

Cancer : les méthodes corps-esprit sont-elles utiles ?

Par Priscille Tremblais | Publié le 07/02/2019 | Mis à jour le 07/02/2019 | Edition
Abonné



Des thérapies comme l'hypnose, relaxation, méditation, art-thérapie ou le yoga peuvent-elles aider les malades du cancer ? Qu'en dit la science ? Tour d'horizon.

De nombreux malades du cancer se tournent vers la médecine alternative en compléments de leurs traitements, souvent lourds et dont les effets secondaires minent leur qualité de vie. Le but est d'améliorer leur qualité de vie, leur moral, mais aussi de renforcer leur système immunitaire et de garder confiance en l'issue de leurs traitements. Les scientifiques ont cherché à évaluer objectivement les résultats de ces thérapies alternatives, parmi lesquelles celles qui font le lien entre corps et esprit comme l'hypnose, la relaxation, la méditation, l'art-thérapie ou encore le yoga. Le nombre d'études et de personnes suivies reste encore limité mais

il existe quelques indicateurs de l'intérêt de ces méthodes en cas de cancer. Examinons-les une par une.

Lire aussi : Cancer : comment manger pendant une chimiothérapie

L'hypnose

L'hypnose est un état de conscience modifié qui inclut une attention soutenue sur un point et une conscience périphérique réduite. Dans cet état de conscience, le patient est particulièrement sensible à la suggestion. L'hypnose comprend d'abord une phase de relaxation physique et de contrôle de l'attention progressive (induction) utilisant des images, des techniques d'approfondissement (relaxation supplémentaire) et une proposition de suggestion spécifique aux symptômes de la personne.

Cette méthode corps-esprit est utilisée contre de nombreux troubles, notamment la douleur, le stress et l'anxiété.

Que disent les études ?

L'hypnose a permis dans plusieurs études de **réduire l'anxiété** de personnes atteintes de cancer (enfants comme adultes) de manière modérée (mais sans les effets secondaires des médicaments anxiolytiques). L'hypnose guidée par un thérapeute s'avérait plus efficace que l'autohypnose pour réduire l'anxiété.

Cependant, l'autohypnose a permis aussi de **modérer la douleur**, les insomnies et la détresse émotionnelle de femmes atteintes de cancer du sein. Leur qualité de vie s'est également améliorée de manière significative.

Concernant la douleur chronique, chez les malades du cancer, l'hypnose semble avoir un effet bénéfique qui dure plusieurs mois. Les effets anti-douleur de l'hypnose s'étendent aussi à la douleur post-opératoire, permettant un recours moindre aux analgésiques.

L'hypnose pourrait aussi aider à **diminuer les nausées et vomissements** induits par la chimiothérapie.

La méditation

Méditer consiste avant tout à s'entraîner à maintenir son attention (par exemple sur sa respiration) tout en empêchant l'esprit de se laisser captiver par les pensées qui surgissent. Il s'agit en d'autres termes de regarder ses pensées défiler, sans s'y attacher. Le but de cet entraînement de l'attention et de la conscience ? Mieux contrôler pensées et processus mentaux.

Les deux pratiques méditatives les plus étudiées pour leurs effets santé sont la méditation transcendantale et la méthode de Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR en anglais, mise au point par Jon Kabat-Zin de l'université

pleine conscience (MBSR en anglais, mise au point par Jon Kabat-Zinn de l'université de médecine du Massachusetts).

Lire aussi : Méditation : 7 bénéfices santé

Que disent les études ?

Il existe désormais un large éventail d'études ayant évalué l'efficacité d'interventions basées sur la pleine conscience chez des personnes atteintes de différents cancers. Deux méta-analyses concernant le cancer du sein ont trouvé que les interventions basées sur la pleine conscience permettaient de **réduire le stress** des malades, ainsi que leur **anxiété** et, dans une moindre mesure, les symptômes de dépression. Même type de résultats pour les méta-analyses sur les cancers toutes localisations. Malheureusement, la plupart des études comparent ces interventions aux traitements habituels et non pas à d'autres méthodes.

Un essai clinique a tout de même évalué la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) par rapport à une « thérapie expressive de soutien » chez des femmes souffrant de cancer du sein. Résultats : les femmes du groupe MBSR ont vu leur **humeur**, leur **qualité de vie**, leur stress, leur soutien social s'améliorer plus fortement que celles du groupe « thérapie expressive », et avec des effets qui ont duré tout au long de l'année de suivi.

Un programme en ligne de MBSR a aussi permis à des personnes souffrant de différents cancers de suivre un entraînement de 8 semaines à cette méthode de réduction du stress. Par rapport à un groupe contrôle, les malades ayant suivi ce programme (sans rencontrer de difficulté particulière), ont montré des troubles de l'humeur et des symptômes du stress réduits. Aux Etats-Unis, la Société pour l'oncologie intégrative a déclaré que la méditation représentait la méthode corps-esprit possédant **le niveau de preuves le plus élevé** pour traiter les symptômes de dépression, d'anxiété et pour améliorer la qualité de vie des survivants du cancer.

Lire : Soulager la douleur avec la méditation de pleine conscience

La relaxation et la visualisation

Certaines thérapies consistent à aider un patient à se relaxer puis à guider son imagination à l'aide de diverses images. Il peut s'agir par exemple de guider le patient dans un lieu imaginaire (ou réel mais qu'il doit se représenter mentalement) où il se sent bien. Ces visualisations guidées sont utilisées contre la douleur, le stress et l'anxiété.

Que disent les études ?

A lire aussi

Cancer du sein : 12 plantes prometteuses

Une étude dresse un état des cancers par région

Traitements du cancer : des oméga-3 pour soutenir le microbiote

Les premières études sur ce type de méthode corps-esprit manquaient de rigueur mais elles concluait globalement à une **amélioration des symptômes dépressifs et anxieux** ainsi que de la qualité de vie. Des essais plus récents, avec une meilleure méthodologie, ont permis de conclure à une réduction de la fatigue, de la **douleur**, de l'anxiété, de la dépression, des **nausées et vomissements** chez des personnes sous chimiothérapie pour un cancer du sein ou de la prostate, à raison de 4 séances hebdomadaires

de visualisation guidée et d'une séance non supervisée par jour pendant 4 semaines.

Le yoga

Pratique orientale en vogue dans les pays occidentaux, le yoga consiste à réaliser divers mouvements et tenir des poses ; il inclut aussi des exercices respiratoires et de la méditation. Les postures du yoga peuvent stimuler le système nerveux, améliorer la souplesse du corps et relaxer le corps comme l'esprit.

Que disent les études ?

Les études font appel à la forme de yoga la plus pratiquée aux Etats-Unis : le Hatha yoga. Leur qualité reste variable. Les thérapies faisant appel au yoga chez les malades du cancer semblent améliorer le **stress** ressenti, le bien-être général et la **qualité de vie**. Il existe aussi des études montrant que le yoga permet de **diminuer la fatigue** même si ses effets sur le sommeil restent, eux, controversés.

Une étude de bonne qualité de 2014 a montré que le yoga permettait aux femmes suivant une radiothérapie pour un cancer du sein (de stade 0 à 3) d'avoir une meilleure qualité de vie et un meilleur fonctionnement du corps ainsi que des niveaux de cortisol (l'hormone du stress) plus bas que les femmes faisant du stretching ou rien du tout. Yoga et stretching ont permis aussi de réduire la fatigue. D'autres pratiques utilisant des mouvements et des postures comme le tai-chi ou le Qi gong semblent avoir des effets positifs sur les malades du cancer mais les études restent de qualité trop variable pour pouvoir réellement conclure.

Lire aussi : Cancer du sein : 4 exercices de yoga bénéfiques et Les bénéfices

L'art-thérapie

L'art-thérapie peut prendre diverses formes et appeler à différents arts : musique, dessin, littérature, danse, théâtre, sculpture...L'objectif de ces thérapies est de communiquer ou refléter différemment certains problèmes émotionnels ou existentiels, et d'activer de nouvelles capacités internes pour y faire face.

Que disent les études ?

Comme pour la majorité des autres méthodes corps-esprit, les études sur l'art-thérapie sont hétérogènes. Certaines trouvent des améliorations sur le stress et la qualité de vie tandis que d'autres non. Les essais les plus récents, plus rigoureux, permettent une meilleure évaluation de l'art-thérapie. Une étude de 2014, qui a duré 5 ans, a suivi ainsi 20 femmes souffrant de cancer du sein et ayant suivi un programme d'art-thérapie (et 22 femmes servant de témoins). Les femmes ont bénéficié d'une session d'art-thérapie par semaine pendant 5 semaines, en même temps que leur traitement anticancer ; elles ont vu leur anxiété, leurs symptômes dépressifs et physiques diminuer pendant 6 mois après l'intervention. En revanche, après 5 ans de suivi, il n'y avait aucune différence entre les deux groupes de participantes. Mais une autre étude, un peu moins rigoureuse, sur des personnes souffrant de diverses tumeurs, n'a pas trouvé de différence significative après une intervention en art-thérapie.

Des études préliminaires ont par ailleurs suggéré que l'art-thérapie pourrait être particulièrement utile en cas de barrière de langage (patients chinois vivant au Canada) ou d'appartenance à une culture où l'expression artistique est déjà une forme d'expression de soi centrale.

En conclusion

Les études évaluant l'efficacité des méthodes corps-esprit sur les symptômes de stress, d'anxiété et sur la qualité de vie des malades du cancer restent hétérogènes et ne concernent trop souvent qu'un échantillon réduit de personnes. Il manque des études plus rigoureuses, plus longues et concernant un plus grand nombre de patients pour pouvoir réellement évaluer les effets des méthodes corps-esprits chez les malades du cancer.

Cependant ces méthodes semblent plutôt bénéfiques et n'entraînent aucun effet secondaire néfaste, il n'y a donc rien à perdre à les essayer (sauf peut-être, pour certaines, un peu d'argent). La méditation de pleine conscience, le yoga ou l'hypnose sont les méthodes qui ont les meilleurs niveaux de preuves

Lire aussi : Cancer : quels régimes pour épauler les traitements ?

Références

Carlson LE, Zelinski E, Toivonen K, Flynn M, Qureshi M, Piedalue KA, Grant R. Mind-Body Therapies in Cancer: What Is the Latest Evidence? *Curr Oncol Rep.* 2017 Aug 18;19(10):67. doi: 10.1007/s11912-017-0626-1.

Hypnose

Kravits K. Hypnosis: adjunct therapy for cancer pain management. *J Adv Pract Oncol.* 2013;4(2):83.

Sohl SJ, Stossel L, Schnur JB, Tatrow K, Gherman A, Montgomery GH. Intentions to use hypnosis to control the side effects of cancer and its treatment. *Am J Clin Hypn.* 2010;53(2):93–100.

Chen P, Liu Y, Chen M. The effect of hypnosis on anxiety in patients with cancer: a meta-analysis. *Worldviews Evid Based Nurs.* 2017;14(3):223–36.

Bragard I, Etienne AM, Faymonville ME, Coucke P, Lifrange E, Schroeder H, et al. A nonrandomized comparison study of selfhypnosis, yoga, and cognitive-behavioral therapy to reduce emotional distress in breast cancer patients. *Int J Clin Exp Hypn.* 2017;65(2):189–209.

Elkins G, Jensen MP, Patterson DR. Hypnotherapy for the management of chronic pain. *Int J Clin Exp Hypn.* 2007;55(3):275–87.

Montgomery GH, Bovbjerg DH, Schnur JB, David D, Goldfarb A, Weltz CR, et al. A randomized clinical trial of a brief hypnosis intervention to control side effects in breast surgery patients. *J Natl Cancer Inst.* 2007;99(17):1304–12.

Richardson J, Smith JE, McCall G, Richardson A, Pilkington K, Kirsch I. Hypnosis for nausea and vomiting in cancer chemotherapy: a systematic review of the research evidence. *Eur J Cancer Care (Engl).* 2007;16(5):402–12.

Méditation

Carlson LE, Doll R, Stephen J, Faris P, Tamagawa R, Drysdale E, et al. Randomized controlled trial of mindfulness-based cancer recovery versus supportive expressive group therapy for distressed survivors of breast cancer. *J Clin Oncol.* 2013;31(25):3119–26.

Carlson LE, Tamagawa R, Stephen J, Drysdale E, Zhong L, Specia M. Randomized-controlled trial of mindfulness-based cancer recovery versus supportive expressive group therapy among distressed breast cancer survivors (MINDSET): long-term follow-up results. *Psychooncology.* 2016;25(7):750–9.

Zernicke KA, Campbell TS, Specia M, McCabe-Ruff K, Flowers S, Carlson LE. A randomized wait-list controlled trial of feasibility and efficacy of an online

mindfulness-based cancer recovery program: the eTherapy for cancer applying mindfulness trial. *Psychosom Med.* 2014;76(4):257–67.

Zernicke KA, Campbell TS, Specia M, KM MC, Flowers S, Tamagawa R, et al. The eCALM trial: eTherapy for cancer applying mindfulness. Exploratory analyses of the associations between online mindfulness-based cancer recovery participation and changes in mood, stress symptoms, mindfulness, posttraumatic growth, and spirituality. *Mindfulness.* 2016;7:1071.

Relaxation/Visualisation

Wallace KG. Analysis of recent literature concerning relaxation and imagery interventions for cancer pain. [review]. *Cancer Nurs.* 1997;20:79–87.

Chen SF, Wang HH, Yang HY, Chung UL. Effect of relaxation with guided imagery on the physical and psychological symptoms of breast cancer patients undergoing chemotherapy. *Iran Red Crescent Med J.* 2015;17(11):e31277.

Charalambous A, Giannakopoulou M, Bozas E, Marcou Y, Kitsios P, Paikousis L. Guided imagery and progressive muscle relaxation as a cluster of symptoms management intervention in patients receiving chemotherapy: a randomized control trial. *PLoS One.* 2016;11(6):e0156911.

Yoga

Buffart LM, van Uffelen JG, Riphagen II, Brug J, van Mechelen W, Brown WJ, et al. Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer.* 2012;12: 559.

Zuo X, Li Q, Gao F, Yang L, Meng F. Effects of yoga on negative emotions in patients with breast cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Int J Nurs Sci.* 2016;3(3):299–306.

Danhauer SC, Addington EL, Sohl SJ, Chaoul A, Cohen L. Review of yoga therapy during cancer treatment. *Support Care Cancer.* 2017;25(4):1357–72.

Chandwani KD, Perkins G, Nagendra HR, Raghuram NV, Spelman A, Nagarathna R, et al. Randomized, controlled trial of yoga in women with breast cancer undergoing radiotherapy. *J Clin Oncol: Off J Am Soc Clin Oncol.* 2014;32(10):1058–65.

Art-thérapie

Geue K, Richter R, Buttstädt M, Brähler E, Singer S. An art therapy intervention for cancer patients in the ambulant aftercare—results from a non-randomised controlled study. *Eur J Cancer Care.* 2013;22(3):345–52.

Boehm K, Cramer H, Staroszyński T, Ostermann T. Arts therapies for anxiety, depression, and quality of life in breast cancer patients: a systematic review and meta-analysis. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2014;2014:1–9.

Öster I, Tavelin B, Egberg Thyme K, Magnusson E, Isaksson U, Lindh J, et al. Art

therapy during radiotherapy—a five-year follow-up study with women diagnosed with breast cancer. *Arts Psychother.* 2014;41(1):36–40.

Cueva M. “Bringing what’s on the inside out”: arts-based cancer education with Alaska Native peoples. *Pimatisiwin: J Aboriginal Indigenous Community Health.* 2011;9(1).

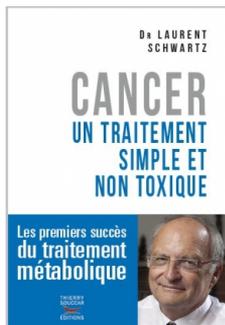
Lee T, Mitchell G, Liaw J, Ho G, Cheng T, Ki P, et al. Art therapy for Chinese Canadian breast cancer survivors in Toronto. *J Sci Res Rep.* 2015;4(5):421–9.

La sélection

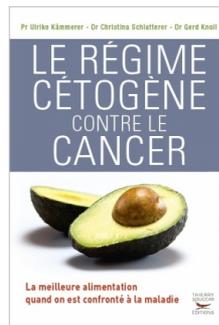
Les meilleurs livres et compléments alimentaires sélectionnés pour vous par NUTRIVI, la boutique de la nutrition.

DÉCOUVRIR LA BOUTIQUE

nutrivi
LA BOUTIQUE DE LA NUTRITION



CANCER : UN TRAITEMENT



LE RÉGIME CÉTOGÈNE



COMBATTRE LE CANCER