

● cancer

Mieux prendre en charge ses émotions

Sans conteste, le facteur émotionnel joue un rôle primordial, favorisant le développement d'un cancer ou sa récurrence. Le sujet est vaste et complexe, mais il convient, dans ce domaine aussi, d'avancer en faisant preuve de clairvoyance ce qui permet de choisir un soutien adapté.

Les émotions jouent un rôle dans l'évolution du cancer et peut-être même dans sa genèse. Pour autant, conclure à une culpabilité directe du malade, trouvant son origine dans des sources plus ou moins identifiées, ne me semble pas la voie à suivre. Certains auteurs ou thérapeutes, et en particulier les élèves du Dr Hamer, amènent, par leurs positions ou leurs écrits, trop de personnes à se sentir coupables de leur cancer.

Certes, nous sommes responsables de notre santé et notre hygiène de vie peut influencer fortement sur bon nombre de maladies. Mais nous devons aussi prendre en compte des facteurs génétiques, environnementaux, autant de prédispositions qui viennent favoriser le développement de certaines pathologies. Et c'est le cas du

cancer ! Aussi, plutôt que de culpabiliser, il est important de comprendre comment agir et modifier certains éléments qui ont pu participer à l'apparition du cancer. Au-delà du tabac, de l'alimentation et d'autres facteurs, le psychisme joue un rôle complexe. Mon expérience m'amène à le présenter selon deux critères :

- Les patients atteints d'un cancer sont souvent des personnes qui ne s'occupent pas d'eux. Ils ne s'écoutent pas et font passer les autres avant eux-mêmes.
- S'il existe un facteur émotionnel commun à la plupart des cancers, c'est sans aucun doute la notion de peurs existentielles vécues dans le silence et la solitude. Ce sont ces peurs qu'il est important de rechercher pour tenter de travailler dessus et se diriger vers un véritable lâcher-prise.

Affronter plutôt que subir

S'il y a des facteurs en cause dans la genèse du cancer, une fois que la maladie est là, inutile de culpabiliser. La question n'est pas « *qu'est-ce que j'ai pu faire pour mériter cela* », mais « *qu'est-ce que je peux faire pour mettre toutes les chances de mon côté et réussir à m'en sortir* ». Je résume cela en disant qu'il est important d'apprendre à affronter la maladie et son traitement plutôt que de les subir. Quand un patient a réussi à entrer dans cette démarche, je suis persuadé que ses chances de guérison sont augmentées. Et ces patients, une fois qu'ils sont en rémission, m'ont souvent dit : « *Cette maladie a été une chance pour moi, j'ai compris tellement de choses sur moi que je ressors de cette épreuve grandi et renforcé !* »

Alors que faire ? D'abord s'écouter, écouter son corps, ses envies, comprendre ses besoins et prendre du temps pour soi. La phrase de la Bible qui dit « *Aime ton prochain comme toi-même* » va dans le bon sens : s'écouter n'est pas faire preuve d'égoïsme, c'est aussi se donner plus de chance de mieux comprendre les autres et soi-même.

- En premier lieu, il s'agit d'écouter son corps. Les études scientifiques ont prouvé que le « traitement » le plus efficace pour limiter le risque de récurrence est... 30 minutes d'activité physique par jour. Donc la première chose est de trouver une activité physique qu'on aime et qu'on peut pratiquer facilement et régulièrement.

- Le deuxième « traitement » le plus efficace est le lien social. Il est donc important de ne pas rester seul, d'apprendre à échanger, à partager afin de ne plus vivre

Quels compléments en soutien ?

- La **phyto-aromathérapie** est à recommander en priorité. Les plantes anxiolytiques sont bien connues : passiflore, valériane, aubépine, ballotte et mélisse sont les plus utilisées. On peut les prendre en tisane ou en extrait sec, seules ou en association. Je conseille également des complexes comme Euphytose (6 comprimés par jour) ou Spasmine Jolly (6 comprimés par jour). Et si on souhaite réduire la posologie grâce à des produits plus dosés, on peut se tourner vers Quantarelix (surtout pour le sommeil : 2 à 3 gélules le soir) ou Ergycalm (1 bouchon matin et soir). On peut associer ces plantes à du magnésium : D-Stress en pharmacie (2 comprimés matin et soir) ou Quantamag (1 gélule matin et soir).
- L'**aromathérapie** est intéressante pour ceux qui aiment l'employer. On citera surtout la marjolaine, l'oranger petit grain (bigaradier) et la lavande. Vous pouvez prendre sans risque 3 à 4 gouttes d'HE d'oranger petit grain le soir après dîner ou au coucher tout en affinant le traitement avec un spécialiste.
- L'**homéopathie** a également sa place dans la prise en charge du facteur émotionnel. Citons L-72 qui est un produit assez fidèle dans les anxiétés simples et se montre un bon régulateur de l'humeur et du sommeil (30 gouttes avant les trois repas ou uniquement au coucher, suivant les besoins).
- L'**acupuncture** est également une possibilité pour accompagner ces traitements.

ses peurs dans le silence et la solitude. Participer à des associations, des activités de groupes, mais aussi des groupes de parole peut être totalement salvateur quand on a eu un cancer. Car il est important de se faire aider. On ne peut pas comprendre seul les mécanismes de la maladie et découvrir toutes les pistes utiles. La lecture [voir sélection en fin d'article] peut nous permettre d'aborder des aspects nouveaux et dans cette quête personnelle un thérapeute, une sorte de coach, est souvent un miroir utile.

Des démarches spécifiques

Pour compléter ces deux axes, je voudrais citer plusieurs approches qui me paraissent nécessaires en cas de cancer. Toutes les techniques de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peuvent aider le patient. Mais au-delà de ces traitements, je crois que la méditation est une piste à explorer systématiquement. Là aussi, on pourra se faire guider pour comprendre et apprendre à méditer.

D'autres disciplines ont souvent aidé

mes patients: yoga, tai-chi, qi gong, shiatsu sont autant de méthodes d'origine asiatique qui font un lien entre corps et esprit; mais aussi de simples séances de relaxation apprennent à maîtriser son corps et ses émotions. Toutes ces pistes vont aider la personne à surmonter le diagnostic, à apprivoiser ses peurs, à affronter la maladie et à faire évoluer son hygiène de vie dans le bon sens. Et finalement, j'en suis convaincu, lui donner plus de chance de parvenir à une rémission de qualité et de cheminer vers la guérison. ● Dr Éric Menat

Le piège des anxiolytiques

Il est très rare que je fasse appel à l'allopathie, c'est-à-dire aux anxiolytiques et antidépresseurs, car ils ne font que masquer certains symptômes et ne permettent pas toujours au patient d'avoir le recul nécessaire pour faire un travail sur soi. Les anxiolytiques sont utiles quand la douleur morale est trop forte ou que le sommeil est tellement perturbé qu'il entraîne trop de fatigues physique et nerveuse. Les antidépresseurs peuvent être employés au début chez une personne fragile qui n'arrive pas à accepter le diagnostic ou à gérer sa peur de la mort. Mais ce sera toujours de façon provisoire, car vous avez compris que les vraies solutions sont ailleurs.

À lire:

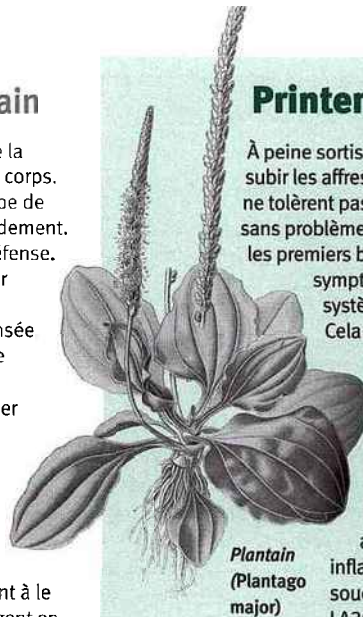
- « 6 ordonnances anti-stress », par le Dr Éric Menat et cinq autres spécialistes. Éd. Thierry Souccar
- « Guérir le stress, l'anxiété, la dépression, sans médicament ni psychanalyse », de David Servan-Schreiber. Éd. Pocket.
- « Vouloir guérir », d'Anne Ancelin Schützenberger. Éd. Desclée de Brouwer.
- « La maladie a-t-elle un sens », de Thierry Janssen. Éd. Pocket.
- « Pratique de la méditation », de Fabrice Midal. Éd. Le Livre de poche, avec un CD Audiolib.

● bonnes idées

L'argile verte: anti-inflammatoire tout terrain

L'inflammation témoigne de l'augmentation de la circulation sanguine dans une zone abîmée du corps. Elle permet à nos globules blancs – notre équipe de médecins urgentistes – d'arriver sur place rapidement. Et la chaleur locale stimule nos systèmes de défense. Alors comment enlever la douleur sans entraver le travail de réparation? Avec l'argile verte! La chaleur va chuter, mais sera largement compensée par les propriétés thérapeutiques de l'argile. Le plus pratique, surtout s'il s'agit d'un problème chronique comme les rhumatismes, est de poser le cataplasme (d'environ 2 cm d'épaisseur) au coucher: le soulagement immédiat nous aide à nous endormir, puis l'argile nous soigne pendant notre sommeil. Faut-il l'ôter deux heures plus tard? Non, si vous n'éprouvez aucune gêne, aucun désagrément, si vous dormez sereinement, il n'y a aucun inconvénient à le garder, bien au contraire. Pour un problème urgent en cours de journée – entorse de la cheville, mauvaise plaie, otite externe – vous pouvez renouveler l'argile quand elle est sèche et saturée. C'est aussi le moment de la changer quand la douleur et la gêne reprennent. Fiez-vous à votre corps.

Initiez-vous aux bienfaits des argiles le 2 juin.
www.lhomme.et.largile.free.fr et voir annonce p. 25.



Plantain (Plantago major)

Printemps serein pour atopiques

À peine sortis de l'hiver qu'au printemps, les atopiques doivent subir les affres du rhume des foins. Les atopiques? Ces personnes ne tolèrent pas certaines substances que d'autres supportent sans problème. En l'occurrence les pollens et autres acariens. Dès les premiers bourgeons éclos, les atopiques souffrent de tous les symptômes d'une rhinite, dite allergique. La faute à un système immunitaire qui réagit de façon inappropriée.

Cela pourrait paraître anecdotique, si ce n'était la prévalence des maladies allergiques qui a doublé au cours des quinze dernières années. Plutôt que de céder à la tentation des antihistaminiques de synthèse, mieux vaut se tourner vers les solutions naturelles. Pour les symptômes, les antihistaminiques naturels sont légion, comme le plantain, la quercétine, le romarin et son acide rosmarinique, connu pour son action anti-inflammatoire, etc. De plus, l'utilisation de certaines souches probiotiques comme *Lactobacillus salivarius* LA302, s'accompagne d'une diminution sensible de la fréquence et de l'intensité des symptômes, mais offre également, en inhibant des systèmes de communication cellulaire comme les cytokines, de constituer une stratégie préventive et thérapeutique.

Ces solutions sont réunies dans deux produits des laboratoires Pileje: Phytostandard de cassis et de plantain, ainsi que Lactibiane ALR, en vente en pharmacie et sur www.pileje-micronutrition.fr.