

Points saillants

- Un grand nombre de patients atteints du cancer font appel à la médecine intégrative (MI) pour soulager leurs symptômes du cancer et réduire les effets secondaires du traitement.
- La MI associe la médecine traditionnelle (comme les interventions chirurgicales, la chimiothérapie, la radiothérapie et l'immunothérapie) à des thérapies complémentaires sûres et efficaces.
- Les thérapies complémentaires sont des traitements utilisés de pair avec les traitements classiques, mais ne sont pas considérées comme des soins médicaux standards. Parmi les thérapies complémentaires, on compte l'acupuncture, la méditation, les massages thérapeutiques et le yoga.
- Rien ne prouve que les thérapies complémentaires guérissent le cancer, mais certaines peuvent aider les patients atteints à prendre en charge leurs symptômes ou les effets secondaires du traitement et à améliorer leur bien-être. Elles peuvent aider les patients atteints du cancer qui souffrent d'anxiété, de fatigue, de nausée, de douleurs ou de stress.
- Certaines thérapies complémentaires, surtout des produits de santé naturels comme des plantes médicinales et des compléments alimentaires, ont leurs propres effets secondaires et peuvent perturber les traitements classiques du cancer. Il est important de parler des thérapies complémentaires avec vos fournisseurs de soins de santé. Vous permettrez ainsi à vos médecins d'élaborer un plan de traitement global qui incorpore des thérapies complémentaires sûres et efficaces.
- Des produits ou pratiques n'ayant pas fait leurs preuves ne devraient jamais remplacer ou retarder le traitement médical classique du cancer.

Introduction

Les patients atteints du cancer peuvent souffrir de troubles physiques ou émotionnels dus à leur maladie ou à son traitement. Un grand nombre de patients se tournent vers la médecine intégrative (MI) pour réduire le stress, prévenir ou atténuer les effets secondaires et les symptômes, et améliorer leur santé et leur guérison. La MI associe la médecine traditionnelle (comme les interventions chirurgicales, la chimiothérapie, la pharmacothérapie et la radiothérapie) à des thérapies complémentaires sûres et efficaces. Les traitements standards sont basés sur une recherche scientifique et reconnus par les experts en médecine comme un traitement approprié pour une maladie donnée. Moins de recherches ont été faites sur la plupart des thérapies complémentaires.

Les thérapies complémentaires englobent un éventail de philosophies, d'approches et de traitements qui abordent les soins de manière plus holistique, en traitant l'esprit, le corps et l'âme. En voici des exemples :

- Massage thérapeutique;
- Acupuncture;
- Méditation;
- Yoga;
- Musicothérapie.

En intégrant des thérapies complémentaires aux plans de traitement classiques, les fournisseurs de soins de santé sont en mesure de mieux aborder les besoins physiques, émotionnels et spirituels de leurs patients.

Les chercheurs explorent actuellement les bienfaits possibles de la MI. Le Centre national de santé complémentaire et intégrative (National Center for Complementary and Integrative Health, NCCIH d'après son acronyme anglais) et l'Office de la médecine complémentaire et parallèle du cancer de l'Institut national du cancer (National Cancer Institute Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine, OCCAM d'après son acronyme anglais) appuient la recherche qui soumet les thérapies complémentaires aux mêmes normes scientifiques rigoureuses utilisées pour évaluer les traitements médicaux. Les chercheurs travaillent à déterminer quels sont les traitements prometteurs, efficaces et sûrs.

L'étude de certaines thérapies complémentaires a démontré leur innocuité et leurs bienfaits pour les patients atteints du cancer. Par exemple, certaines aident les patients à prendre en charge les effets secondaires du traitement lié au cancer, comme la nausée, la fatigue et les douleurs. Toutefois, pour d'autres, il n'existe que peu ou pas de preuves scientifiques de leur innocuité ou de leur efficacité. C'est pourquoi il est important que les patients se renseignent bien sur ces thérapies et consultent leur fournisseur de soins de santé avant d'en suivre une.

De plus en plus d'hôpitaux, de centres anticancéreux et de fournisseurs de soins de santé offrent des thérapies complémentaires dans le cadre du plan de traitement du patient. Plusieurs centres anticancéreux importants ont établi des services de MI pour faciliter l'accès des patients et des familles aux thérapies complémentaires comme la musicothérapie, les massages thérapeutiques, l'acupuncture, la méditation et le yoga. Par conséquent, les patients atteints du cancer qui le désirent peuvent recevoir leur thérapie complémentaire et leur traitement principal au même endroit.

Comprendre les bienfaits et les risques des thérapies complémentaires

Un nombre croissant de personnes se tournent vers les thérapies complémentaires pour mieux prendre en charge les symptômes, réduire les effets secondaires, et retrouver et favoriser un sentiment de contrôle et de vitalité. Environ deux patients sur trois ont essayé au moins une thérapie complémentaire dans le cadre de leurs soins pour le cancer.

Selon les preuves scientifiques actuelles, certaines thérapies complémentaires peuvent soulager les symptômes liés au cancer et les effets secondaires du traitement comme la nausée et la fatigue. Par exemple, l'acupuncture, qui a été évaluée dans un certain nombre d'études, est à présent reconnue comme un moyen sûr de prendre en charge la nausée et les vomissements liés à la chimiothérapie et est efficace pour certains patients. Un grand nombre de thérapies complémentaires sont douces, relaxantes et peu invasives; elles offrent également aux patients des moyens de prendre conscience de leur valeur et de leur force intérieure. Certaines techniques sont « passives », demandant une participation limitée comme le massage et l'aromathérapie, alors que d'autres sont « actives » comme le yoga et le tai-chi.

Toutefois, les études concernant l'innocuité et l'efficacité de la plupart des thérapies complémentaires sont encore rares. Jusqu'à présent il n'existe pas de preuve clinique concluante qu'une thérapie complémentaire peut ralentir la progression du cancer en soi. Un patient qui remplace ou qui retarde son traitement médical par des produits ou des pratiques n'ayant pas fait leurs preuves s'expose à des risques inutiles et réduit ses

chances de rémission ou de guérison. Tout traitement présenté comme une solution de rechange au traitement classique du cancer ne devrait être envisagé que dans le contexte d'essais cliniques (voir *Traitements en cours d'étude* à la page 5).

Malgré les points de vue de certains patients selon lesquels les thérapies parallèles et complémentaires sont naturelles et sûres, des recherches indiquent qu'elles ne sont pas toutes inoffensives. Les patients atteints du cancer devraient consulter leurs fournisseurs de soins de santé avant d'avoir recours à une thérapie complémentaire, quel que soit son objectif, qu'il soit lié au cancer ou pas. Voici des exemples de la manière dont les thérapies parallèles et complémentaires pourraient avoir des effets néfastes chez les patients.

- Bien que l'approbation de l'Administration des aliments et drogues (Food and Drug Administration, FDA d'après son acronyme anglais) des États-Unis soit nécessaire pour prescrire des médicaments pour un problème de santé ou une maladie donnée, les vitamines ou les plantes médicinales ne sont pas considérées comme des médicaments, mais des aliments. Contrairement aux médicaments, la FDA ne les teste pas avant leur commercialisation, de sorte que leur innocuité et leur efficacité ne sont pas toujours connues.
- Les effets secondaires et la qualité des produits à base d'herbes médicinales n'ont été étudiés que dans de rares cas. La qualité des produits varie largement avec la concentration des principes actifs. De plus, certains peuvent être contaminés par des micro-organismes, des pesticides et des métaux lourds susceptibles d'être nocifs pour les patients, particulièrement ceux gravement malades. On craint également que certains de ces suppléments puissent provoquer des réactions allergiques, des problèmes gastro-intestinaux et des lésions hépatiques ou nerveuses.
- Certains peuvent augmenter ou diminuer les effets des autres médicaments ou entraver le métabolisme des médicaments, les rendant moins efficaces. Par exemple, le millepertuis commun, parfois utilisé pour traiter la dépression, peut diminuer l'efficacité de certains traitements anticancéreux comme l'imatinib (Gleevec®). En revanche, certaines plantes peuvent augmenter l'efficacité d'un médicament, provoquant davantage d'effets secondaires. D'autres encore peuvent avoir une incidence sur les anticoagulants comme la warfarine et rendre le sang trop liquide ou trop épais, augmentant les risques de saignement ou de formation de caillots sanguins.
- Des doses élevées de vitamines peuvent également avoir des effets secondaires indésirables. Elles peuvent provoquer des effets néfastes et ont tendance à interagir avec d'autres médicaments et compléments alimentaires. Par exemple, des études ont montré que des doses élevées de vitamine C réduisent l'efficacité des médicaments de chimiothérapie chez les patients atteints de leucémie, de lymphome ou de

myélome multiple. Certains traitements de chimiothérapie utilisent des radicaux libres pour détruire les cellules cancéreuses. La vitamine C peut neutraliser ces radicaux libres et réduire l'efficacité de divers médicaments de chimiothérapie, tels que la doxorubicine, le méthotrexate et la cisplatine.

Beaucoup d'oncologues conseillent à leurs patients d'éviter ces produits durant la chimiothérapie et la radiothérapie. Les patients qui suivent un traitement du cancer ne devraient pas prendre de compléments alimentaires à moins qu'ils soient prescrits par un médecin.

La FDA et la Commission fédérale du commerce (Federal Trade Commission, FTC d'après son acronyme anglais) ont mis le public en garde contre des traitements du cancer frauduleux. L'Internet est plein de « remèdes miracles », de « percées scientifiques » et « d'ingrédients secrets » pour traiter ou prévenir le cancer. Certains de ces traitements frauduleux peuvent être dangereux et causer des préjudices physiques. D'autres peuvent causer des préjudices indirects en retardant ou en entravant les traitements prouvés et efficaces. Tout patient qui envisage l'utilisation d'un produit anticancéreux vu dans une publicité devrait d'abord en parler à son fournisseur de soins de santé.

Quels sont les types de thérapies complémentaires disponibles?

Les thérapies complémentaires peuvent être réparties en cinq grandes catégories :

1. Médecines anciennes ou traditionnelles. Ce sont la médecine chinoise traditionnelle, la médecine ayurvédique, l'homéopathie et la naturopathie. La médecine chinoise insiste sur l'équilibre du qi (« chi ») ou énergie vitale. Cette médecine considère la maladie comme une perturbation de l'équilibre de l'énergie vitale ou des divers groupes d'organes. La médecine ayurvédique est un mode de guérison qui provient des enseignements de l'Inde ancienne. Elle insiste sur l'utilisation du corps, de l'âme et de l'esprit dans la prévention de la maladie et vise l'harmonie intérieure. L'homéopathie et la naturopathie sont des médecines parallèles qui font partie de la culture occidentale depuis plusieurs siècles. Parmi les techniques utilisées par les médecines parallèles, on compte l'acupuncture, la phytothérapie et l'exercice physique restauratif.

2. Interventions corps-esprit. Les interventions corps-esprit utilisent des stratégies pour améliorer la capacité de l'esprit d'agir sur la santé physique. Elles cherchent à aider les patients à se détendre, à réduire le stress et à soulager les symptômes liés au cancer et à ses traitements. La méditation, l'hypnose, le yoga, le tai-chi et la musicothérapie en sont des exemples.

3. Thérapies à fondement biologique. Ces thérapies reposent sur des substances trouvées dans la nature, comme les plantes, les aliments, les vitamines et autres compléments alimentaires. Les effets secondaires et la qualité des produits à base d'herbes médicinales n'ont été étudiés que dans de rares cas. Toutefois, si un produit est considéré comme étant nocif, la FDA peut le retirer du marché.

4. Thérapies manuelles et corporelles. Ces méthodes sont basées sur la manipulation ou le mouvement d'une ou de plusieurs parties du corps. Elles peuvent être utilisées pour traiter la douleur, le stress et l'anxiété et pour améliorer le bien-être général. La chiropractie, le massage thérapeutique et la réflexologie en sont des exemples.

5. Thérapies énergétiques. Ces thérapies se concentrent sur l'énergie émanant du corps (biochamps) ou de sources extérieures (champs électromagnétiques). La thérapie énergétique cherche à équilibrer le flux d'énergie chez le patient. Ainsi, le reiki, le toucher thérapeutique, le Qi Gong et la magnétothérapie utilisent l'énergie du corps pour réduire le stress et l'anxiété et favoriser le bien-être.

Thérapies complémentaires pour les symptômes du cancer et les effets secondaires du traitement

Une équipe de soins de santé intégrative évalue les besoins physiques, émotionnels et spirituels de chaque patient, puis recommande des traitements précis et des habitudes de vie qu'elle intègre à un plan de traitement complet. Les membres de l'équipe tiennent compte des preuves scientifiques, des risques et des bienfaits connus et des préférences individuelles quand ils conseillent diverses thérapies complémentaires aux patients.

Les thérapies complémentaires ne conviennent pas à tout le monde. Bien qu'elles soulagent certains patients, d'autres les trouvent inefficaces ou ont signalé des problèmes. Les bénéfices peuvent varier d'une personne à l'autre. Voici une liste partielle des thérapies complémentaires :

- **Acupuncture** — L'acupuncture est utilisée en Chine depuis des milliers d'années dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise. Les acupuncteurs insèrent des aiguilles très fines dans la peau à des endroits stratégiques, appelés points d'acupuncture. Ils utilisent aussi parfois la chaleur et la pression en même temps. Des preuves concluantes montrent que l'acupuncture peut aider à soulager la nausée et les vomissements liés au traitement des patients atteints du cancer. Les preuves concernant le soulagement par l'acupuncture d'autres symptômes, comme les douleurs, la fatigue, l'anxiété, les troubles du sommeil, la sécheresse buccale et la neuropathie,

ne sont pas concluantes, mais on peut en faire l'essai si les symptômes sont graves et si les traitements classiques sont inefficaces. Il est important que les acupuncteurs se conforment rigoureusement aux normes de propreté des aiguilles en utilisant de nouvelles aiguilles jetables pour chaque patient.

- **Aromathérapie** — L'aromathérapie est l'utilisation d'huiles essentielles extraites de plantes. Les huiles essentielles servent généralement à masser le corps sous une forme diluée ou sont ajoutées à de l'eau dans un diffuseur et inhalées. L'aromathérapie pourrait agir en envoyant des messages chimiques aux zones du cerveau qui régissent l'humeur et les émotions. Certaines preuves suggèrent qu'un massage à l'aromathérapie peut aider les patients à réduire le stress, l'anxiété et la fatigue.
 - **Exercice** — De plus en plus de preuves suggèrent que l'exercice physique (marche, natation, entraînement musculaire) diminue la fatigue et augmente l'énergie des patients atteints du cancer. Les patients qui font de l'exercice sont moins fatigués et moins déprimés, et dorment mieux que ceux qui n'en font pas. Les exercices agissent en maintenant ou en développant l'endurance et la force. Avant de commencer un programme d'exercice, les patients devraient consulter leur équipe de professionnels de la santé. Ils peuvent être adressés à un physiothérapeute qui évaluera leur condition physique et établira un programme d'exercice, qui devrait être personnalisé et basé sur l'âge, le type de cancer et la forme physique du patient.
 - **Hypnose** — L'hypnose est un état de pseudo-transe (similaire au rêve éveillé) par lequel le corps se détend, alors que l'esprit est actif. Un thérapeute spécialement formé peut diriger l'attention du patient vers des pensées, des sentiments, des images, des sensations ou des comportements précis. Sous hypnose, une personne peut se sentir calme, détendue et plus ouverte à des suggestions positives, qui pourraient l'aider à soulager des symptômes physiques comme la douleur, l'anxiété, la nausée et les vomissements.
 - **Massothérapie** — La recherche suggère que la massothérapie peut aider à soulager les symptômes de douleur et d'anxiété chez les patients atteints du cancer. La massothérapie consiste à exercer une pression sur les muscles et les tissus conjonctifs pour réduire la tension et la douleur, activer la circulation et favoriser la détente. Les patients devraient consulter leurs fournisseurs de soins de santé avant de commencer la massothérapie pour savoir si des précautions s'imposent. Par exemple, le massothérapeute ne devrait pas masser en profondeur ni exercer de forte pression près de ganglions lymphatiques hypertrophiés ou sur la peau rendue sensible par une radiothérapie.
 - **Méditation** — La méditation est une pratique corps-
- esprit qui se concentre sur l'esprit et augmente la conscience. On l'utilise de longue date pour favoriser le calme et la détente physique, l'équilibre psychologique, ainsi que la santé et le bien-être. La forme de méditation la plus étudiée chez les patients atteints du cancer est une approche à volets multiples appelée réduction du stress par la pleine conscience, qui allie la méditation, le yoga et la dynamique de groupe. Elle peut aider les patients atteints du cancer à soulager l'anxiété, le stress, la fatigue et les troubles du sommeil.
 - **Musicothérapie** — La musicothérapie utilise la musique pour aider à améliorer la santé et le bien-être de la personne. Elle peut inclure l'écoute d'une musique relaxante, le chant, la composition musicale ou le mouvement au rythme de la musique. Ces dernières années, l'utilisation de la musicothérapie est devenue plus fréquente chez les patients atteints du cancer. La musicothérapie peut réduire le stress, la douleur, l'anxiété et la nausée.
 - **Techniques de relaxation** — Les techniques de relaxation favorisent la santé en détendant le corps et en calmant l'esprit. Elles sont utilisées pour soulager le stress et la tension musculaire, faire baisser la tension artérielle et soulager la douleur. Les techniques de relaxation incluent la visualisation (concentrer l'esprit sur des pensées positives), la rétroaction biologique (apprendre à contrôler des fonctions précises du corps comme la fréquence cardiaque, la pression artérielle et la tension musculaire à l'aide d'une machine spéciale), l'autohypnose et les exercices de respiration profonde. Pour les patients atteints du cancer, l'entraînement régulier à la relaxation a réduit le stress, stimulé le fonctionnement du système immunitaire, diminué la douleur et les effets secondaires du traitement et amélioré l'humeur.
 - **Tai-chi** — Le tai-chi associe le mouvement physique, les exercices de respiration et la méditation pour améliorer l'état de santé et la qualité de vie. Chez certains patients, le tai-chi réussit à soulager la douleur, à réduire la fatigue et le stress, et à améliorer la qualité du sommeil. Cette pratique peut également aider à augmenter la capacité cardiovasculaire, la force musculaire, l'équilibre et la flexibilité des patients.
 - **Yoga** — Le yoga est une pratique indienne ancienne mariant l'esprit et le corps. Les divers types de yoga combinent généralement des postures physiques, une respiration contrôlée et la méditation ou la relaxation. Le yoga peut diminuer l'anxiété, la dépression et le stress chez les patients atteints de cancer. Toutefois, il convient de noter que peu d'études sur le yoga chez les patients atteints de cancer ont été effectuées. Par conséquent, de plus amples recherches s'imposent. Puisque le yoga est aussi une activité physique, il est important que les patients en discutent avec leurs fournisseurs de soins de santé pour savoir s'il leur convient.

| Si vous souffrez de | Envisagez |
|--|--|
| Anxiété, dépression, stress | Acupuncture, aromathérapie, exercice, hypnose, massothérapie, méditation, musicothérapie, yoga |
| Nausée, vomissements provoqués par la chimiothérapie | Acupuncture, aromathérapie, hypnose, massothérapie, musicothérapie |
| Fatigue | Acupuncture, aromathérapie, exercice, méditation, tai-chi, yoga |
| Douleurs | Acupuncture, hypnose, massothérapie, musicothérapie, techniques de relaxation |
| Troubles du sommeil | Acupuncture, méditation, techniques de relaxation, yoga |

Traitements en cours d'étude

Les patients sont encouragés à explorer les essais cliniques. Ces essais cliniques étudient de nouveaux médicaments et traitements avant leur approbation comme traitement standard par la FDA. Les essais cliniques sont des études de recherche soigneusement contrôlées et menées conformément à des directives rigoureuses afin d'aider les chercheurs à déterminer les bienfaits et les effets indésirables possibles des nouveaux traitements. Ils sont précis et très sûrs. La participation de patients aux essais cliniques est importante pour la mise au point de nouveaux traitements plus efficaces pour les cancers du sang et peut leur offrir d'autres options de traitement.

Les traitements anticancéreux traditionnels, comme la chimiothérapie, l'immunothérapie et la radiothérapie, ont été rigoureusement étudiés pendant des années. Des essais cliniques portant sur diverses thérapies complémentaires sont en cours à de nombreux endroits à travers le pays afin d'en évaluer l'innocuité, les bienfaits, les doses et l'efficacité relative. Les patients participant à des études sur les thérapies complémentaires reçoivent le meilleur traitement anticancéreux standard, avec ou sans les thérapies complémentaires en cause. Pour de plus amples renseignements sur les essais cliniques, veuillez consulter le feuillet de renseignements gratuit de la SLL intitulé *Understanding Clinical Trials for Blood Cancers* (en anglais) ou visitez www.LLS.org/clinicaltrials.

Voici des thérapies complémentaires en cours d'étude :

- Aromathérapie et huiles essentielles pour diminuer l'insomnie et d'autres symptômes chez les patients ayant récemment reçu un diagnostic de leucémie aiguë et suivant une chimiothérapie;
- Thérapie par le yoga pour améliorer la qualité de vie des enfants atteints de lymphome ou de leucémie;
- Prise de ginseng pour contrer la fatigue liée au cancer;
- Brève pratique de la méditation en pleine conscience pour améliorer la qualité de vie des patients suivant une radiothérapie;
- Hypnothérapie pour le traitement de la douleur chronique chez les survivants du cancer;
- Entraînement à la gestion du stress chez les aidants des patients atteints d'un cancer du sang soumis à une allogreffe de cellules souches;
- Produits naturels qui peuvent aider à prévenir ou à traiter le cancer, comme l'extrait de bambou, l'extrait de pépins de raisins, le thé blanc, le ginseng rouge et la S-adenosyl-L-méthionine (SAMe).

Est-ce que mon assurance paiera pour les thérapies complémentaires et parallèles?

Certaines compagnies d'assurance ont commencé à couvrir des thérapies complémentaires comme l'acupuncture et la chiropractie. Consultez votre compagnie d'assurance pour connaître la couverture de votre régime de santé.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé

Assurez-vous de parler ouvertement à vos fournisseurs de soins de santé de toute thérapie complémentaire ou parallèle que vous utilisez ou envisagez d'utiliser. Voici pourquoi c'est important :

- Beaucoup de thérapies complémentaires n'ont pas encore fait l'objet d'une étude approfondie. C'est pourquoi on ne sait pas lesquelles sont bénéfiques ou nuisibles;
- Certaines thérapies – les plantes médicinales et les compléments alimentaires en particulier – peuvent interagir avec la radiothérapie ou la chimiothérapie;
- Si vous avez fait une recherche sur des thérapies complémentaires précises, vos fournisseurs de soins de santé peuvent vous aider à comprendre les études scientifiques. Ensemble, vous pouvez déterminer les thérapies les plus efficaces et les plus sûres pour vous.

Questions à poser à votre équipe de professionnels de la santé

Posez les questions suivantes pour orienter la discussion sur les thérapies complémentaires avec votre équipe de professionnels de la santé :

- Y a-t-il des thérapies complémentaires que vous recommanderiez?
- Quelles recherches ont été effectuées sur l'innocuité et l'efficacité de cette thérapie?
- Quels sont ses bienfaits et ses risques?
- Comment saurai-je si la thérapie est efficace ou non?
- Est-ce que cette thérapie interférera avec les traitements standards du cancer?
- Quels sont les effets secondaires possibles? À quoi est-ce que je devrais prêter attention?
- Est-ce que vous offrez cette thérapie dans le cadre de votre pratique? Sinon, pouvez-vous me recommander un praticien autorisé dans la région?
- Y a-t-il des thérapies que vous me déconseillez?
- Est-ce que vous savez si cette thérapie fait l'objet d'un essai clinique? Est-ce que je devrais envisager d'y participer?

Recherche d'un spécialiste de la MI ou d'un praticien en médecine complémentaire

Si vous cherchez un praticien en médecine complémentaire, il est important de faire une recherche minutieuse et consciencieuse. Voici des suggestions pour vous y aider :

- Votre oncologue ou centre anticancéreux pourrait vous adresser à un praticien en médecine complémentaire. Un hôpital ou une école de médecine de votre région, des organismes professionnels, des organismes de réglementation, des organismes d'attribution du droit d'exercice ou même votre assureur pourraient vous donner une référence;
- Demandez à votre famille et à vos amis s'ils peuvent recommander un praticien pour le type de thérapie que vous recherchez;
- Renseignez-vous sur un praticien éventuel, notamment sur sa formation, son permis d'exercice et son agrément.

Vérifiez que les praticiens que vous envisagez ont un permis ou le droit d'exercer et qu'ils ont travaillé avec des patients atteints de cancer. Avant de prendre rendez-vous, demandez depuis combien de temps ils exercent, où ils ont reçu leur formation et à combien ils estiment le coût du traitement. Cela a pour but de trouver des praticiens qui collaboreront avec votre oncologue et vos autres fournisseurs de soins de santé de sorte qu'ensemble ils soient en mesure de créer un plan de traitement conforme à vos besoins.

Remerciements

La SLL tient à remercier

Gary Deng, M.D., Ph. D.

Directeur médical, Service de médecine intégrative
Médecin traitant, membre clinique
Memorial Sloan Kettering Cancer Center
Professeur de médecine clinique
Weill Cornell Medical College
New York, NY

pour sa révision de la version anglaise du présent bulletin – *Integrative Medicine and Complementary Therapies Facts* – et ses importantes contributions au matériel présenté dans cette publication.

Nous sommes là pour vous aider

La SLL est le plus important organisme bénévole de santé au monde voué à financer la recherche sur le cancer du sang et à offrir de l'information et des services aux patients. Elle possède des bureaux partout aux États-Unis et au Canada. Pour trouver le bureau le plus près de chez vous, visitez notre site Web à www.LLS.org/chapterfind ou contactez :

La Société de leucémie et lymphome (The Leukemia & Lymphoma Society)

3 International Drive, Suite 200

Rye Brook, NY 10573

Contactez un spécialiste de l'information au 800 955-4572

Envoyez un courriel à infocenter@LLS.org

La SLL offre des renseignements et des services gratuits aux patients et aux familles touchés par les cancers du sang. Voici diverses ressources à votre disposition. Consultez-les pour en savoir plus, poser des questions et profiter au maximum de votre équipe de professionnels de la santé.

Consultez un spécialiste de l'information. Les spécialistes de l'information sont des travailleurs sociaux en oncologie du niveau de la maîtrise, des infirmiers et des éducateurs en

matière de santé. Ils offrent des renseignements à jour sur la maladie et les traitements. Des services d'interprétariat sont également disponibles. Pour de plus amples renseignements :

- composez le 800 955-4572 (du lundi au vendredi, entre 9 h et 21 h HNE);
- envoyez un courriel à infocenter@LLS.org;
- clavardez à www.LLS.org (en anglais);
- visitez www.LLS.org/informationsspecialists (en anglais).

Documents gratuits. La SLL offre des publications éducatives et de soutien que vous pouvez lire en ligne ou télécharger. Vous pouvez en commander gratuitement une version imprimée. Pour de plus amples renseignements, visitez www.LLS.org/booklets (en anglais).

Información en español (information sur la SLL en espagnol). Pour plus de renseignements, visitez www.LLS.org/espanol.

Programmes éducatifs en ligne ou par téléphone. La SLL offre des programmes d'éducation par téléphone ou en ligne gratuits aux patients, aidants naturels et professionnels de la santé. Pour plus de renseignements, visitez www.LLS.org/programs (en anglais).

Babillards et clavardage en ligne sur le cancer du sang. Des babillards en ligne et du clavardage animé peuvent aider les patients atteints de cancer à discuter avec d'autres, à partager des renseignements et à apporter du soutien. Pour de plus amples renseignements, visitez www.LLS.org/chat ou www.LLS.org/discussionboards (en anglais).

Communauté de la SLL. La communauté de la SLL est un réseau social en ligne et un registre pour les patients, les aidants naturels et les personnes appuyant les patients atteints de cancer du sang. C'est l'endroit où poser des questions, s'informer, partager ses expériences et établir des liens. Pour vous joindre à cette communauté, visitez www.LLS.org/community (en anglais).

Inscrivez-vous au bulletin électronique. Lisez les dernières données sur la maladie, prenez connaissance des études de recherche et des essais cliniques, et trouvez du soutien pour affronter le cancer du sang. Visitez www.LLS.org/signup (en anglais).

Bureaux de la SLL. La SLL offre du soutien et des services aux États-Unis et au Canada, notamment le *Patti Robinson Kaufmann First Connection Program* (un programme d'entraide), des groupes de soutien en personne et d'autres

ressources fantastiques. Pour de plus amples renseignements sur ces programmes ou pour contacter le bureau proche de chez vous :

- composez le 800 955-4572;
- visitez www.LLS.org/chapterfind (en anglais).

Essais cliniques (études de recherche). De nouveaux traitements sont en cours. Les patients peuvent se renseigner sur ces essais cliniques et la manière d'y participer. Pour de plus amples renseignements, composez le 800 955-4572 pour parler à nos spécialistes de l'information de la SLL, qui peuvent vous aider à trouver des essais cliniques.

Promotion et défense des droits. Le bureau de la politique publique de la SLL fait appel à des bénévoles pour promouvoir des politiques et des lois permettant d'accélérer l'élaboration de nouveaux traitements et d'améliorer l'accès à des soins de santé de qualité. Pour de plus amples renseignements :

- composez le 800 955-4572;
- visitez www.LLS.org/advocacy (en anglais).

Ressources

Memorial Sloan Kettering Cancer Center
www.mskcc.org
800 525-2225

La base de données *About Herbs* (en anglais) du Memorial Sloan Kettering Cancer Center peut aider les patients et les professionnels de la santé à se renseigner sur la valeur des plantes médicinales, des compléments alimentaires et de certaines thérapies. Elle se trouve sur le site <https://www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine/herbs>.

Office de la médecine complémentaire et parallèle du cancer de l'Institut national du cancer (National Cancer Institute Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine ou OCCAM)
<http://cam.cancer.gov>
800 4-CANCER ou 800 422-6237

Le site Web de l'OCCAM contient des renseignements et de la recherche en anglais sur des thérapies complémentaires et parallèles. Pour faire une recherche relative aux essais cliniques sur la médecine complémentaire ou parallèle pour les patients atteints de cancer, visitez : <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/clinical-trials/search> (en anglais).

Centre national de santé complémentaire et intégrative, Instituts nationaux de la santé (National Center for Complementary and Integrative Health ou NCCIH, National Institutes of Health)

www.nccih.nih.gov
888 644-6226

Le site du NCCIH contient des renseignements fiables, objectifs et fondés sur des preuves sur la médecine intégrative, notamment les feuillets de renseignements intitulés *Cancer : In Depth* et *Health Topics from A to Z* (en anglais).

Société d'oncologie intégrative (Society for Integrative Oncology)

www.integrativeonc.org
518 694-5543

Elle élabore des lignes directrices cliniques sur l'utilisation des thérapies intégratives durant le traitement à l'intention des cliniciens et des patients.

Administration des aliments et drogues des États-Unis (U.S. Food and Drug Administration ou FDA)

www.fda.gov
888 463-6332

La FDA fournit des articles sur les compléments alimentaires et des mises en garde sur certains produits aux effets secondaires potentiellement graves.

La page Web de la FDA (en anglais) consacrée aux compléments alimentaires se trouve sur www.fda.gov/Food/DietarySupplements/default.htm.

Références

Cassileth BR, Vickers AJ. « Massage therapy for symptom control: outcome study at a major cancer center. » *Journal of Pain Symptom Management*. Sept. 2004;28(3):244-9.

Deng GE, Cassileth BR. « Integrative Oncology: Complementary therapies for pain, anxiety, mood disorder. » *Cancer*. 2005;55(2):109-116.

Deng GE, Frenkel M, Cohen L et coll. « Evidence-based clinical practice guidelines for integrative oncology: complementary therapies and botanicals. » *Journal of the Society for Integrative Oncology*. Été 2009;7(3):85-120.

Garcia MK, McQuade J, Haddad R et coll. « Systematic review of acupuncture in cancer care: a synthesis of the evidence. » *Journal of Clinical Oncology*. 1^{er} mars 2013;3(7):952-60.

Heaney ML, Gardner JR, Karasavvas N et coll. « Vitamin C antagonizes the cytotoxic effects of antineoplastic drugs. » *Cancer Research*. 1^{er} oct. 2008;68(19):8031-8.

Institute of Medicine of the National Academies. *Complementary and Alternative Medicine in the United States*. Washington, DC: National Academies Press; 2005.

Memorial Sloan Kettering Cancer Center. *About herbs database*. Disponible sur <https://www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine/herbs>. Consulté en juillet 2016.

Myers C, Jacobsen P. « Integrative medicine and oncology: emerging evidence. » *Cancer Control*. 2005;12(3):146-147.

National Cancer Institute. *Complementary and Alternative Medicine in Cancer Treatment (PDQ®)*. Disponible sur <https://nccih.nih.gov/health/cancer/complementary-integrative-research>. Consulté en juillet 2016.

National Center for Complementary and Integrative Health. *Cancer in depth*. Disponible sur <https://nccih.nih.gov/health/cancer/complementary-integrative-research>. Consulté en juillet 2016.

Perrone G, Hideshima T, Ikeda H et coll. « Ascorbic acid inhibits antitumor activity of bortezomib in vivo. » *Leukemia*. Sept. 2009;23(9):1679-86.

Rosenthal DS, Dean-Clower E. « Integrative medicine in hematology/oncology: benefits, ethical considerations, and controversies. » *Hematology*, the education program of the American Society of Hematology. 2005:491-497.

Tascilar M, de Jong FA, Verweij J et coll. « Complementary and alternative medicine during cancer treatment: beyond innocence. » *Oncologist*. Juillet-août 2006;11(7):732-741.

Weiger WA, Smith M, Boon H et coll. « Advising patients who seek complementary and alternative medical therapies for cancer. » *Annals of Internal Medicine*. 2002;137(11):889-903.

Wilkinson SM, Love SB, Westcombe AM et coll. « Effectiveness of aromatherapy massage in the management of anxiety and depression in patients with cancer: a multicenter randomized controlled trial. » *Journal of Clinical Oncology*. 10 février 2007;25(5):532-9.

Cette publication est destinée à fournir des renseignements exacts et qui font autorité sur les sujets traités. Elle est distribuée en tant que service public par la Société de leucémie et lymphome (SLL), étant entendu que la SLL ne prodigue pas de services médicaux ou professionnels.