

Massages d'aromathérapie et cancers

L'aromathérapie est une des plus grandes méthodes naturelles de santé. Elle s'effectue souvent lors de grandes onctions aromatiques, et possède alors de grands bienfaits physico-psychiques.

Voici les commentaires sur une étude pilote randomisée¹, qui a permis d'examiner l'efficacité clinique d'un massage d'aromathérapie versus une thérapie cognitive, pour soigner la détresse émotionnelle chez les patients en soins palliatifs du cancer.

La détresse associée au cancer présente souvent des symptômes de dépression et d'anxiété. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est l'un des traitements psychologiques les plus efficaces. Les thérapies complémentaires, notamment des massages d'aromathérapie (AM), sont également populaires pour soulager l'anxiété. Aucune étude n'a comparé directement de ces deux traitements.

Objectifs : L'objectif de cette étude était de tester la faisabilité de recrutement chez les patients atteints de cancer, de modifier l'intervention d'origine et de déterminer si les changements dans les résultats étaient compatibles avec les données publiées.

Méthodes : Les Patients à tous les stades du cancer, recrutés à partir de consultations externes en oncologie et présentant un score élevé d'anxiété ou de dépression sur la HAD, ont été randomisés pour effectuer huit séances soit de massage d'aromathérapie, soit de thérapie comportementale et cognitive. Les séances étaient quasi hebdomadaires, gratuites, et ont duré environ 3 mois. Les résultats ont été recueillis au départ, puis 3 et 6 mois après.

Résumé : Parmi les 63 personnes recrutées, plus de 60 % (39/63) ont participé et plus de 90 % ont été suivies. Les deux programmes ont été bien reçus.

Des améliorations significatives de l'humeur globale, de la dépression et de l'anxiété ont été notées avec les deux interventions. La comparaison entre les groupes a montré une tendance non significative vers une plus grande amélioration dans la dépression avec la thérapie cognitive.

La préférence des patients s'est portée sur les massages d'aromathérapie, et les a souvent conduits à demander d'autres séances : AM = 7.2 (SD 2.0) et CBT = 5.4 (SD 3.1) ; $P < 0,05$.

¹ Psychooncology. 2011 Mar 2. L'étude de ToT : Aider avec Touch ou Talk (ToT)