

# Médecines Douces



Coordonné par l'Institut Européen de la Santé des Femmes

[www.eurohealth.ie/cancom/fr](http://www.eurohealth.ie/cancom/fr)

## Médecines Parallèles et Cancers Féminins

### INTRODUCTION

Les traitements parallèles pour le cancer devraient **seulement** être utilisés en même temps que

les traitements conventionnels. Beaucoup de thérapeutes en médecine parallèle refuseront de prendre un patient atteint de cancer s'il ne consulte pas en même temps un docteur conventionnel.

Avec les traitements conventionnels, il y a une limite à combien de [chirurgie](#), de [chimiothérapie](#), et de [radiothérapie](#) un corps peut tolérer.

Le patient reçoit un traitement qui porte seulement sur le corps.

### Les Traitements Parallèles

Les traitements parallèles utilisés en même temps que la médecine conventionnelle offrent une approche holistique du traitement contre le cancer. 'Parallèle' veut dire utilisé avec les autres formes de traitement. Les traitements 'alternatifs' désignent ceux qui sont utilisés à la place d'autres formes de traitement. L'approche complémentaire porte autant sur l'attitude des praticiens que sur ce qui constitue les thérapies. Les soins d'approche holistique adressent les besoins

d'ordre physique, psychologique, émotionnel et religieux et ne se concentrent pas seulement sur la situation médicale ou physique. Des études scientifiques ont prouvé que le bien-être mental collabore au bien-être physique.

En face du défi posé par le cancer, le bien-être mental et émotionnel est menacé et c'est là où les approches psychologiques telles que le soutien psychologique, les techniques de relaxation et de visualisation peuvent être utiles en réduisant le stress. Les thérapeutes parallèles ainsi que beaucoup de médecins croient que le cancer résulte d'un affaiblissement lent du système immunitaire au fil des années. Ceci peut être causé par des insuffisances dans l'alimentation et/ou dans le style de vie, mais ceci n'a pas été prouvé.

Un changement de style de vie ou de régime ne peut pas à lui seul entraîner la guérison ou une rémission mais il peut entraîner un mieux-être et aider à se sentir plus fort pour amorcer une guérison. Un bien-être amélioré et un état d'esprit plus calme peuvent aider à surmonter la maladie.

Beaucoup de gens veulent combiner les thérapies et, en participant au processus de guérison, ont l'impression de faire vraiment quelque chose pour s'en sortir. C'est un aspect très important d'une amélioration et du bien-être.

## **L'ALIMENTATION**

Une bonne alimentation ne garantit pas une parfaite santé, mais il est prouvé qu'une alimentation non équilibrée peut déstabiliser le corps et encourager la maladie. Par conséquent, un régime bien équilibré est

important pour réduire ses chances d'avoir un cancer et pour conserver ses forces, surtout si on suit une chimiothérapie et d'autres traitements conventionnels contre le cancer.

Cependant, n'essayez pas de changer votre alimentation si cela ne vous convient pas. S'adapter à une alimentation différente prend du temps et vous devrez en tenir compte. Si votre nouveau régime ne vous convient pas, il peut vous faire plus de mal que de bien.

- Le régime "parfait" est celui qui vous semble acceptable (et qui est équilibré en protéines, en glucides et en matières grasses).
- Certaines personnes ont besoin d'un peu de viande et ne se portent pas bien avec un régime végétarien.
- D'autres vont très bien avec un régime végétarien, alors que d'autres encore sont fatiguées et perdent du poids. "Manger un peu de ce qui vous plaît" peut vous faire le plus grand bien!
- Prenez votre temps pour obtenir les conseils et l'aide dont vous avez besoin.

Le régime anti-cancéreux a été conçu par le Docteur Max Gerson pour qui une bonne nutrition est capable d'enrayer la maladie.

*Le régime de Gerson* a été mis au point pour ceux et celles qui ont un cancer. C'est un régime extrêmement rigoureux. Il comporte de grandes quantités de fruits et de jus de légumes d'origine organique – plus d'un kilo de fruits et de légumes est consommé chaque jour. Des lavements de café sont également utilisés pour éliminer les toxines du corps. Ce régime peut être difficile et épuisant à suivre

lorsqu'on est seul car il demande beaucoup d'efforts pour faire les jus de fruits. Il est conseillé de se faire aider par quelqu'un pour préparer les jus de fruits.

Ce régime ne convient pas à tous ceux qui l'essayent, mais certaines personnes se sont mieux portées grâce à lui.

Le meilleur conseil est de contacter votre diététicien / ne ou votre médecin généraliste pour vous faire conseiller le régime le mieux adapté à votre cas.

## **LES VITAMINES, MINERAIS ET ENZYMES**

Il est prouvé que certaines vitamines et minerais aident le système immunitaire à lutter contre le cancer et l'aident à détruire les substances cancérigènes qui se trouvent dans la nourriture. En Grande Bretagne, le Centre d'Aide contre le Cancer de Bristol a une base de données de plus de 5.000 études au sujet de l'impact de la nutrition sur le cancer. Quelques thérapeutes croient que les enzymes sont les plus à même pour lutter contre toute forme de cancer.

## **LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE**

Les traitements parallèles, tout comme le soutien psychologique, sont particulièrement utiles pour aider quelqu'un sur le plan mental, émotionnel et spirituel. Pour beaucoup de gens qui ont un cancer, la détresse psychologique dépasse de beaucoup la souffrance physique. Avec un professionnel en la matière, les femmes peuvent parler de leurs craintes et aborder leurs sentiments. Un conseiller vous écoutera et vous aidera à résoudre vos problèmes ou à les accepter.

## **LES TECHNIQUES DE RELAXATION**

La relaxation est un processus actif; c'est quelque chose que vous faites à l'opposé des moments où vous ne faites rien lorsque vous regardez la télévision par exemple. Une véritable relaxation implique l'esprit et le corps; elle exige une attention totale et plus vous saurez la pratiquer, plus vous en tirerez de bénéfices. Sans que vous en ayez conscience, le cancer peut mettre votre corps en état de tension permanente. Ceci peut s'ajouter à n'importe quelle inquiétude déjà présente. Il existe beaucoup de formes d'exercices et de techniques. La plupart incluent des exercices pour développer la respiration, pour identifier la tension musculaire et la faire partir. Ces exercices aident à penser plus clairement et à retrouver sa vitalité. Il est recommandé de faire des exercices régulièrement – deux sessions d'un quart d'heure par jour. Quelques experts en matière de relaxation disent que les personnes atteintes de cancer devraient faire trois sessions d'une demi-heure par jour.

## **LA MÉDITATION**

La méditation est une façon de reposer l'esprit qui aide "à se recentrer" dans la vie quotidienne en apportant un sentiment de calme et d'équilibre. Même les débutants peuvent ressentir une détente et un sentiment de paix intérieure. Vous aurez besoin d'un endroit silencieux pour vous asseoir – c'est la meilleure position. Il vaut mieux trouver un endroit où vous savez que vous ne serez pas dérangés pendant au moins vingt minutes. Une salle obscurcie permet une plus grande détente et vous aidera à vous concentrer. Des cassettes de musique propice à la méditation sont largement disponibles.

## **LA PHYTOTHÉRAPIE**

La phytothérapie utilise des plantes (sous forme de racines, de feuilles, de tige et de graines) pour traiter les maladies et conserver la santé. Son but est d'améliorer les fonctions naturelles du corps et de restaurer l'harmonie et l'équilibre. La phytothérapie n'offre aucune garantie pour guérir un cancer, mais elle s'est avérée efficace pour traiter certaines tumeurs cancéreuses. N'essayez pas de vous soigner tout seul, surtout avec des plantes que vous avez cueillies vous-même, car certaines sont toxiques et dangereuses.

## **L'HOMÉOPATHIE**

L'homéopathie est une forme populaire et acceptée de médecine parallèle. Elle part du principe qu'il faut guérir une maladie par cette maladie. L'idée que le corps peut guérir tout seul si sa capacité d'auto-guérison est stimulée, est à la base de l'homéopathie. Les remèdes sont donnés sous une forme très diluée. Si ces substances étaient données en plus grandes quantités, elles pourraient causer les symptômes qu'elles traitent. En conséquence, les symptômes peuvent empirer légèrement avant qu'ils ne s'améliorent. Le traitement homéopathique vise à éliminer la cause d'une maladie et non simplement ses symptômes. Les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie tels que les nausées, les ulcères buccaux, la faiblesse, la dépression etc... sont parfois améliorés par un traitement homéopathique. L'homéopathie peut aussi stimuler l'énergie, réduire l'anxiété et améliorer le sommeil.

# L'ACUPUNCTURE ET LA MÉDECINE CHINOISE

L'acupuncture est basée sur la médecine traditionnelle chinoise, selon laquelle nous possédons tous une force ou une énergie vitale (qui s'appelle 'ch'i') qui circule le long de passages désignés sous le nom de méridiens. Si certains de ces méridiens se bloquent, la santé en sera affectée et certains symptômes se développeront.

L'acupuncture a pour but de débloquent ces passages et de rééquilibrer la santé par l'introduction d'aiguilles stérilisées dans des points d'acupuncture (souvent dans les avant-bras, les mains, le bas des jambes et les pieds). L'acupuncture est utilisée dans le cadre de la médecine

conventionnelle et parallèle. Certaines personnes croient que l'acupuncture, combinée avec les traitements à base de plantes de la médecine chinoise, peut être efficace contre le cancer.

L'acupuncture est utilisée pour soulager la douleur ressentie par les patients. On a également avancé qu'elle peut réduire les effets toxiques de traitements anti-cancéreux comme la chimiothérapie et la radiothérapie.

---

[Cancom Index](#) | [Précédent](#) | [Suivant](#)

Copyright © 2000 -2016 European Institute of Women's Health

European Institute of Womens Health <http://www.eurohealth.ie/>

**Vous êtes invités à distribuer et utiliser cette information sans altération.**