

Fiche info

Mieux supporter son traitement avec l'acupuncture

L'acupuncture est une médecine non conventionnelle susceptible de soulager certains effets indésirables des traitements anticancéreux. Bien que non curative, elle fait partie intégrante des soins de support et peut apporter des bénéfices pour préserver une meilleure qualité de vie.

Présente dans la médecine traditionnelle chinoise depuis plusieurs millénaires, l'acupuncture est une thérapie qui repose sur l'énergie vitale (*Qi*) circulant dans les méridiens. Ceux-ci relient toutes les parties du corps entre elles de manière à rééquilibrer le *Ying* et le *Yang* afin de permettre au *Qi* de traverser librement l'organisme. Il existe plus de 2 000 points d'acupuncture sur toute la surface de l'anatomie et chacun d'eux est apte à traiter certaines incidences du traitement. Cette médecine est une **thérapie complémentaire** qui ne peut se soustraire aux traitements classiques du cancer. Elle permet de lutter contre certains effets indésirables de la chimiothérapie, de la radiothérapie et de la chirurgie tout en apportant un soulagement psychologique.

■ **Comment agit l'acupuncture ?**

Cette pratique thérapeutique s'opère à l'aide de très fines aiguilles en acier inoxydable. Elles sont stérilisées et à usage unique de manière à conserver des normes d'hygiène strictes. La pression de ces points permet de stimuler l'énergie du patient ainsi que ses défenses immunitaires. De plus, l'acupuncture agirait en augmentant la libération d'adénosine dans le corps, molécule exerçant un effet sédatif. Elle peut apporter des bienfaits au cours des traitements de nombreux cancers (*cancer du sein, du poumon, gastro-intestinal, des testicules, du foie, du lymphome et de l'ostéosarcome*).



L'acupuncture peut être utilisée également dans le cadre de rechute ou de récurrence et toujours en complément des traitements médicaux classiques. Elle permet de :

- Soulager les douleurs dues à la maladie (ex : douleurs gastro-intestinales) ;
- Limiter ou corriger de nombreux effets indésirables de la chimiothérapie et de la radiothérapie ;
- Stabiliser les résultats d'analyses sanguines réalisées au cours des chimiothérapies ;
- Améliorer les effets des traitements ;
- Stimuler le système immunitaire.

■ **Comment lier l'acupuncture aux traitements classiques ?**

Tout d'abord l'acupuncture, en tant que soin de support, ne se substitue pas aux traitements mais vient en complément. L'équipe soignante et les associations de patients seront de bon conseil dans le choix du thérapeute. Avant de pratiquer une thérapie de soutien comme l'acupuncture, il est indispensable d'en informer votre médecin. Il n'y a aucune contre-indication à l'acupuncture, cependant, elle pourrait ne pas correspondre à certains effets du traitement. De la même manière, il faut informer l'acupuncteur de la maladie et des traitements en cours. En effet, selon l'état de santé, le choix des points soumis aux aiguilles sera adapté dans le temps (avant, pendant et/ou après le traitement) et

à des fréquences différentes. Une séance dure environ 20 à 30 minutes. L'acupuncture s'administre aussi de diverses façons selon les traitements et le type de cancer ; prenons l'exemple du **cancer du sein** :

• Avec la chimiothérapie

Il peut être préconisé de réaliser une séance d'acupuncture au moins 48 h avant la cure, puis une autre au plus tard le lendemain. Une troisième séance est conseillée dans les 4 à 5 jours suivants afin de neutraliser les derniers effets indésirables. Entre deux cures de chimiothérapie, il est conseillé de pratiquer au moins une séance d'acupuncture par semaine.

• Avec la radiothérapie

Il peut être conseillé de pratiquer une séance d'acupuncture par semaine tout au long du traitement par radiothérapie pour limiter les risques de brûlures et de fatigue.

• Avec la chirurgie

La place de l'acupuncture peut se révéler importante lors de ce traitement. En effet, pratiquée 48 h avant l'intervention chirurgicale et le plus tôt possible après, elle a pour objectif de réduire la fatigue et le stress et permet une cicatrisation propre et nette de la partie opérée.

■ Comment agit l'acupuncture sur les effets indésirables des traitements ?

L'acupuncture peut apporter un profond soulagement face aux effets indésirables du traitement. En effet, elle peut agir sur les troubles digestifs comme les diarrhées, les nausées, les vomissements, le

syndrome main-pied, les aphtes, la perte de goût et d'appétit, les migraines, les crampes et les douleurs. Elle agit également sur les troubles du sommeil, la fatigue et l'humeur. Ainsi, l'atténuation de ces effets indésirables permet au patient de retrouver un certain dynamisme et parfois même de conserver une vie professionnelle.

■ Et après ?

Il est conseillé de continuer les séances d'acupuncture après les traitements. Cela apporte le sentiment de continuité des soins, un bien-être et préserve le moral. Pour les traitements par **chimiothérapie**, il est conseillé de pratiquer une séance tous les 15 jours pendant 3 mois après les cures. Pour ce qui est de la **radiothérapie**, il est conseillé de réaliser une séance par semaine pendant 3 à 4 semaines suivant la fin du traitement.



La question de... ?

Anne W., 49 ans

« *Atteinte d'un cancer du sein, j'ai effectué ma première cure de chimiothérapie et je suis particulièrement touchée par le syndrome main-pied. L'acupuncture peut-elle m'aider ?* »

L'acupuncture peut soulager efficacement le syndrome main-pied causé par les chimiothérapies, d'autant plus sur les personnes atteintes du cancer du sein. Dans 90 % des cas, tous types de cancers confondus, les résultats de l'acupuncture sur le syndrome main-pied sont positifs. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec l'accord de votre médecin. Vos douleurs sont susceptibles de pouvoir régresser au bout de 3 à 5 séances et, dans certains cas, peuvent être totalement enrayerées au bout de 10 à 12 séances. Privilégiez une séance d'acupuncture au moins 48 h avant votre prochaine cure de chimiothérapie afin de prévenir ce syndrome.

Témoignage d'Elisa C., 45 ans

Je suis suivie en chimio depuis août pour un cancer neuro-endocrinien avec métastases hépatiques. J'ai 3 jours de chimiothérapie par mois. Le 1^{er} mois a été un peu difficile puis au 2^{ème}, j'ai demandé à mon médecin ce qu'il pensait de l'acupuncture contre les nausées. Il m'a dit qu'au sein de l'établissement, un médecin proposait cet accompagnement. Il est donc venu à chaque fois que je suivais les séances. Depuis, je n'ai plus du tout de nausées et je vois ce médecin en consultation externe pour d'autres problèmes liés à mon ALD (Affection Longue Durée).

En savoir +

- **Fiche Info Roche** : Cancer et médecines non conventionnelles
<http://www.roche.fr/patients/info-patients-cancer/traitement-cancer/traitement-alternatif-cancer/medecine-non-conventionnelle.html>
- **Site de Cancer Organisation Soutien (COS)** : Rubrique "Nos services - Médecine acupuncture"
<http://www.cos-eu.com/>
- **Site Le Cancer.com** : <http://www.le-cancer.com/lacupuncture/>
- **INCa** : Rubrique "Patients et proches - Qualité de vie - Douleur"
<http://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Douleur/Soulager-par-des-techniques-non-medicales/Methodes-physiques>
- **Site Retour à domicile** : Rubrique "Soins de supports"
<http://www.retouradomicile.fr/soins-de-support/les-soins-complementaires/lacupuncture-et-lauriculotherapie/>