action des traitements donnés pour soigner votre cancer.**

Ceci est également vrai pour des substances sans lien direct avec votre traitement anticancéreux (vitamines, hormones, plantes, antidépresseurs...). Il est donc important de les mentionner à tous les soignants qui s'occupent de vous.

Sur le site de la Fondation contre le Cancer, vous trouverez une **application en ligne** qui permet de vérifier les interactions connues entre **les 20 compléments alimentaires les plus fréquemment utilisés** et les principaux traitements anticancéreux : **www.cancer.be/complements-alimentaires**