

MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES

■ Vous concerne en priorité

Les HUG proposent des traitements validés scientifiquement et efficaces contre le cancer. D'autres approches appelées médecine douce, traditionnelle, naturelle ou complémentaire existent et sont fréquemment recherchées par les patients. Leur efficacité à traiter le cancer n'a pas été démontrée, mais elles contribuent à améliorer certains symptômes et la qualité de vie.

L'oncologie dite « intégrative » prend en compte les apports bénéfiques des approches complémentaires. Une certaine prudence est toutefois recommandée. Les traitements à base de plantes, les compléments alimentaires ou naturels ne sont pas anodins.

Ils ont parfois des effets puissants sur l'organisme et comportent des contre-indications. Ils peuvent par exemple entrer en interactions avec vos traitements, modifier leur absorption ou leur élimination. Cela peut diminuer leur efficacité ou augmenter leur toxicité.

Informez votre oncologue des compléments que vous prenez. Qu'il s'agisse de comprimés, gouttes ou préparations pour le corps, il vérifiera que ces produits sont compatibles avec votre état de santé et ne provoquent pas d'interactions avec la chimiothérapie et la radiothérapie.

+ INFO

Approches complémentaires

Le millepertuis et le pamplemousse provoquent de fortes interactions avec les médicaments. La réglisse a un effet hypertenseur important (il augmente votre tension artérielle). Certaines plantes, comme le soja, la sauge ou le *dong quai* contiennent des phytoestrogènes, soit des molécules qui se comportent comme les hormones humaines. Elles sont à éviter lors d'un cancer hormonodépendant, c'est-à-dire dont l'évolution est influencée par les hormones.

Quelques conseils

- ▶ Choisissez un·e professionnel·le de santé disposant d'un diplôme fédéral de thérapeute complémentaire.
- ▶ Achetez vos thérapies complémentaires en pharmacie ou parapharmacie. Sur internet, la composition des médicaments n'est pas garantie.
- ▶ Gardez les notices d'information contenues dans l'emballage et montrez-les à votre médecin.
- ▶ Déterminez au préalable vos priorités en termes de bénéfices attendus : relaxation, diminution des douleurs ou de l'anxiété, augmentation de l'élan vital, amélioration du sommeil, etc. Cela vous permet de trier parmi une offre abondante.
- ▶ Choisissez une approche complémentaire dont les bénéfices ont été prouvés pour le symptôme visé.
- ▶ Vérifiez si elle est remboursée par votre assurance ou compatible avec votre budget.
- ▶ Démarrez une seule approche à la fois pour évaluer si elle vous apporte le bénéfice recherché ou non.
- ▶ Méfiez-vous des personnes qui vous proposent des thérapies miracles. Elles ne sont pas toujours désintéressées et vous êtes plus vulnérable car vous vivez une période difficile.

A titre indicatif voici quelques approches remboursées par la LAMal : homéopathie, acupuncture, auriculothérapie, médecine anthroposophique, phytothérapie, aromathérapie, etc.

D'autres approches complémentaires reconnues : relaxation, sophrologie, yoga, musicothérapie, art-thérapie, Qi Gong, Tai Chi, pilates, réflexologie, ostéopathie, etc.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer : *Parallèles ? Complémentaires ?*
Centre de documentation en santé de l'Université de Genève : *Se ressourcer autrement : médecines alternatives et complémentaires.*



Hôpitaux
Universitaires
Genève