

Voici quelques exemples de médecines complémentaires et leur principe :

Acupuncture / acupression : une pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise durant laquelle sont stimulés certains points précis du corps grâce à de fines aiguilles ou des pressions mécaniques. Elle aide à **gérer certains symptômes comme la douleur, les nausées et les vomissements**.^{1,2,3}



Art-thérapie : participer à des activités créatives comme le dessin ou faire de la musique peut faciliter **l'expression des émotions et améliorer la qualité de vie**.⁴

Mésothérapie : son principe consiste à injecter de faibles doses de médicaments (décontractants, anti-inflammatoires...) ou d'autres produits, généralement pour **traiter localement la douleur**. Une séance peut compter plusieurs centaines d'injections.⁵



Ostéopathie : elle utilise un ensemble de techniques de manipulation pour **prévenir ou remédier à des troubles musculosquelettiques** (ex. douleurs) lorsqu'il n'y a pas de lésions apparentes.⁶

Phytothérapie/aromathérapie : utilisation de plantes ou d'huiles essentielles pour **agir sur l'humeur ou améliorer des symptômes tels que le stress ou les nausées**. La prudence est recommandée lors de l'ingestion de plantes ou d'huiles essentielles car elles peuvent interagir avec les traitements médicamenteux en diminuant leur efficacité ou en augmentant leurs effets secondaires.^{1,3}



Sophrologie / méditation : un processus corps-esprit durant lequel la concentration ou la réflexion **servent à détendre le corps et calmer l'esprit**. Il est possible de participer à des séances de méditation ou de relaxation guidée accompagnée d'un psychomotricien, afin d'adapter la pratique au niveau de fatigue.^{1,2,3}

VERS QUI ME TOURNER SI JE SOUHAITE EN BÉNÉFICIER ?

Soyez **particulièrement vigilante** lorsque vous cherchez un thérapeute : certaines personnes mal intentionnées peuvent profiter de votre situation pour vous manipuler.²

Pour choisir un praticien

Feu vert⁷

- exerce à un ou plusieurs endroits connus et à des horaires fixes
- se renseigne sur votre prise en charge médicale, vos maux et symptômes, votre mode de vie
- demande ce que vous avez déjà entrepris pour vous soulager
- vous examine et explique le résultat de ses examens
- présente la méthode qu'il estime adéquate et vous informe de ses avantages et de ses potentiels effets indésirables
- justifie ses choix
- explique comment combiner sa pratique avec les médicaments qui vous ont été prescrits par vos médecins
- demande votre accord formel
- ne fait aucune promesse de guérison

Feu rouge²

- dénigre les traitements ou vous conseille de les arrêter
- promet des bienfaits supérieurs aux résultats des traitements proposés par votre équipe médicale
- reste flou sur les prix pratiqués, demande de régler à l'avance, ne donne pas de factures
- recommande de vous couper de votre entourage pour favoriser votre guérison

Pour trouver un professionnel de santé conventionné qui pratique la médecine non conventionnelle, n'hésitez pas à consulter l'annuaire du site Ameli en flashant ce QR Code⁴



Des informations supplémentaires sur les médecines complémentaires sont disponibles sur les sites suivants (liste non exhaustive) :

- Association Francophone des soins oncologiques de support : <https://www.afsos.org/>
- Institut National du cancer : <https://www.e-cancer.fr/>
- Ligue contre le cancer : <https://www.ligue-cancer.net/>
- Ministère de la Santé et de la Prévention : <https://sante.gouv.fr/>

1. AFSOS. Place des pratiques complémentaires dans les soins oncologiques de support. Livret patient. 2. AFSOS. Mon corps et moi. Médecines douces ou thérapies complémentaires. 3. American Cancer Society. Complementary and Integrative Methods. Mis à jour le 25 août 2021. 1.800.227.2345. 4. Santé pratique Paris. Prise en charge des médecines alternatives. Mis à jour le 24 mai 2023. 5. Ministère des affaires sociales et de la Santé. Le point sur : produits de santé et du corps humain. Mésothérapie. Décembre 2012. 6. Ministère des affaires sociales et de la Santé. Le point sur : produits de santé et du corps humain. Ostéopathie. Juin 2013. 7. Ligue suisse contre le cancer. Les médecines complémentaires. Berne, 2ème édition, 2019. 8. Ligue contre le cancer. Médecines alternatives et cancer : il ne faut pas croire aux miracles. 2019. https://www.ligue-cancer.net/vivre/article/51356_medecines-alternatives-et-cancer-il-ne-faut-pas-croire-aux-miracles. Consulté le 10 juin 2023.

CANCER DE L'OVAIRE

je sais
- donc -
je suis



LES MÉDECINES
COMPLÉMENTAIRES
EN 6 QUESTIONS

QU'ENTEND T-ON PAR MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES ?



Les médecines complémentaires (parfois également nommées médecines douces ou non conventionnelles) comprennent des **pratiques, des approches et des produits de santé** qui ne sont pas reconnus par la médecine conventionnelle, car **n'ayant pas fait l'objet d'études scientifiques** ^{1,2}

Dans le cadre du cancer, les thérapies complémentaires peuvent être pratiquées de façon **annexe aux traitements standards** (chirurgie, chimiothérapie, etc.) dans l'objectif **d'améliorer le bien-être et la qualité de vie**. ^{1,3}

On appelle l'association des traitements standards avec les médecines complémentaires la **médecine intégrative**. ³

On peut classer les médecines complémentaires en 3 grandes catégories ^{1,4}

LES TECHNIQUES

(avec ou sans mobilisation physique)

Ostéopathie, chiropraxie, hypnose médicale, sophrologie, yoga ...



LES SUBSTANCES

Compléments alimentaires, phytothérapie, aromathérapie, régimes alimentaires...

LES SYSTÈMES COMPLETS

(basés sur des théories spécifiques)

Acupuncture, homéopathie



COMMENT PEUVENT-ELLES M'AIDER AU COURS DE MON CANCER ?

Les médecines complémentaires sont utilisées en même temps que les traitements conventionnels, pour **faciliter votre quotidien et vous apporter plus de confort** dans votre prise en charge.

Selon leurs propriétés elles peuvent notamment vous aider à :



- **atténuer les effets indésirables** des traitements anticancéreux ¹
- stimuler votre système immunitaire, renforcer les défenses de l'organisme pour **mieux supporter les traitements** ¹
- vous **sentir plus active** dans votre prise en charge ⁷
- **prendre soin de vous** de manière générale durant une parenthèse « bien-être » ⁷

PEUVENT-ELLES REMPLACER LES TRAITEMENTS STANDARDS DU CANCER ?

NON

La médecine non conventionnelle **ne guérit pas le cancer**, car **ne lutte pas contre la maladie** en elle-même. Si elle est utilisée seule, elle peut entraîner une réelle perte de chances pour vous. ^{2,3,8}

Ces pratiques viennent **s'ajouter (comme leur nom l'indique) aux traitements prescrits par vos médecins en fonction de vos besoins**. ³

FAUT-IL INFORMER MON ONCOLOGUE DU RECOURS À CE TYPE DE THÉRAPIES ?

OUI

N'oubliez pas d'avertir votre équipe soignante des thérapies que vous suivez en complément de votre traitement. Une bonne communication entre les soignants, les praticiens de médecine complémentaire et vous est **indispensable pour que votre parcours se déroule dans les meilleures conditions**. ^{1,3,7,8}

Cette discussion permettra à votre médecin de : ^{1,3,7}

- vous **présenter les caractéristiques de vos traitements**
- vous **conseiller sur les thérapies complémentaires** que vous envisagez afin qu'elles puissent être **compatibles et bien s'intégrer dans votre protocole de soins** (éviter les toxicités ou allergies potentielles, ainsi que les interactions entre les substances)
- vous **référer à une personne fiable** pour vous accompagner



L'équipe soignante n'est pas là pour vous culpabiliser ou vous juger dans vos choix !

LES MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES SONT-ELLES RECONNUES EN FRANCE ?

OUI et NON

4 médecines complémentaires reconnues en France : l'homéopathie, l'ostéopathie, l'acupuncture et la mésothérapie. ⁴



Les actes d'acupuncture sont **remboursés à hauteur de 70 %**, uniquement s'ils sont pratiqués par un **médecin-acupuncteur conventionné**.



La mésothérapie est **remboursée dans le cadre d'une prise en charge globale**, si elle est pratiquée par un **médecin conventionné**.



Certains médecins ou kinésithérapeutes pratiquent l'ostéopathie, toutefois, ces **séances ne sont pas remboursées par l'Assurance Maladie**. Seuls les actes de médecine et de kinésithérapie le sont.

Les traitements **d'homéopathie ne sont plus pris en charge** depuis le 1er janvier 2021. ⁴



Pensez à vous renseigner auprès de votre complémentaire santé : une prise en charge peut vous être accordée en fonction de votre contrat ! ⁴