



# Aider à mieux vivre pendant et après le cancer

Comment approcher les patient-e-s touché-e-s par le cancer? Dans ce cadre, il est important de considérer l'être comme un tout et de valoriser une approche qui met l'interdisciplinarité au service de l'humain pris dans sa globalité.

TEXTE LINDA KAMAL, CENTRE OTIUM, OTIUM.CENTER

La médecine intégrative propose aux patient-e-s touché-e-s par le cancer une combinaison des soins offerts par la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire avec comme objectif l'amélioration de la qualité de vie des patient-e-s. Grâce à des équipes multidisciplinaires et multiprofessionnelles, les patient-e-s oncologiques ont accès à certaines thérapies pour lesquelles il existe des données suggérant un bénéfice en termes de qualité de vie.

Si la médecine intégrative a pris de l'ampleur, cela s'explique partiellement par le fait que les patient-e-s cherchent à jouer un rôle plus actif dans leurs soins de santé et, pour ce faire, se tournent vers des traitements axés sur la santé globale et la guérison. La médecine intégrative allie les médecines complémentaires et parallèles comme l'acupuncture, l'auto-hypnose, la dermopigmentation réparatrice, la fasciathérapie, le shiatsu, le drainage lymphatique, la biorésonance, la réflexologie plantaire, la méditation, le pilates, le yoga, le qi gong, l'art-thérapie, etc..

#### Interdisciplinarité

Certains soins soulagent, d'autres rendent plus fort. D'où l'importance de rassembler dans un lieu unique

toute une série de compétences qui associent au conseil, de la médecine douce, des activités et des solutions pour apporter un mieux-être. L'objectif est d'offrir à chacun-e des réponses concertées et adaptées à ses besoins et de permettre également aux thérapeutes de faire converger savoir et savoir-faire. Ceci afin que chaque geste et chaque parole prenne sa place dans un accompagnement global, mieux ciblé et plus efficace.

#### Thérapies holistiques

La maladie n'affecte pas uniquement le corps, mais aussi l'esprit et le rapport au monde. Le rapport à l'autre, à la famille et au travail est altéré. Il est important de favoriser les thérapies qui tiennent compte de la globalité de l'être humain et qui considèrent aussi bien les aspects physique et émotionnel, que mental et spirituel. Aucune partie de soi ne doit être négligée si l'on veut devenir acteur de sa guérison et influer positivement sur la maladie.

Comment le cancer a-t-il changé mon rapport à mon corps et à l'image que j'ai de moi-même? Qui suis-je en tant que femme? Du corps douloureux au corps

transformé, comment recréer un lien à un corps-plaisir? Quelles sont mes ressources pour y parvenir? Autant de questions auxquelles des cercles de femmes – qui viennent de traditions ancestrales, où les femmes se réunissaient entre elles – peuvent essayer de répondre. Ces groupes de paroles ont pour intention de se reconnecter à sa féminité, à l'amour de soi et de son corps et ceci dans un esprit de sororité.

La méditation de Pleine Conscience donne, quant à elle, des outils pour mieux gérer des difficultés liées au stress. Cette approche a pour objectif de créer la résilience (découverte des capacités pour faire face au stress, augmentation de la capacité de contrôle, de mémoire et de concentration mais aussi réduction de la fatigue et augmentation de l'énergie), le bien-être physique (harmonisation du système endocrinien, renforcement du système immunitaire et amélioration du sommeil), le bien-être émotionnel et social (diminution de l'anxiété, meilleure stabilité émotionnelle et meilleure image de soi).

D'ailleurs, lors d'ateliers thématiques sur la nutrition, des conseils pratiques peuvent être partagés,

notamment sur le thème de l'immunothérapie et le microbiote. Des recherches ont en effet montré que le succès de cette thérapie est lié au microbiote dans nos intestins, d'où l'importance d'avoir une bonne alimentation qui renforce la flore intestinale.

Mieux rire, mieux vivre! Autre exemple avec le yoga du rire: apporter du rire à son corps permet de dynamiser les hormones du bien-être, d'avoir un système immunitaire au top et de fortifier le cœur. Scientifiquement, il a été prouvé que 20 minutes de rire sont suffisantes pour développer tous les bienfaits physiologiques ainsi qu'une attitude mentale positive qui aide la personne à mieux faire face aux défis quotidiens.

Tout ceci souligne l'importance de s'engager de manière concrète dans la lutte contre le cancer en contribuant à l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées par cette maladie (adultes, adolescents et enfants), mais également en soutenant leurs proches. Comment? En proposant du conseil, un accompagnement et des soins afin d'apporter un mieux-être physique, social et moral pendant et après les traitements.