



ligue contre le cancer

# Les médecines complémentaires



Un guide de la Ligue contre le cancer



# Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

## Impressum

### Éditrice

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40, case postale  
3001 Berne  
tél. 031 389 91 00  
www.liguesuisse.ch

### 2<sup>e</sup> édition, direction du projet et rédaction

Nicole Bulliard, spécialiste Publications, Ligue suisse contre le cancer, Berne

### Conseils scientifiques

Cédric Bussy, MScSI, infirmier clinicien spécialisé (ICLS), Centre de médecine intégrative et complémentaire, CHUV

Dr med. Walter Felix Jungi, ancien oncologue et ancien président du SKAK

Dr med. Silva Keberle, responsable du Registre de Médecine Empirique (RME)

Dr med. Marc Schlaeppi, directeur du Centre de médecine intégrative, Hôpital cantonal de Saint-Gall

Dr med. Noëmi Zurrón, acupunctrice, Centre de médecine intégrative et complémentaire, CHUV

Nous remercions la personne touchée pour sa relecture attentive et ses précieux commentaires.

### Collaboratrices et collaborateurs de la Ligue suisse contre le cancer

Erika Gardi, responsable Accompagnement  
Rolf Marti, Dr rer. nat., responsable Recherche, Innovation et Développement

Patricia Müller, spécialiste Conseil juridique  
Regula Schär, responsable Publications  
Alexandra Uster, MSc EPFZ, collaboratrice scientifique

### Relecture

Evelyne Carrel, Arzier  
Cristina Martínez, spécialiste Traduction et révision, Ligue suisse contre le cancer, Berne

### 1<sup>re</sup> édition, auteurs, supervision

Dr phil. Nicolas Broccard, Berne

Dr pharm. Anne Durrer, Berne

Dr med. Martina Frei, Rütihof (Gränichen AG)

Groupe suisse d'étude des méthodes parallèles et complémentaires en cas de cancer (SKAK)

### Photos

Couverture: Shutterstock  
p. 4: ImagePoint AG, Zurich  
p. 16, 20, 24, 30: Shutterstock  
p. 36: Corbis Corporation

### Conception graphique

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Impression

Jordi AG, Belp

**Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.**

© 2019, 2002, Ligue suisse contre le cancer, Berne | 2<sup>e</sup> édition

# Sommaire

<b>Avant-propos</b>	<b>5</b>
<b>Qu'est-ce que le cancer ?</b>	<b>6</b>
La médecine conventionnelle	6
Les médecines complémentaires	7
La médecine intégrative en oncologie	8
<b>Choisir une approche complémentaire</b>	<b>11</b>
Faire son choix	11
Éviter le cumul	12
Revenir sur son choix	12
<b>Que rembourse l'assurance-maladie ?</b>	<b>13</b>
Assurance de base	13
Assurances complémentaires	14
<b>Les médecines complémentaires dans l'assurance de base</b>	<b>17</b>
Homéopathie classique uniciste	17
Médecine anthroposophique	18
Médecine traditionnelle chinoise: acupuncture	21
Médecine traditionnelle chinoise: pharmacothérapie	22
Phytothérapie	23
<b>Les autres thérapies</b>	<b>25</b>
<b>Choisir un thérapeute</b>	<b>26</b>
Formation	26
Critères témoignant d'une approche sérieuse	28
Critères devant vous inciter à reconsidérer votre choix	28
Le plan de traitement	29
<b>Soutenir un proche</b>	<b>31</b>
<b>Le retour à la vie quotidienne</b>	<b>32</b>
<b>Conseils et informations</b>	<b>35</b>



# Chère lectrice, cher lecteur,

Pour faciliter la lecture, nous n'employons par la suite que la forme masculine. Nous remercions nos lectrices de leur compréhension.

Suite à votre diagnostic de cancer vous avez sans doute reçu un plan de traitements qui comporte de la chirurgie, de la radiothérapie, des traitements médicamenteux (chimiothérapie, thérapie ciblée) ou de l'immunothérapie. Ces thérapies conventionnelles n'excluent pas de suivre d'autres types de thérapies appelées «complémentaires». Leur éventail est large. Si elles ne permettent pas de guérir le cancer, elles aident certains patients à améliorer leur qualité de vie, en apportant des effets positifs sur le physique et le mental.

Libre à vous de suivre une thérapie complémentaire en coordination avec votre traitement conventionnel. Un choix éclairé vous aidera à trouver une thérapie qui soit bénéfique pour votre santé. Pour vous aider, cette publication vous explique la différence entre les traitements conventionnels et les médecines complémentaires, parallèles ou alternatives ainsi que la médecine intégrative en oncologie.

Il est essentiel de vous informer sur la thérapie envisagée, ses avantages et ses risques potentiels, sans oublier de vérifier avec votre équipe soignante si elle est

compatible avec vos traitements. Qu'attendez-vous de cette thérapie? Avez-vous des raisons d'espérer qu'elle vous aidera à atteindre les objectifs généraux établis dans le plan de traitement avant de la débiter?

Cette publication entend vous aider dans votre prise de décision. Elle vous présente essentiellement les médecines complémentaires remboursées par l'assurance-maladie de base. Mais il existe encore de nombreuses thérapies à charge des assurances complémentaires ou du patient lui-même. Une description exhaustive dépasserait le cadre de cette brochure.

Les médecines complémentaires sont utilisées pour répondre à de nombreux problèmes de santé. Les pages qui suivent portent spécifiquement sur l'usage des médecines complémentaires lors d'un cancer.

*Votre Ligue contre le cancer*

# Qu'est-ce que le cancer ?

Pour les scientifiques, le cancer a pour origine la multiplication incontrôlée de cellules de l'organisme qui ont dégénéré en cellules cancéreuses. Les médecines complémentaires considèrent le plus souvent la personne et sa maladie en abordant l'être dans sa globalité – corps, esprit et dimension spirituelle. La maladie est alors vue comme la manifestation d'un déséquilibre entre ces parties ou entre l'être et son environnement.

## La médecine conventionnelle

Le terme « cancer » recouvre un large éventail de maladies différentes qui présentent néanmoins certaines caractéristiques communes. Des cellules normales se multiplient de façon incontrôlée. Elles prolifèrent et se transforment en cellules cancéreuses. Elles envahissent ensuite le tissu sain, le compriment et le détruisent. Certaines de ces cellules peuvent se détacher de l'endroit où elles se sont constituées et donner naissance à des foyers secondaires dans d'autres parties du corps. Ces foyers sont appelés « métastases ».

Dans le langage courant, on parle aussi de tumeur. Il faut toutefois distinguer les tumeurs bénignes, qui ne mettent généralement pas

la vie en danger, des tumeurs malignes, qui peuvent menacer l'existence.

Il existe plus de deux cents types de cancers différents. On distingue les tumeurs solides, qui se développent à partir des cellules d'un organe et qui forment une masse ou un nodule (comme dans les cancers de l'intestin, du foie ou du pancréas), et les cancers qui prennent naissance dans le système sanguin ou lymphatique (les leucémies ou les lymphomes, par exemple). Ces derniers peuvent se traduire par un gonflement des ganglions lymphatiques, mais aussi par des modifications de la formule sanguine.

Les tumeurs malignes solides qui se forment à partir de tissus superficiels comme la peau, les muqueuses ou les glandes sont appelées « carcinomes ». Les carcinomes représentent la grande majorité des tumeurs malignes.

Les tumeurs malignes solides qui se développent dans le tissu conjonctif, le tissu adipeux, les cartilages, les muscles, les os ou les vaisseaux sont des « sarcomes ».

Les traitements traditionnels ont pour but de supprimer les cellules tumorales et de les empêcher de se développer et de se multiplier.

Le diagnostic de cancer est posé à partir de méthodes d'investigation qui ont fait leurs preuves scientifiquement. La plupart du temps, plusieurs méthodes sont utilisées selon un processus déterminé avant d'établir le diagnostic. Les méthodes et le processus sont choisis en fonction de la région du corps examinée et du type de cancer soupçonné.

La prise en charge conventionnelle considère le patient dans sa globalité, soit dans ses dimensions physique, psychique, sociale et spirituelle. Elle essaie de trouver des solutions pour soigner le cancer et pour garantir une bonne qualité de vie au patient.

## Les médecines complémentaires

Sans traiter le cancer, les médecines complémentaires peuvent vous aider à être mieux armé physiquement et émotionnellement pour affronter la maladie ou les effets secondaires des traitements.

Dans la pratique des médecines complémentaires, l'être humain est envisagé dans sa globalité. Les théories à la base de chaque approche complémentaire développent chacune une conception du corps, du lien entre le corps et l'esprit, voire d'autres composantes, spirituelles notamment,

qui leur est propre. Souvent, l'être humain est considéré en relation avec son environnement. Les médecines complémentaires remboursées par l'assurance-maladie de base sont décrites aux pages 17 et suivantes.

Les médecines complémentaires considèrent habituellement que la maladie intervient quand l'équilibre est rompu entre les différentes parties de l'être humain ou entre l'être humain et son environnement. Tout dérèglement entre les parties du corps entraîne un déséquilibre qui se manifeste par les symptômes de la maladie.

La prise en charge consiste à rééquilibrer les diverses composantes du corps ainsi que leur lien avec l'organisme. On parlera alors, par exemple, de renforcer les défenses immunitaires, de soutenir les forces d'auto-guérison innées ou de mobiliser les ressources de la personne.

Nombre de patients recourent à une approche complémentaire pour renforcer leurs défenses et leurs ressources. Cette notion peut prendre des sens différents et implique des méthodes très diverses.

On peut par exemple vouloir :

- prendre un rôle actif dans son traitement ;
- stimuler son système immunitaire, afin qu'il débarrasse l'organisme des cellules cancéreuses ;
- soutenir globalement l'organisme dans ses différentes tâches ;
- activer le métabolisme ;
- se protéger de la peur ou de l'isolement ;
- refouler la maladie et tout ce qui s'y rapporte ;
- mobiliser des ressources psychiques et spirituelles ;
- trouver un temps ou un espace de bien-être et prendre soin de soi.

## La médecine intégrative en oncologie

La médecine intégrative en oncologie associe les meilleurs traitements connus tant conventionnels que complémentaires, et ce tout au long de la maladie cancéreuse.

### Les centres de médecine intégrative et de médecine complémentaire

Dans ces centres, les médecines complémentaires sont pra-

tiquées de manière coordonnée avec les traitements conventionnels par une équipe de professionnels de la santé compétents dans chacune des thérapies considérées. La Suisse compte quelques centres de ce type (voir liste p. 35). Cette approche repose sur l'idée que si l'on surveille les effets des traitements administrés en même temps, ceux-ci pourront agir de façon combinée pour répondre aux besoins des personnes atteintes de cancer. La plupart des thérapies utilisées ont été sélectionnées pour leurs bénéfices connus pour les patients atteints de cancer. Les thérapies ne sont pas automatiquement remboursées. Elles sont prises en charge selon les critères de l'assurance-maladie de base et des assurances complémentaires (voir «Que rembourse l'assurance-maladie?», p. 13).

Les unités de soins en oncologie ne disposent pas toutes d'un centre de médecine intégrative et de médecine complémentaire. Elles peuvent cependant parfois donner des conseils pour orienter les patients qui souhaitent bénéficier de l'une ou l'autre médecine complémentaire.



## Conventionnels, complémentaires ou parallèles ?

### Traitements conventionnels

Les traitements conventionnels du cancer sont la chirurgie, les thérapies médicamenteuses (chimiothérapie, thérapie ciblée), l'immunothérapie et la radiothérapie. Ils ont pour but d'éradiquer les tumeurs ou de les empêcher de se développer. Lorsque le cancer ne peut plus être guéri, les traitements visent essentiellement à améliorer la qualité de vie. Il est prouvé scientifiquement que les traitements conventionnels constituent le meilleur moyen pour éviter la propagation du cancer. Les études scientifiques de la médecine conventionnelle répondent à des critères stricts reconnus sur le plan international. Elles sont réalisées en plusieurs étapes, la dernière portant sur de larges groupes de patients. Elles sont publiées dans des revues scientifiques qui disposent d'un comité de sélection formé de spécialistes qui vérifient leur bien-fondé.

### Médecines complémentaires

Les médecines complémentaires sont utilisées en même temps que les traitements conventionnels. Elles peuvent prendre des formes très diverses suivant les buts escomptés. Elles doivent être choisies de manière à ne pas interférer avec les traitements conventionnels. Elles ne peuvent pas guérir le cancer à elles seules.

Les thérapies complémentaires font de plus en plus l'objet d'études scientifiques, tout comme les traitements conventionnels. Leurs effets sont la plupart du temps en cours d'évaluation. Davantage de preuves scientifiques sont encore nécessaires avant qu'elles puissent être recommandées systématiquement.

Certaines médecines complémentaires sont proposées dans les centres de médecine intégrative (voir p. 35), par exemple. Avant d'opter pour une médecine complémentaire, demandez conseil à votre médecin ou à l'équipe soignante.

### Médecines parallèles

Certains praticiens proposent des médecines parallèles (ou alternatives) destinées à remplacer les traitements conventionnels. À elles seules, celles-ci ne sont pas en mesure de guérir le cancer. Les bases scientifiques actuelles ne sont pas suffisantes pour le démontrer. Les praticiens qui vous invitent à renoncer à votre traitement conventionnel contre le cancer doivent être considérés avec une extrême prudence (voir p. 28).

Des études et des professeurs d'université sont souvent cités pour donner de la crédibilité à un traitement de médecine parallèle. Il faut lire ces études et leurs conclusions avec précaution. De nombreuses substances agissent lors d'une expérience en laboratoire, mais ce n'est souvent pas le cas ensuite dans le corps humain.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre équipe soignante, à la ligue contre le cancer de votre région ou à la Ligne InfoCancer (voir références, pp. 42 et 43).

### **La médecine douce et les préparations naturelles**

Le terme de « médecine douce » est souvent utilisé en relation avec les médecines complémentaires, parallèles ou alternatives. Le qualificatif de « douce » ne doit pas vous induire en erreur, car ces méthodes ne sont pas sans effets, qu'ils soient positifs ou négatifs.

#### **Préparations naturelles**

De nombreuses thérapies complémentaires font usage de produits de santé « naturels » : vitamines et minéraux, plantes médicinales, remèdes traditionnels, probiotiques, acides aminés et acides gras essentiels, notamment. Il s'agit de vérifier que ces produits sont préparés correctement, qu'ils peuvent être pris en toute sécurité, qu'ils sont utiles et accompagnés d'un mode d'emploi. Certaines personnes se trompent en pensant que la seule mention du mot « naturel » sur une étiquette est une garantie de sécurité. Ces produits, comme tous les médicaments, peuvent avoir des effets secondaires. Ils sont parfois contre-indiqués et peuvent interagir avec les traitements conventionnels. Il convient donc de consulter son médecin avant de les prendre.

De nombreux médicaments conventionnels sont par ailleurs développés à partir de substances naturelles.

# Choisir une approche complémentaire

Le recours aux médecines complémentaires est motivé par des raisons diverses. Les patients souhaitent le plus souvent « faire quelque chose » pour leur santé. Plusieurs considèrent par ailleurs qu'elles contribuent à leur équilibre en général. Les médecines complémentaires sont souvent davantage centrées sur la santé que sur la maladie. Elles visent à améliorer le bien-être global et renforcent le lien entre l'esprit et le corps. Encore faut-il préciser ses attentes pour faire le bon choix. Les questions suivantes peuvent vous aider.

Vous souhaiteriez :

- soulager vos maux, notamment :
  - fatigue, affaiblissement ;
  - douleurs en général ;
  - maux de tête ;
  - nausées, vomissements ;
  - constipation ;
  - diarrhées ;

- sécheresse des muqueuses ;
- troubles du sommeil ;
- humeur dépressive ;
- tension, nervosité ;
- anxiété, angoisses ;
- autres malaises ou mal-être ;
- renforcer votre système immunitaire ;
- atténuer les effets indésirables de la radiothérapie, des traitements médicamenteux ;
- comprendre pourquoi c'est à vous que cela arrive ;
- améliorer votre bien-être ;
- recevoir un soutien autre que celui de la médecine conventionnelle.

## Faire son choix

L'offre en médecines complémentaires est large, et il s'agit de s'assurer de faire les bons choix. Certaines approches impliquent une participation active, où la personne pratique des exercices, comme le yoga, d'autres pas, comme

### Tenez votre équipe soignante au courant

De nombreux patients craignent que leur médecin soit opposé aux médecines complémentaires et préfèrent ne pas lui en parler. D'autres ne le font pas, pensant qu'il s'agit de quelque chose de naturel et de non toxique. N'hésitez pas à ouvrir le dialogue. Votre médecin pourra vous confirmer ou non si la thérapie envisagée ne présente aucun danger et n'interfère pas avec votre traitement conventionnel. En cas de doute, vous pouvez aussi demander un deuxième avis, par exemple dans un centre de médecine intégrative.

le massage. De même, certaines approches agissent principalement sur le corps, d'autres sur le psychisme. Certaines donnent des résultats immédiats alors que les bienfaits d'autres apprentissages s'inscrivent sur le long terme. Autant prendre une décision judicieuse et éclairée.

Définissez vos attentes avant de choisir une médecine complémentaire. Renseignez-vous sur les buts qu'elle permet d'atteindre et sur son déroulement, demandez conseil à un centre de médecine intégrative, un médecin ou un professionnel de la santé formé à la méthode en question. Si vous avez recours à une médecine complémentaire, il est important d'en informer votre équipe soignante. Des préparations anodines en apparence peuvent parfois interagir négativement avec des traitements contre la tumeur et sont, de ce fait, contre-indiquées.

## Éviter le cumul

Il est préférable d'éviter de cumuler plusieurs approches complémentaires. Il arrive que plusieurs thérapies puissent être combinées. Il convient alors de le faire de façon coordonnée.

Diverses thérapies peuvent contribuer à résoudre un même problème. Il est préférable de choisir une approche principale, notamment pour mieux pouvoir évaluer ce qu'elle vous apporte et si elle répond à vos attentes.

Une médecine complémentaire peut par ailleurs s'attaquer à plusieurs problèmes à la fois. Il est donc impératif de définir avant tout laquelle est la plus appropriée.

Si vous souhaitez combiner diverses approches, faites-vous conseiller par un spécialiste dûment formé, par exemple dans un centre de médecine intégrative (voir p. 35).

## Revenir sur son choix

Si une médecine complémentaire ne donne pas le résultat escompté, il faut vous demander si elle est vraiment adaptée à votre situation. Peut-être ne répond-elle pas à vos attentes, ou peut-être vos attentes étaient-elles peu réalistes? La méthode peut également se révéler douteuse. Peut-être le choix du thérapeute n'est-il pas judicieux? (Voir p. 28). Dans ce cas, n'hésitez pas à interrompre la thérapie et parlez-en avec votre équipe soignante, votre médecin de famille ou un autre professionnel de la santé.

# Que rembourse l'assurance-maladie ?

Nous avons choisi de vous présenter les médecines complémentaires remboursées par l'assurance de base, car le critère économique est important pour nombre de personnes touchées. Ce choix ne garantit cependant pas que la méthode en question est forcément celle qui vous conviendrait le mieux. Prenez conseil auprès de votre équipe soignante.

Les médecines complémentaires prises en charge par l'assurance de base et celles qui sont remboursées dans le cadre des assurances complémentaires ont été sélectionnées pour répondre à des problèmes de santé et des maladies en général. Elles ne sont pas axées spécifiquement sur la maladie cancéreuse. Elles sont principalement reconnues pour leur action sur le bien-être et la qualité de vie et non pour leurs effets thérapeutiques sur la tumeur.

## Assurance de base

L'acupuncture et, depuis le 1<sup>er</sup> août 2017, la médecine anthroposophique, la pharmacothérapie de la médecine traditionnelle chinoise, l'homéopathie classique uniciste et la phytothérapie sont remboursées par l'assurance-maladie de base au titre de médecines complémentaires, à condition qu'elles soient pratiquées par un médecin ayant obtenu un titre de spé-

cialiste et disposant d'une formation postgrade approfondie dans la discipline considérée.

Les médicaments complémentaires sont pris en charge par l'assurance de base pour autant qu'ils figurent sur la liste des spécialités.

L'assurance de base, obligatoire en Suisse, prend en charge les coûts des prestations qui servent à diagnostiquer ou à traiter une maladie ou ses séquelles, déduction faite de la franchise ordinaire (minimum 300 francs par an).

À cette franchise s'ajoute la quote-part de 10% sur le montant des factures une fois la franchise atteinte (maximum 700 francs par an).

Les médicaments sont pris en charge par l'assurance de base du moment qu'ils figurent sur la liste des médicaments avec tarif (LMT) dressée par le Département fédéral de l'intérieur (DFI) ou sur la liste des spécialités publiée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

La quote-part de 10% doit aussi être payée par l'assuré sur le prix des médicaments. Cependant, elle passe de 10% à 20% lorsque les trois conditions ci-après sont réunies :

- l'assuré préfère l'original à la préparation générique existante ;
- le prix du générique mentionné dans la liste des spécialités est inférieur de 20% au moins à celui de la préparation originale ;
- le médecin n'a pas prescrit expressément la préparation originale pour des questions médicales.

Les prestations fournies par des thérapeutes non-médecins relèvent des assurances complémentaires.

## Assurances complémentaires

Certains traitements non couverts par l'assurance de base ou effectués par des médecins ou des thérapeutes non-médecins peuvent parfois être pris en charge par des assurances complémentaires. Cela est aussi valable pour certains médicaments qui ne figurent pas sur la liste des spécialités, pour autant qu'ils soient prescrits par un médecin (voir « Assurance de base », p. 13). Certains médecins choisissent parfois également

de facturer leurs prestations aux assurances complémentaires.

Les assurances complémentaires sont facultatives. Elles sont régies par les dispositions de la législation sur les assurances privées. Par conséquent, la conclusion d'une assurance complémentaire n'est obligatoire ni pour le preneur d'assurance, ni pour l'assureur. Ce dernier peut refuser de conclure une assurance avec une personne qui présente des risques accrus.

Les personnes atteintes de cancer qui souhaitent conclure une assurance complémentaire peuvent se voir imposer une réserve. Dans ce cas, l'assurance ne remboursera aucun frais en lien avec l'affection qui fait l'objet de la réserve.

Si l'assurance complémentaire a été conclue avant la maladie, elle peut être révoquée par l'assureur une fois le cas clos. En règle générale cependant, ce n'est pas le cas. Presque tous les assureurs renoncent à cette clause dans leurs conditions générales.

Les prestations et les primes des assurances complémentaires ne sont pas uniformes. Certaines assurances-maladie publient sur leur site internet les médecines complémentaires pour lesquelles elles remboursent une partie des frais. Elles fournissent parfois la

liste des thérapeutes médecins ou non-médecins dont elles remboursent les prestations. Les indications qui ne sont pas publiées s'obtiennent sur demande. Renseignez-vous auprès de votre assurance avant de commencer une thérapie.

### **Conseils personnalisés**

Il n'est pas toujours facile de savoir quelle assurance sociale offre un soutien financier pour quel besoin. La ligue contre le cancer de votre canton de domicile peut vous aider à clarifier des questions concernant les assurances sociales (voir pp. 42 et 43).

### **Les prestations de l'assurance-maladie en cas de cancer**

- Quelle est l'assurance compétente en cas de perte d'emploi due à la maladie ?
- Les coûts d'une perruque ou d'une logopédie sont-ils exclusivement à ma charge ?
- À qui puis-je m'adresser si j'ai besoin de soins à domicile ou d'une aide-ménagère pendant un certain temps ?

Telles sont les questions, parmi tant d'autres, auxquelles les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches sont confrontées au cours de la bataille contre la maladie. La brochure « Cancer – prestations des assurances sociales » y répond (voir p. 39).





# Les médecines complémentaires dans l'assurance de base

L'éventail des médecines complémentaires est vaste. Nous vous présentons ici les médecines remboursées par l'assurance-maladie de base. Après une courte description, leurs éventuels bienfaits dans la prise en charge du cancer sont détaillés. Les contre-indications sont également mentionnées.

## Homéopathie classique uniciste

L'homéopathie classique uniciste prescrit un remède approprié en dose unique et non plusieurs remèdes à la fois.

L'homéopathie a été fondée au 18<sup>e</sup> siècle par le médecin allemand Samuel Hahnemann. Elle se base sur trois principes énoncés par son fondateur :

- le principe de similitude : une substance qui occasionne certains symptômes chez la personne bien portante soignerait ces mêmes symptômes chez le malade;
- le principe d'individualisation : le traitement est basé sur les symptômes spécifiques du patient;
- le principe de la dilution infinitésimale : la substance diluée (potentialisée) par étapes, puis secouée (dynamisée), a un effet curatif.

L'homéopathie s'intéresse à l'ensemble des symptômes du patient. La thérapie tient compte non seulement des dysfonctions corporelles, mais également de la sensibilité de la personne en tant qu'individu. Elle ne traitera ainsi pas un organe en particulier, mais les symptômes et caractéristiques de l'être tout entier.

L'homéopathe procède à une anamnèse approfondie. Il pose des questions sur le déroulement de la maladie, les symptômes et les éventuels changements au niveau psychologique. Il hiérarchise, répertorie les symptômes et prescrit des préparations pour chaque patient individuellement. Ces préparations sont notamment d'origine végétale, minérale et animale. Le degré de dilution est en général tel qu'elles ne contiennent plus de substances chimiquement actives. C'est ce principe de dilution entraînant la perte de la substance active qui est très controversé.

En oncologie, l'homéopathie est essentiellement utilisée pour le traitement des symptômes liés au cancer, tant physiques que psychiques. Les études scientifiques sont trop limitées pour qu'on puisse en tirer des conclusions claires quant à l'efficacité de l'homéopathie en traitement de soutien lors d'un cancer. Il y a en général peu d'effets secondaires

connus. L'homéopathie n'a pas d'effet direct sur le traitement des tumeurs.

## Médecine anthroposophique

L'anthroposophie, qui vise à conduire à une appréhension spirituelle de l'homme et de la nature à travers un élargissement de la conscience, a été fondée par Rudolf Steiner (1861-1925). Issue de ce courant, la médecine anthroposophique est le fruit d'une collaboration avec une femme médecin, Ita Wegman (1876-1943).

Un médecin anthroposophe dispose d'une formation de base en médecine conventionnelle. Cette formation centrée sur le corps physique est complétée par des aspects propres à l'anthroposophie, car selon cette approche, l'être humain possède quatre éléments constitutifs qui s'influencent mutuellement :

- le corps physique, qui est le corps visible ;
- le corps éthérique, qui porte les forces de vie (croissance, régénération) ;
- le corps astral, qui abrite la vie intérieure de l'âme (émotions, sentiments, conscience) ;

- le « Moi » (corps égotique) ou l'organisation du Moi, qui constitue la volonté et la personnalité de l'être (conscience de soi).

Ces quatre corps différents sont étroitement reliés entre eux et constituent un organisme tripartite fonctionnel. Le système neurosensoriel, lieu de la conscience et de la forme, constitue le pôle supérieur, le système du métabolisme et des membres, dans lequel prédomine la genèse des substances et des mouvements, le pôle inférieur. Entre ces deux pôles intervient le système rythmique, dans lequel les organes de la respiration et de la circulation sanguine sont prépondérants.

L'interaction de ces pôles détermine l'état de santé de l'être humain. Un déséquilibre serait ainsi à l'origine d'une maladie. Du point de vue anthroposophique, un cancer, par exemple, peut se développer à la suite d'une prédominance du pôle neurosensoriel sur le pôle du métabolisme et des membres. Un traitement adéquat ciblera le rééquilibrage de ces systèmes, afin de rétablir l'harmonie naturelle de l'organisme.

Les thérapies anthroposophiques cherchent à toucher le patient dans ses quatre dimensions. Elles comprennent :

- la thérapie médicamenteuse : médicaments d'origine minérale, végétale ou animale contenant une substance active ou sous forme homéopathique, par exemple le gui ;
- l'art-thérapie : peinture, musique, sculpture, art de la parole ;
- l'eurythmie curative : thérapie dans laquelle des sons du langage humain sont traduits en mouvements ;
- des traitements externes : massages rythmiques, lotions, crèmes, cataplasmes, bains.

L'art-thérapie, l'eurythmie curative et les traitements externes ne sont pas pris en charge par l'assurance de base, mais sont parfois remboursés par les assurances complémentaires.

### **Thérapie par le gui**

La thérapie par le gui est très prisée dans la médecine anthroposophique. On peut lire qu'elle a pour effet de tuer les cellules cancéreuses dans des modèles expérimentaux (apoptose) et qu'elle a un effet modulateur sur le système immunitaire. La médecine anthroposophique compte de très nombreuses préparations qui se différencient dans leur composition et

leur prescription suivant l'arbre hôte du gui.

Le médecin administre souvent les préparations de gui par injections sous-cutanées. Lors de cette utilisation, des composants, les lectines du gui, ont un effet stimulant sur plusieurs cellules immunitaires et peuvent, selon les résultats de certaines études, réduire les effets secondaires de la chimiothérapie tels la fatigue, le manque d'appétit et l'insomnie.

Ces effets stimulants laissent supposer que les préparations de gui empêcheraient la croissance de tumeurs qui touchent le système immunitaire, même si les preuves scientifiques sont encore insuffisantes à ce jour.

Le recours à la thérapie par le gui est controversé dans certaines situations, notamment en cas de leucémie, de lymphome, de mélanome, de tumeur ou de métastase cérébrales. Il existe des contre-indications suivant la préparation. Suivez les conseils de votre médecin.

Si vous décidez de suivre cette thérapie, choisissez un médecin qui la connaît bien. Elle devrait être suivie en complément à la médecine traditionnelle et en aucun cas à la place de celle-ci.



## Médecine traditionnelle chinoise : acupuncture

L'acupuncture est une discipline de la médecine traditionnelle chinoise. Cette dernière est fondée entre autres sur le concept central du Qi, ou énergie vitale, qui circule partout dans l'univers, l'environnement, mais aussi dans le corps, notamment dans un réseau de canaux appelés méridiens. Ceux-ci relient les organes, les tissus, les organes des sens et le psychisme. Le Qi influence la santé sur le plan spirituel, affectif, mental et physique. L'acupuncture a pour but de permettre la circulation fluide du Qi dans l'ensemble du corps et donc de préserver le potentiel de vitalité de la personne.

Selon les chercheurs occidentaux, l'acupuncture permet la libération d'endorphines et d'autres substances propres au corps humain produites naturellement. Ces substances ont notamment pour effet de calmer la douleur et de procurer une sensation de bien-être. Ils pensent par ailleurs qu'elle stimule la réponse immunitaire de l'organisme.

L'acupuncteur fait une anamnèse approfondie en médecine traditionnelle chinoise afin de déterminer quels méridiens ou organes il doit traiter en priorité. L'examen du pouls et de la langue fait en

général partie de l'approche diagnostique. L'acupuncteur déduit ensuite de son anamnèse et de l'examen clinique (pouls, langue, examen du corps) des principes thérapeutiques et choisit les points d'acupuncture et la technique de puncture. Il pique des aiguilles fines de métal stériles et emballées à usage unique dans des endroits déterminés de la peau et des tissus sous-cutanés qui correspondent à des points d'acupuncture. La médecine traditionnelle chinoise répertorie plus de 400 points répartis le long des méridiens. Il y a également des points d'acupuncture dans les oreilles ; la stimulation de ces points s'appelle l'auriculothérapie.

L'acupuncteur laisse les aiguilles en place entre quelques minutes et une demi-heure. L'utilisation d'aiguilles stériles est la règle en Suisse. Suivant la façon dont les aiguilles sont piquées, elles favorisent la dissipation d'un trop-plein d'énergie ou, au contraire, stimulent le corps à compenser un manque d'énergie. L'effet de l'acupuncture peut être intensifié par la chaleur. Pour ce faire, l'acupuncteur brûle de l'armoise séchée, une plante médicinale, à distance des points d'acupuncture ou, parfois, sur des points d'acupuncture en protégeant la peau.

Les aiguilles sont introduites à la surface de la peau. L'acupuncteur ne pique pas sur la tumeur ni sur un membre atteint d'un œdème lymphatique.

Cette méthode peut aider à diminuer les effets secondaires de la chimiothérapie, tels les nausées et les vomissements. Elle peut aussi favoriser le sommeil et atténuer certains types de douleurs associés au cancer, les bouffées de chaleur, la sécheresse buccale due à la radiothérapie, la fatigue et l'anxiété. Elle n'a pas d'effet direct sur le traitement des tumeurs.

## Médecine traditionnelle chinoise : pharmacothérapie

La pharmacopée de la médecine traditionnelle chinoise est une des méthodes de traitement de la médecine traditionnelle chinoise, avec l'acupuncture, le tuina (massage chinois), la diététique, le tai chi et le qi gong. Elle dispose de plus de 7000 préparations issues d'une tradition ancestrale et dont le dosage et la composition sont adaptés à chaque patient.

Après une anamnèse en médecine traditionnelle chinoise (voir « Acupuncture », p. 21), le médecin ou praticien en médecine traditionnelle chinoise combine différentes

substances. La pharmacopée traditionnelle chinoise contient essentiellement des plantes, mais aussi des ingrédients d'origine animale et minérale et des champignons.

Les plantes médicinales et les préparations à base de plantes peuvent avoir des effets secondaires. Les laboratoires qui vendent des plantes de la pharmacopée chinoise en Suisse sont contrôlés et ont l'autorisation de vendre leurs produits dans notre pays. Ces contrôles comportent des analyses du contenu et de l'origine des substances, mais visent également à vérifier l'absence de produits tels que les pesticides. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou praticien pour connaître le laboratoire qui fournit les plantes de la pharmacopée chinoise. Depuis le 1<sup>er</sup> juin 2018, les commandes de préparations de la médecine traditionnelle chinoise prescrites en Suisse par des praticiens non-médecins ne peuvent plus être expédiées directement aux patients. Les formules pourront cependant être remises en pharmacie, avec les conseils professionnels adéquats.

La pharmacopée de la médecine traditionnelle chinoise n'a actuellement pas d'effet prouvé sur le traitement des tumeurs. Des interactions étant possibles avec une

thérapie conventionnelle, il faut garder une certaine prudence lors de l'utilisation de ces préparations et en parler systématiquement à un médecin ou un pharmacien dûment formé.

Le tuina, la diététique, le tai chi et le qi gong ne sont pas pris en charge par l'assurance de base, mais sont parfois remboursés par les assurances complémentaires.

## Phytothérapie

La phytothérapie est l'utilisation de plantes médicinales pour traiter des maladies.

Le médecin établit la prescription sur la base de la médecine naturelle traditionnelle, qui repose sur l'utilisation des plantes selon leurs vertus découvertes empiriquement, ainsi que sur les connaissances modernes issues de la recherche.

Les médicaments à base de plantes sont constitués de combinaisons complexes sous forme d'extraits utilisés notamment en comprimés, gélules, teintures, tisanes ou pom-mades. Les préparations peuvent

aussi se présenter sous forme de bains ou de cataplasmes (applications externes).

Il existe un nombre important de préparations phytothérapeutiques. Elles n'ont pas d'effets prouvés contre le cancer. Pour qu'elles soient bénéfiques et sans effets indésirables, il vaut mieux suivre la prescription précise d'un médecin ou d'un praticien reconnu.

Certaines préparations peuvent interagir avec une chimiothérapie, notamment, et sont alors contre-indiquées. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien.

À noter que certains médicaments de la médecine conventionnelle sont eux aussi composés d'extraits de plantes.





# Les autres thérapies

## Les thérapies reconnues

On ne compte pas moins de 120 autres thérapies pratiquées en Suisse et remboursées par une ou plusieurs assurances complémentaires.

Certaines approches peuvent apporter de réels bénéfices lors d'un cancer, d'autres ne sont pas indiquées. Aucune ne guérit le cancer. Certaines thérapies sont basées sur des preuves, la majeure partie ne le sont pas.

Ces thérapies sont en partie prises en charge par certaines assurances complémentaires. Dans les autres cas, le patient paie le traitement de sa poche.

Avant d'opter pour une de ces thérapies, renseignez-vous auprès de votre médecin, de votre équipe soignante ou de la Ligne InfoCancer (voir p. 43) ou adressez-vous à un centre de médecine intégrative.

## Les thérapies non reconnues

Il existe par ailleurs une foule d'approches, de théories ou de courants à la mode qui prétendent guérir le cancer. Les théories qui vous incitent à renoncer à vos traitements conventionnels et à couper tout lien avec votre équipe soignante (par exemple la *Germanische neue Medizin* – nouvelle médecine allemande – selon le Dr Hamer) sont à considérer avec grande distance.

### Bon à savoir

Consultez votre médecin ou votre équipe soignante pour connaître les bons réflexes en matière d'alimentation, car :

- il n'existe pas de « diète » anti-cancer. Un diététicien spécialisé pourra vous donner des conseils spécifiques pour votre alimentation. Vous pouvez aussi consulter la brochure « Alimentation et cancer » (voir p. 39) ;
- certains compléments alimentaires peuvent être contre-indiqués.

# Choisir un thérapeute

Le choix d'une médecine complémentaire va de pair avec celui d'un thérapeute. La formation et la personnalité de celui-ci jouent un rôle déterminant qu'il ne faut pas négliger.

Pensez aux critères qui vont guider votre choix (voir sites de référence, p. 35). Le plus important: la personne doit vous inspirer confiance et vous sembler crédible. Rien ne vous empêche de prendre un rendez-vous pour une première séance et de décider

ensuite si vous souhaitez poursuivre avec cette personne ou en chercher une autre. Beaucoup de thérapeutes vous proposeront d'ailleurs spontanément de procéder ainsi.

## Formation

Les médecines complémentaires sont pratiquées par des médecins ou des thérapeutes non-médecins.

Il y a en Suisse cinq catégories de formation :

Type de formation	Type de facturation
Médecins au bénéfice d'une attestation de formation complémentaire (ATC)	Assurance de base
Médecins au bénéfice d'une formation dans une autre médecine complémentaire	Assurance complémentaire ou paiement privé
Thérapeutes au bénéfice d'un diplôme fédéral supérieur ou d'un brevet fédéral	Assurance complémentaire ou paiement privé
Autres thérapeutes au bénéfice d'un label de qualité (RME, ASCA, NVS, voir p. 27)	Assurance complémentaire ou paiement privé
Autres praticiens	Paiement privé (parfois certaines assurances complémentaires)

Les médecins obtiennent un diplôme reconnu par l'État après six ans d'études. Après ce parcours universitaire, ils suivent un cursus supplémentaire pour obtenir un titre de spécialiste. Certains choisissent ensuite de se former également dans l'une ou l'autre médecine complémentaire.

Pour être remboursés par l'assurance de base, les médecins doivent avoir obtenu une attestation de formation complémentaire (AFC) auprès de l'association professionnelle correspondante. Le site internet de la FMH ([www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch)) permet également de rechercher les médecins au bénéfice d'une AFC dans une médecine complémentaire reconnue par l'assurance-maladie de base. À ce jour, cinq médecines complémentaires pratiquées par des médecins formés sont remboursées par l'assurance de base; les autres sont parfois remboursées par les assurances complémentaires (voir chapitre sur les assurances, p. 13).

Les thérapeutes non-médecins peuvent avoir des parcours qualifiants et professionnels très divers. Il existe deux diplômes fédéraux depuis 2018: le diplôme fédéral de thérapeute complémentaire et le diplôme fédéral de naturopathe en médecine ayur-

védique, homéopathie, médecine traditionnelle chinoise MTC ou médecine naturelle traditionnelle européenne MTE.

Afin d'être reconnus par les assureurs-maladie, les thérapeutes peuvent se faire enregistrer auprès du RME (Registre de Médecine Empirique), de l'ASCA (Fondation suisse pour les médecines complémentaires) ou de la NVS (Association Suisse en Naturopathie). Tous trois délivrent des labels de qualité pour lesquels certains critères doivent être remplis (voir sites de référence, p. 35).

Dans le cadre des assurances complémentaires, chaque assurance-maladie procède à un libre choix parmi les thérapeutes. Tous ne sont pas forcément remboursés et, parfois, l'assurance ne rembourse qu'une partie du montant total déboursé. Il en va de même pour les thérapeutes qui n'ont pas de formation spécialisée ou qui ont des titres ou des diplômes acquis à l'étranger. Ces derniers ne correspondent pas forcément à ceux obtenus en Suisse. La reconnaissance d'un thérapeute par le RME, l'ASCA ou la NVS est en général gage de sérieux.

Dans l'idéal, le thérapeute doit également avoir de l'expérience dans le traitement des personnes

atteintes de cancer. N'hésitez pas à lui demander si c'est le cas avant de commencer une thérapie.

Informez-vous directement auprès de votre assurance-maladie avant d'entreprendre une thérapie complémentaire. Vous pouvez aussi contacter la ligue contre le cancer de votre canton ou la Ligne Info-Cancer (voir pp. 42 et 43).

Les indications ci-après peuvent vous aider dans le choix de votre thérapeute.

### **Critères témoignant d'une approche sérieuse**

- Le thérapeute exerce à un ou plusieurs endroits connus et à des horaires fixes.
- Il vous demande si un médecin a posé un diagnostic, auquel cas il veut le connaître.
- Il ne conseille en aucun cas d'arrêter la thérapie médicale anticancéreuse.
- Il se renseigne sur vos maux et symptômes, sur votre mode de vie, sur vos conditions de travail.
- Il vous demande ce que vous avez déjà entrepris contre vos maux.
- Il vous dit ce qu'il pense de votre maladie.
- Il vous explique le résultat de ses examens.

- Il vous décrit la méthode qu'il estime adéquate et vous informe des effets indésirables qu'elle pourrait entraîner.
- Il vous signale les autres thérapies possibles.
- Il justifie pourquoi telle approche thérapeutique a sa préférence.
- Il vous explique comment combiner son traitement avec les médicaments qui vous ont été prescrits par d'autres praticiens, en particulier votre oncologue.
- Il demande votre accord formel avant d'engager un traitement, quel qu'il soit.
- Il ne fait aucune promesse de guérison.
- Il ne prétend pas que vous ou votre entourage êtes responsables de votre maladie.

### **Critères devant vous inciter à reconsidérer votre choix**

- Le thérapeute vous conseille un traitement coûteux mais n'a pas le temps d'en discuter avec vous.
- Il refuse de fournir un plan thérapeutique précis et des informations.
- Il veut commencer immédiatement avant que vous ne connaissiez les modalités du traitement et n'ayez donné votre accord.

- Il n'admet pas que vous souhaitiez vous informer auprès d'un autre thérapeute.
- Il prétend que sa thérapie est dépourvue de risques et d'effets indésirables.
- Il suggère que vous interrompiez votre traitement médical et le remet en question.
- Il met en doute le diagnostic posé par la médecine conventionnelle et le traitement prescrit.
- Il exige que vous arrêtez tous vos médicaments et thérapies.
- Il exige un acompte lors d'un traitement prolongé.
- Il n'est pas prêt à fournir une quittance pour des paiements en liquide.
- Il vous met sous pression si vous désirez arrêter le traitement plus tôt que convenu.
- Il promet de vous guérir.
- Il vous rend, vous et votre entourage, responsables de votre maladie.

## Le plan de traitement

Faites-vous également expliquer en détail le plan de traitement. Comme pour la médecine conventionnelle, vous avez le droit de demander des informations objectives et exhaustives, le tout dans un langage accessible.

Quel est le but du traitement? Quelles en sont les étapes? Que va faire concrètement le thérapeute? Que devez-vous faire par vous-même, avec quels objectifs? Exigez des précisions sur tout ce qui ne vous paraît pas clair.

En plus du traitement proprement dit, le plan doit aborder les questions suivantes:

- Votre bien-être: si vous avez décidé de recourir à une approche complémentaire, c'est notamment en pensant à l'amélioration de votre bien-être. Le plan doit donc décrire l'évolution prévisible de votre état. Une aggravation peut-elle survenir en début de traitement? Dans quel délai est-elle censée disparaître? À quelles améliorations pouvez-vous vous attendre?
- La durée du traitement: vous devez savoir à quel moment ce dernier prendra fin. Pour les traitements qui durent plus de dix à quinze séances, thérapeute et patient devraient convenir de bilans intermédiaires et décider de la suite à donner au traitement.



# Soutenir un proche

Les proches souhaitent aussi favoriser la santé des personnes touchées par le cancer. Ils peuvent être incités à leur proposer des médecines complémentaires qu'ils ont testées ou dont ils ont entendu parler, mais qui ne sont pas forcément adaptées à la situation. Cela peut générer du stress chez la personne malade et de l'incompréhension chez les proches.

Il est important de laisser le libre choix à la personne touchée, tout comme il est important qu'elle en

parle à l'équipe soignante pour éviter toute contre-indication au traitement.

Les proches peuvent souvent apporter leur aide autrement. Leur contribution sera d'autant plus appréciée s'ils prennent par exemple du temps pour échanger avec la personne touchée, s'ils l'accompagnent en promenade ou s'ils effectuent pour elle une tâche domestique qu'elle ne peut plus exécuter.

## Une brochure destinée aux proches

Un diagnostic de cancer représente aussi un grand bouleversement pour l'entourage. Famille et amis vivent dans l'angoisse, l'incertitude, et le temps consacré au proche malade peut avoir des conséquences sur leur quotidien et leur santé psychique.

Confrontés eux aussi d'une certaine façon au cancer, aux traitements, comment ne pas être submergé par la situation et garder un équilibre ? À quoi faut-il rester attentif ? La brochure « Accompagner un proche atteint de cancer » (voir p. 39) propose conseils pratiques et suggestions pour prendre aussi soin de soi-même.

# Le retour à la vie quotidienne

Aujourd'hui, de nombreuses personnes atteintes de cancer vivent mieux et plus longtemps qu'avant. Toutefois, les traitements restent souvent longs et éprouvants. Certaines personnes sont capables de poursuivre leurs activités quotidiennes parallèlement au traitement, d'autres pas.

## La fin du traitement: un moment délicat

Après la thérapie, le retour à la vie de tous les jours s'avère parfois difficile: pendant des semaines, les rendez-vous chez le médecin ont rythmé votre emploi du temps et l'équipe soignante vous a soutenu et accompagné tout au long des différents traitements.

De leur côté, vos proches, inquiets, ont cherché à vous décharger d'une façon ou d'une autre. Certains d'entre eux ont partagé vos craintes et vos espoirs. Ils vous ont encouragé durant cette période difficile. Pendant longtemps, vous étiez le centre de l'attention.

Dorénavant, vous êtes moins entouré. Vous éprouvez peut-être un vide intérieur, vous vous sentez un peu perdu. Les traitements sont certes terminés, mais rien n'est comme avant, soit parce que le retour à la vie de tous les jours est encore au-dessus de vos forces, soit parce que vous souffrez

toujours des répercussions physiques et psychiques de la maladie et de la thérapie: fatigue permanente, manque d'appétit ou profonde tristesse. Peut-être vos proches peinent-ils aussi à comprendre la situation. Ont-ils des attentes, pensent-ils que vous allez redevenir «comme avant»? Ces différentes réactions ou émotions doivent vous inciter d'autant plus à vous montrer à l'écoute de vos besoins et à ne pas vous laisser mettre sous pression.

## Se donner du temps

Prenez le temps de vous adapter à cette nouvelle phase de votre existence. Réfléchissez aux éléments qui contribuent pour vous à une meilleure qualité de vie. L'horizon s'éclaire parfois lorsqu'on se pose des questions toutes simples:

- Qu'est-ce qui est important pour moi maintenant?
- De quoi ai-je besoin?
- Comment pourrais-je y parvenir?

## En parler

Face à la maladie comme face à l'existence en général, chacun réagit à sa façon. Il n'y a pas de recette universelle et chacun doit trouver sa propre voie. Le cancer fait peur, même lorsque les chances de guérison sont bonnes. En parler peut apporter un soulagement. Mais tout le monde n'a



pas envie d'aborder la question ou n'ose pas le faire. Certains se confient à quelqu'un; d'autres attendent que leur entourage fasse le premier pas. C'est à vous de voir ce qui vous convient le mieux.

Certaines personnes éprouvent le besoin d'en parler, d'autres préfèrent garder le silence ou n'osent pas. D'autres encore attendent que leur entourage s'enquière de leur état de santé et de leur situation.

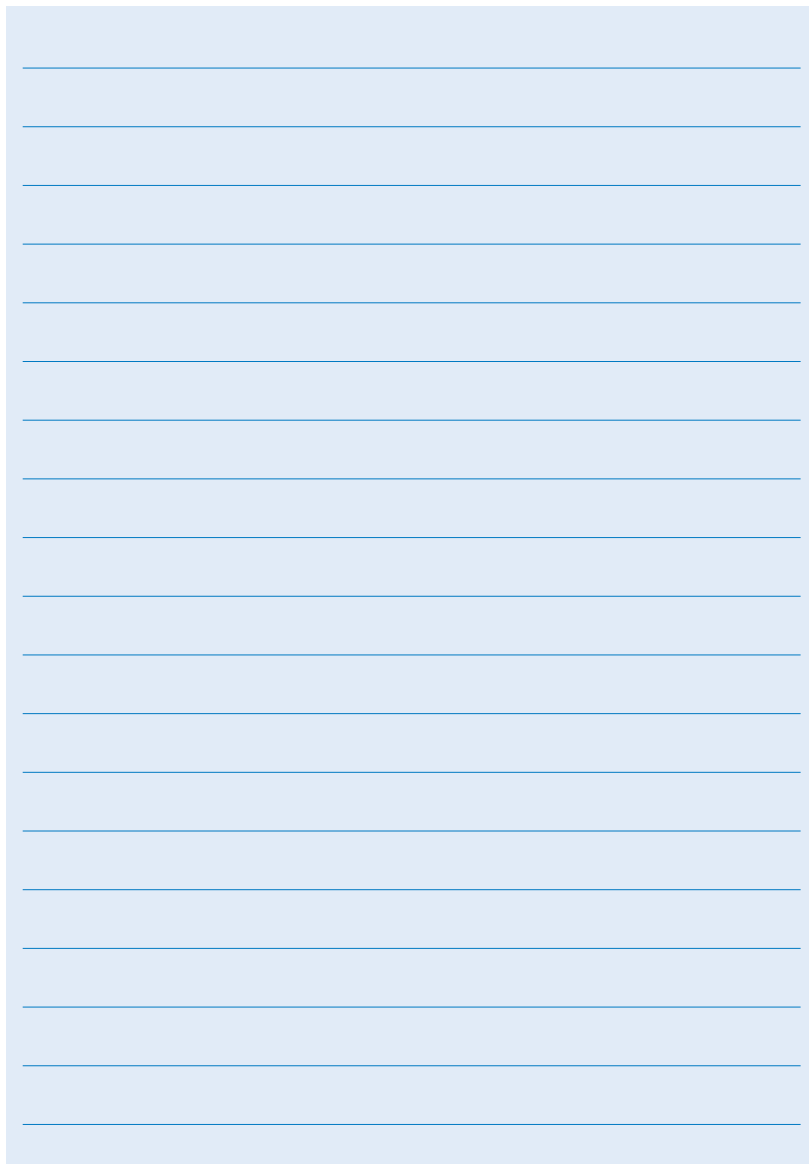
Il n'y a pas de recette universelle; chacun a besoin d'un certain temps pour s'adapter à cette nouvelle situation et trouver un mode de communication satisfaisant pour tout le monde.

La ligue contre le cancer de votre canton ou région peut vous renseigner sur les groupes de parole près de chez vous (voir liste pp. 42 et 43).

### **Faire appel à un soutien professionnel**

La fin du traitement peut être un bon moment pour prendre contact avec un conseiller de votre ligue cantonale ou régionale ou un autre professionnel (voir «Conseils et informations»). Si vous pensez qu'un tel soutien peut vous faire du bien, parlez-en à votre médecin avant la fin du traitement. Vous aurez ainsi l'occasion de réfléchir ensemble: qu'est-ce qui vous aiderait le plus? Que peut-il vous recommander? Il sera aussi en mesure de vous informer sur les prestations prises en charge par l'assurance-maladie.

# Mes notes



A large light blue rectangular area containing 20 horizontal blue lines, serving as a space for notes.

# Conseils et informations

## Les centres de médecine intégrative et de médecine complémentaire

Centres opérationnels au moment de la rédaction (février 2019)

### En Suisse romande

Centre de médecine intégrative et complémentaire (CEMIC)  
Service d'anesthésiologie  
CHUV  
Rue du Bugnon 46  
1011 Lausanne  
+41 21 314 20 07

Renseignements de préférence par messagerie : [imce.cemic@chuv.ch](mailto:imce.cemic@chuv.ch)  
[www.chuv.ch/fr/anesthesiologie/alg-home/patients-et-familles/centre-de-medicine-integrative-et-complementaire](http://www.chuv.ch/fr/anesthesiologie/alg-home/patients-et-familles/centre-de-medicine-integrative-et-complementaire)

### En Suisse alémanique

Institut für Komplementäre und Integrative Medizin (IKIM)  
Inselspital Bern  
Freiburgstrasse 46  
3010 Bern  
Renseignements par type de médecine complémentaire consulter la page [www.ikim.unibe.ch/dienstleistungen/index\\_ger.html](http://www.ikim.unibe.ch/dienstleistungen/index_ger.html)

Universitätsspital Zürich  
Institut für komplementäre und integrative Medizin  
Rämistrasse 100  
8091 Zürich  
+41 44 255 24 60  
[iki@usz.ch](mailto:iki@usz.ch)  
[www.iki.usz.ch](http://www.iki.usz.ch)

Kantonsspital St. Gallen  
Zentrum für Integrative Medizin  
Haus 33  
Greithstrasse 20

9007 St. Gallen  
+41 71 494 65 28  
[sekretariat.zim@kssg.ch](mailto:sekretariat.zim@kssg.ch)  
[www.kssg.ch/integrative-medinizn/fuer-patienten-besucher](http://www.kssg.ch/integrative-medinizn/fuer-patienten-besucher)

Klinik Arlesheim  
Pfeffingerweg 1  
4144 Arlesheim  
+41 61 705 71 11  
[info@klinik-arlesheim.ch](mailto:info@klinik-arlesheim.ch)  
[www.klinik-arlesheim.ch/](http://www.klinik-arlesheim.ch/)

## Les sites de référence pour trouver des thérapeutes

### [www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch)

doctorfmh.ch – Le registre officiel complet des médecins en Suisse de la FMH

### [www.rme.ch](http://www.rme.ch)

Registre de Médecine Empirique RME

### [www.asca.ch](http://www.asca.ch)

ASCA, Fondation suisse pour les médecines complémentaires

### [www.nvs.swiss/fr/](http://www.nvs.swiss/fr/)

NVS, Association Suisse en Naturopathie

### [www.anthroposophie.ch/fr/](http://www.anthroposophie.ch/fr/)

Société anthroposophique suisse

### [akupunktur-tcm.ch/fr.html](http://akupunktur-tcm.ch/fr.html)

Association des Sociétés Médicales Suisses d'Acupuncture et de Médecine Chinoise

### [www.ssmh.ch/fr](http://www.ssmh.ch/fr)

SSMH, Société Suisse des Médecins Homéopathes



## Faites-vous conseiller

### Votre équipe soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous donner des forces et faciliter votre réadaptation.

### Psycho-oncologie

Les conséquences d'un cancer vont bien au-delà des aspects purement médicaux: la maladie affecte aussi le psychisme. Les personnes touchées souffrent notamment de dépression, d'anxiété et de tristesse. Si vous en ressentez le besoin, faites appel à une personne formée en psycho-oncologie.

Des professionnels issus d'horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accompagnants spirituels ou religieux) peuvent proposer des conseils ou une thérapie, car ils ont acquis une vaste expérience avec des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches.

Certains d'entre eux bénéficient d'une formation spécifique en psycho-oncologie. Actifs notamment dans les services d'oncologie ou de psychiatrie des hôpitaux, ces personnes vous apportent un soutien qui dépasse le cadre strictement médical. Nous vous recommandons dans un premier temps de vous adresser à votre ligue cantonale.

### La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une infirmière spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Il est également possible de communiquer par écrit à l'adresse [helpline@liguecancer.ch](mailto:helpline@liguecancer.ch) ou via Skype: [krebstelefon.ch](https://www.krebstelefon.ch).

### Cancerline, le chat sur le cancer

Sous [www.liguecancer.ch/cancerline](http://www.liguecancer.ch/cancerline), les enfants, adolescents et adultes peuvent chatter en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne InfoCancer. Ils y recevront des informations sur le cancer et ils pourront poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe.

### Le cancer et les enfants

Vous avez un cancer et vous vous demandez peut-être comment expliquer votre maladie à vos enfants et ses conséquences possibles sur le quotidien familial.

La brochure «Quand le cancer touche les parents: En parler aux enfants» vous donne des pistes pour aborder le sujet. Elle contient aussi des conseils à l'intention du corps enseignant.

### La Ligne stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous aident à arrêter de fumer. Si vous le souhaitez, des entretiens de suivi gratuits peuvent être mis en place.

### Cours

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des cours de durée variable: [www.liguecancer.ch/cours](http://www.liguecancer.ch/cours).

### Activité physique

De nombreuses personnes touchées pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance et atténuer la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport spécifiquement adaptés aux personnes atteintes d'un cancer: renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale et consultez la brochure «Activité physique et cancer» (voir p. 39).

### Autres personnes touchées

Entrer en contact avec des personnes ayant traversé des épreuves semblables peut vous redonner du courage. N'oubliez toutefois pas ce qui a aidé une

personne ne vous conviendra pas forcément.

### Forums de discussion

Il existe sur internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer [www.forumcancer.ch](http://www.forumcancer.ch), géré par la Ligne InfoCancer.

### Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées aux mêmes difficultés.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale; elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, les groupes de parole ou les offres de cours pour les personnes touchées et leurs proches.

### Soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services de soins à domicile. Vous pouvez faire appel à eux pendant toutes les phases de la maladie. Ils vous conseillent à la maison pendant et après les cycles de traitement, notamment sur les effets secondaires. Votre ligue cantonale vous communiquera les adresses nécessaires.

### Conseils nutritionnels

De nombreux hôpitaux proposent des consultations diététiques. Vous trouvez par ailleurs des conseillers indépendants collaborant la plupart du temps avec les médecins et regroupés en une association:

Association suisse des diététiciens et diététiciennes diplômé-e-s ES/HES (ASDD)  
Altenbergstrasse 29, case postale 686  
3000 Berne 8  
tél. 031 313 88 70, [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Sur la page d'accueil, le lien «Chercher un-e diététicien-ne» vous permet de trouver l'adresse d'un professionnel dans votre canton.

### palliative ch

Vous trouverez au secrétariat ou sur le site de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs les adresses des sections cantonales et des réseaux. Ceux-ci assurent un accompagnement et des soins optimaux aux personnes concernées partout en Suisse.

palliative ch  
Bubenberglplatz 11, 3011 Berne  
tél. 031 310 02 90  
[info@palliative.ch](mailto:info@palliative.ch), [www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)

La carte vous donne une vue d'ensemble des offres de soins palliatifs proposées en Suisse qui répondent à des normes de qualité élevées: [www.cartepalliative.ch](http://www.cartepalliative.ch).

### Les assurances

Les frais des traitements contre le cancer sont pris en charge par l'assurance obligatoire pour autant qu'il s'agisse de thérapies reconnues ou que le produit figure sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Le remboursement de certains traitements très spécifiques peut être soumis à des conditions. Votre médecin vous donnera toutes les précisions nécessaires.

En cas de conseils ou de traitements supplémentaires non médicaux, la prise en charge par l'assurance obligatoire ou l'assurance complémentaire n'est pas garantie. Informez-vous avant le début du traitement. La ligue contre le cancer de votre canton peut également vous accompagner dans ces démarches.

Pour de plus amples informations sur la question des assurances, nous vous invitons à consulter la brochure «Cancer: prestations des assurances sociales».

## Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Les traitements médicamenteux des cancers**  
Chimiothérapie et autres traitements
- **Les traitements anticancéreux par voie orale: Médication à domicile**
- **La radiothérapie**
- **Les douleurs liées au cancer et leurs traitements**
- **Journal des douleurs**
- **DOLOMETER® VAS**  
Réglette pour évaluer l'intensité de la douleur
- **Fatigue et cancer**  
Identifier les causes, trouver des solutions
- **Alimentation et cancer**
- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Cancer et sexualité au masculin**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
- **Cancer et souffrance psychique**  
Le cancer touche la personne dans sa totalité
- **Activité physique et cancer**  
Renforcer la confiance en son corps
- **Proches aidants et cancer**  
Conseils pour faire face
- **Soigner un proche et travailler: une mission possible**  
Dépliant de huit pages pour mieux concilier activité professionnelle et soins prodigués à un proche

- **Quand le cancer touche les parents**  
En parler aux enfants
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **Cancer: prestations des assurances sociales**

Ces brochures et toutes celles qui figurent à notre catalogue ont pour sujet les principaux types de cancer, les thérapies, les symptômes liés au cancer, les modifications du corps, notamment. Elles sont gratuites et téléchargeables. La Ligue suisse contre le cancer et votre Ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au généreux soutien de leurs donatrices et donateurs.

### Commandes

Ligue contre le cancer de votre canton  
Tél. 0844 85 00 00  
boutique@liguecancer.ch  
www.liguecancer.ch/brochures



Lisez et commandez toutes les brochures en ligne.

### Votre avis nous intéresse

Vous avez un commentaire à faire sur nos brochures? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire dans cette brochure ou à l'adresse [www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures). Votre opinion nous est précieuse!

## Ressources bibliographiques

Certaines ligues contre le cancer disposent d'une bibliothèque où vous pouvez emprunter des ouvrages gratuitement. Renseignez-vous auprès de la ligue la plus proche de chez vous (voir pp. 42 et 43).

## Sites internet

Par ordre alphabétique

### Offres de la Ligue contre le cancer

**[www.forumcancer.ch](http://www.forumcancer.ch)**

Forum internet de la Ligue contre le cancer.

**[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)**

Site de la Ligue suisse contre le cancer.

**[www.liguecancer.ch/cours](http://www.liguecancer.ch/cours)**

La Ligue contre le cancer propose des cours de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien.

**[www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)**

Le chat pour les enfants, les adolescents et les adultes: du lundi au vendredi de 11 h à 16 h.

**[www.liguecancer.ch/readaptation-oncologique](http://www.liguecancer.ch/readaptation-oncologique)**

Carte des offres en réadaptation oncologique dans toute la Suisse

**[www.liguecancer.ch/psychooncologie](http://www.liguecancer.ch/psychooncologie)**

Banque de données regroupant les spécialistes du soutien psycho-oncologique.

### Autres institutions ou services spécialisés

**[www.chuv.ch/oncologie](http://www.chuv.ch/oncologie)**

Site du département d'oncologie du CHUV (Lausanne).

**[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)**

Site de la Société canadienne du cancer.

**[www.hug-ge.ch/centre-cancers](http://www.hug-ge.ch/centre-cancers)**

Site du département d'oncologie des HUG (Hôpitaux universitaires genevois).

**[www.infocancer.org](http://www.infocancer.org)**

Site français consacré aux différents types de cancer.

**[www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch)**

Site romand destiné au grand public.

**[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)**

Société suisse de médecine et de soins palliatifs.

### Sites en anglais

**[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)**

National Cancer Institute USA.

**[www.cancer.org](http://www.cancer.org)**

American Cancer Society.

**[www.cancer.net](http://www.cancer.net)**

American Society of Clinical Oncology.

**[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)**

A non-profit cancer information service.

**[www.cancersupport.ch](http://www.cancersupport.ch)**

ESCA Cancer Support, groupe de soutien anglophone à Genève et environs.



## Sources

Les publications et les sites internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur Internet (voir charte sur [www.hon.ch/HONcode/French](http://www.hon.ch/HONcode/French)).

Des spécialistes contrôlent l'exactitude du contenu de toutes les brochures de la Ligue suisse contre le cancer. Celles-ci sont actualisées régulièrement.

Les brochures s'adressent en premier lieu à un public non spécialiste. Elles ne prétendent pas être exhaustives. La version originale en français se base sur les lignes directrices de qualité telles que les lignes directrices en matière d'information aux patients relatives à la santé, DISCERN, et l'outil Check-In pour les informations destinées aux patients.

Toutes les publications de la Ligue suisse contre le cancer sont neutres et rédigées de façon indépendante.

Cette publication n'est pas destinée à la vente. Toute réimpression, reproduction et diffusion (sous quelque forme que ce soit) est soumise à l'autorisation écrite de la Ligue suisse contre le cancer.

Les graphiques, illustrations et photographies sont protégés par le droit d'auteur. Leur utilisation est interdite.

## Sources

Cam-cancer, *Complementary and Alternative Medicine for Cancer*. Consulté le 28.2.2019 de [www.cam-cancer.org/The-Summaries](http://www.cam-cancer.org/The-Summaries)

Graz, B. (2012). *Les médecines complémentaires*, Collection Le savoir suisse, Lausanne: Presses polytechniques et universitaires romandes.

Henss, H., Reinert, E., unter Mitarbeit Ebach, A., Huber, R. (April 2015). *Komplementäre Verfahren*, 5. überarbeitete Auflage, Stuttgart: Universitäts Klinikum Freiburg, Krebsverband Baden-Württemberg e.V. Source pour les descriptions des médecines complémentaires, pp. 17-23.

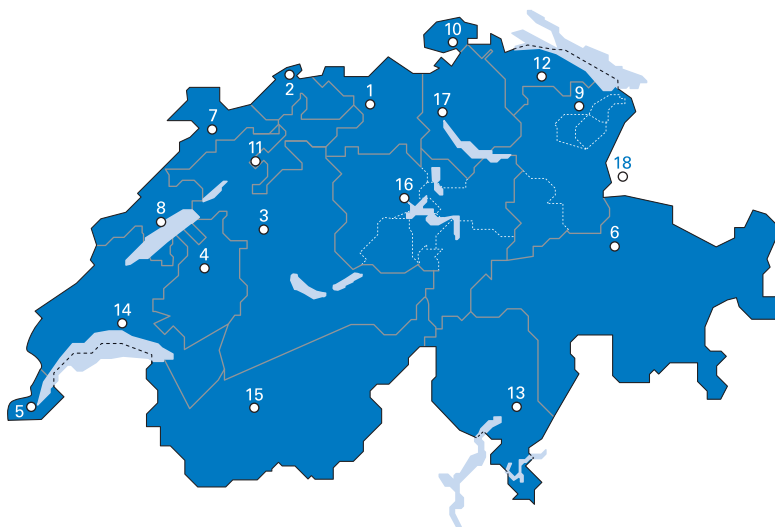
Hübner, J. (2012). *Komplementäre Onkologie, Supportive Massnahmen und evidenzbasierte Empfehlungen*, 2. Auflage, Stuttgart: Schattauer.

Münstedt, K. (Hrsg.) (2012). *Komplementäre und alternative Krebstherapien*, 3. aktualisierte und erweiterte Auflage, Landsberg/Lech: ecomed Medizin.

Rakel, D. (2018). *Integrative Medicine*, (4<sup>th</sup> ed.), Philadelphia: Elsevier.

Onkopedia: *Komplementäre und alternative Therapieverfahren*. Consulté le 28.2.2019 de [www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines](http://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines).

# La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



- 1 Krebsliga Aargau**  
Kasernenstrasse 25  
Postfach 3225  
5001 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**  
Petersplatz 12  
4051 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
PK 40-28150-6
- 3 Krebsliga Bern**  
**Ligue bernoise contre le cancer**  
Schwanengasse 5/7  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
info@krebssligabern.ch  
www.krebssligabern.ch  
PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**  
**Krebsliga Freiburg**  
route St-Nicolas-de-Flüe 2  
case postale  
1701 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**  
11, rue Leschot  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**  
Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 300 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch  
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**  
rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
info@ljcc.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer**  
faubourg du Lac 17  
2000 Neuchâtel  
tél. 032 886 85 90  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CP 20-6717-9
- 9 Krebsliga Ostschweiz**  
**SG, AR, AI, GL**  
Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
PK 90-15390-1
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**
- 16**
- 17**
- 18**

**10 Krebsliga Schaffhausen**

Mühlentalstrasse 84  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

**11 Krebsliga Solothurn**

Wengistrasse 16  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

**12 Thurgauische Krebsliga**

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese**

**contro il cancro**  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise  
contre le cancer**

place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
UBS 243-483205.01Y  
CCP UBS 80-2-2

**15 Ligue valaisanne contre le cancer  
Krebsliga Wallis**

Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 604 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**

Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

**17 Krebsliga Zürich**

Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

**18 Krebshilfe Liechtenstein**

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-4828-8

**Ligue suisse  
contre le cancer**

Effingerstrasse 40  
case postale  
3001 Berne  
tél. 031 389 91 00  
www.liguecancer.ch  
CP 30-4843-9

**Brochures**

tél. 0844 85 00 00  
boutique@liguecancer.ch  
www.liguecancer.ch/  
brochures

**Forum**

www.forumcancer.ch,  
le forum internet de la  
Ligue contre le cancer

**Cancerline**

www.liguecancer.ch/  
cancerline, le chat sur le  
cancer pour les enfants,  
les adolescents et  
les adultes  
du lundi au vendredi  
11 h–16 h

**Skype**

krebstelefon.ch  
du lundi au vendredi  
11 h–16 h

**Ligne stop-tabac**

tél. 0848 000 181  
max. 8 cts/min.  
(sur réseau fixe)  
du lundi au vendredi  
11 h–19 h

**Vos dons sont  
les bienvenus.**

**Ligne InfoCancer**

**0800 11 88 11**

du lundi au vendredi

9 h–19 h

appel gratuit

helpline@liguecancer.ch

**Unis contre le cancer**

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.