

Naturopathie et ostéopathie : prévention et accompagnement du cancer

Le 5 avril 2017 j'ai pu assister à une conférence qui avait pour thème « *Prévention du cancer et l'accompagnement global naturopathique* » présenté par Catherine Guasco, Naturopathe et enseignante à Aesculape (Aix-en-Pce).

Je ne prétends pas connaître la naturopathie. J'ai juste pu avoir une approche rapide de cette méthode de soin lors de cette conférence et en discutant avec des amis naturopathes.

Tout d'abord, qu'est-ce que la naturopathie ?

L'OMS définit la naturopathie comme « un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».

Les naturopathes la définissent comme une discipline qui se compose de 2 axes :

- les clés d'une hygiène de vie optimum par des conseils alimentaires, de gestion du stress, d'activités physiques...
- les clés naturopathiques propres à chaque individu et à ses capacités d'auto-guérison.

Cette approche est très complémentaire de l'ostéopathie, notamment sur ce dernier point qui est un des piliers de l'ostéopathie qui vise à rétablir les capacités d'auto-guérison du corps en redonnant aux viscères, organes et articulations, la mobilité nécessaire à leurs bons fonctionnements par diverses manipulations.

Préambule sur les thérapies complémentaires et le cancer

Plusieurs méthodes alternatives peuvent-être envisagées par le patient en parallèle d'une approche conventionnelle médicale (allopathique). Il est important que l'approche alternative ne se substitue pas à la médecine conventionnelle. Le traitement prescrit par un médecin, qu'il soit chimique, chirurgical et/ou radiothérapeutique, doit-être suivi à la lettre par le patient pour mettre toutes les chances de son côté.

Les médecines complémentaires ne prétendent pas guérir du cancer. Que ce soit en homéopathie, naturopathie, ostéopathie, ou toute autre approche, celles-ci se concentrent à aider le patient à mieux supporter sa prise en charge médicale classique et éventuellement prévenir des rechutes en adoptant une certaine hygiène de vie.

Qu'en est-il de la naturopathie ?

Vous semblerait-il cohérent qu'un chirurgien le lendemain d'une opération sur le système digestif vous dise que vous pouvez manger un hamburger et des frites à volonté ? Non ? Et qu'en est-il un mois après l'opération ? Vous hésitez ? Et un an après cette même opération ? Il est encore trop fréquent de voir des patients qui, au sortir de l'hôpital, pensent qu'il est possible de tout manger, comme si le corps était comme neuf après un coup de bistouri...

Des nutritionnistes sont de plus en plus présents dans les hôpitaux pour conseiller les patients qui sortent d'une opération de chirurgie bariatrique, mais ils sont encore trop rarement présents après une opération d'un cancer, en lien ou non avec le système digestif. Pour ce qui est des naturopathes, ils sont quasiment exclus du système de santé traditionnel et pratiquement jamais présents dans les centres hospitaliers.

Vous pouvez vous demander à quoi cela peut servir de recevoir des conseils nutritionnels après une opération sur le cancer du sein ? Pour le comprendre, il faut aller à la source du problème...

Comment fonctionne la cellule cancéreuse ?

Pour faire très simple, une cellule cancéreuse possède des caractéristiques qui lui sont propres :

- elle est immortelle et ne possède pas de processus de mort cellulaire dans ses gènes (appelé apoptose), contrairement à la plupart des cellules vivantes de l'organisme
- elle peut se répliquer à l'infini, d'où les tumeurs qui ne cessent de grossir sans traitement
- elle est migrante et peut donc atteindre d'autres systèmes à distance dans le corps
- elle est alimentée par les vaisseaux et peut donc atteindre toute partie du corps.

Tout cela rend le traitement médical très difficile à mettre en place. Se pose dès lors la question de comment détruire une cellule cancéreuse sans détruire les cellules saines autour ?

Le cancer, ou plutôt la tumeur, va se développer selon plusieurs phases :

- l'initiation : des agents extérieurs (UV, polluants...) s'attaquent à la base même de la cellule, son ADN, ce qui explique que l'on produit quotidiennement des cellules qui sont susceptibles de devenir cancéreuses si nos systèmes de défenses ne sont pas performants
- la promotion : multiplication des cellules cancéreuses via des promoteurs (hormones...)
- l'invasion et la colonisation : c'est l'étape des métastases, la plus difficile à soigner.

Le processus inflammatoire : cause ou conséquence du cancer ?

L'inflammation chronique des tissus est un terrain fertile pour l'installation et le développement du cancer³.

Dans le cas par exemple de la bactérie *Helicobacter pylori*, elle est le facteur de risque majeur pour le développement du cancer gastrique². C'est cette même bactérie qui provoque des ulcères et gastrites chroniques (inflammation de l'estomac) qui sont bénins chez la plupart des sujets traités.

L'inflammation est également le terrain propice au développement d'un cancer : sans elle un cancer ne pourrait se développer et se propager.

Approche ostéopathique du cancer

On a donc vu que le cancer et son développement sont entre autres liés à un état inflammatoire chronique. Prévention et guérison sont donc intrinsèquement liées.

Le concept même de l'ostéopathie est la prévention des maladies. De manière globale, elle se fait en diminuant ces états inflammatoires chroniques.

Tout terrain propice à la maladie multiplie les chances de la développer. Ainsi l'ostéopathie ne prétend pas empêcher le cancer ou le guérir, mais en réduire les risques. Cette prévention passe par la diminution de ces états inflammatoires (douloureux ou non) par une prise en charge globale et spécifique à chaque patient : c'est la base de toute séance d'ostéopathie.

L'ostéopathie est donc une approche de prévention primordiale dans les processus inflammatoires.

Lorsque le cancer est déclaré, l'ostéopathie seule ne sera plus tout autant efficace. La prise en charge devient multidisciplinaire et va permettre de mieux supporter la chimiothérapie notamment par un travail important sur le système lymphatique, vasculaire et digestif. L'ostéopathe intervient afin de réduire le stress de la prise en charge allopathique et les divers tensions myo-fasciales qui peuvent en résulter. Le patient ressentira moins de douleur et sera globalement plus réceptif à cette chimiothérapie.

En post-chirurgical, l'ostéopathe va permettre de retrouver une meilleure mobilité qu'une cicatrice aura diminué : cette cicatrice peut-être en externe (visible sur la peau) ou en interne (sur les organes donc invisible). Le travail de détente permettra au tissu de retrouver une meilleure mobilité et donc éviter les processus inflammatoires importants (terrain propice aux pathologies) et les douleurs qui les accompagnent.

Naturopathie et cancer

L'action sur les dernières phases sera moins efficace en naturopathie : lorsqu'une tumeur métastase, elle devient incontrôlable, l'alimentation aura moins ou peu d'effet sur son développement. Le principe est donc d'agir en priorité sur les deux premières phases du développement d'une tumeur.

Tout le monde connaît l'effet de la canneberge sur les infections urinaires (prouvé scientifiquement). Pourquoi ne pourrait-il pas en être de même sur d'autres pathologies ?

Les médicaments allopathiques utilisés couramment s'appuient en grande partie sur les propriétés des plantes, alors pourquoi consommer quotidiennement certaines plantes paraîtrait-il si absurde pour éviter la propagation de cellules cancéreuses ?

Alicaments

Les alicaments sont définis comme des produits dans lesquels ont été introduits des éléments considérés comme particulièrement bénéfiques pour la santé¹.

Ils doivent être issus de l'agriculture biologique et les végétaux cueillis à maturité (plus de vitamines). Certains agissent plus sur certaines phases de développement du cancer.

Voici une liste non exhaustive d'aliments pouvant protéger les organes et par extension intervenir dans la prévention du cancer. Il est ici bon de rappeler que tout excès est néfaste à l'organisme et seule une alimentation équilibrée et variée est recommandée pour maintenir sa santé.

Action sur la phase d'initiation :

- crucifères et leurs graines germées :
 - choux, radis, cresson, brocolis : nécessité de bien les mastiquer pour libérer les principes actifs
 - contiennent du sulforaphane : lien notamment avec la détoxification du foie
 - protègent particulièrement des cancers digestifs et polypes
 - cuisson : vapeur douce, éviter trempage, pas de micro-onde (diminue les antioxydants)
- allium :
 - ail (écrasé)
 - oignon, poireau, échalote, ciboulette
 - détoxifie, diminue la croissance cellulaire et protègent des cancers hormonaux
- fraises, canneberges
- framboises : mastication importante des graines

Action sur la phase de promotion :

- sphère hormonale :
 - thé vert :
 - Ne pas prendre si chimiothérapie : peut augmenter la toxicité des produits utilisés !
 - 5 à 10 grammes, eau à 70°, pendant 5 min, 3 tasses par jour
- sphère digestive :
 - curcuma + poivre noir (augmente l'absorption par l'organisme) : dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 fois/jour
 - soja : 1 produit/jour, préférer fermenté
- prostate :
 - tomate : cuite dans l'huile d'olive à feu doux (permet l'extraction du lycopène)
 - la grenade
- aliments à action anti-inflammatoire :
 - l'action des anti-inflammatoires dans les cancers est prouvée scientifiquement
 - poissons gras :
 - 1 à 2 fois/semaine
 - saumons bio, maquereaux, sardines
- aliments à action anti-oxydante :
 - agrumes
 - oméga 3 :
 - tous les jours
 - huiles : noix, lin, colza, cameline
 - pamplemousse : ne pas prendre avec des médicaments !
 - grenade : antioxydant
 - chocolat noir : 20g/jour, 70% de cacao minimum
 - raisin, vin rouge (avec modération !) : contient du resvératrol (antioxydant)

Aliments et compléments à éviter

Les patients sous chimiothérapie doivent demander conseil à leur médecin pour connaître les éventuels aliments ou compléments alimentaires incompatibles avec leur traitement.

Quelques exemples de produits à éviter de prendre :

- du millepertuis : réduit l'effet de la chimiothérapie
- certains produits phytothérapeutiques vendus en pharmacie type : ginkgo biloba, échinacée, ginseng, thé vert...

Il y a également des aliments à éviter telles que les sucreries à index glycémique élevé. Ils génèrent en effet des facteurs de croissance, augmentant l'inflammation et ont donc une action sur la prolifération du cancer.

Egalement le lait, les viandes rouges et transformées seraient à éviter : lien avec la molécule Neu5Gc responsable d'inflammation et de tumeurs à long terme.

Il est dans tous les cas conseillé de demander conseil à un thérapeute et d'éviter l'automédication : tous les compléments alimentaires ne sont pas compatibles avec la chimiothérapie, toujours demandez conseil à son médecin avant d'envisager leur prise.

Nota Bene : Cet article et ses conseils n'engagent que son auteur et ne peuvent se substituer à une séance de naturopathie avec un ou une professionnel. Son unique but est de présenter la prise en charge partielle des cancers en naturopathie et en ostéopathie, ainsi que sa possible prévention. Toute liste établie ici est faite de manière non exhaustive à titre informatif et non thérapeutique.

Camille Lentrein
Ostéopathe DO

Bibliographie

<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/alicament/2246>

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/cancers-ulceres-gastriques>

Rayburn, Elizabeth R., Scharri J. Ezell, and Ruiwen Zhang. "Anti-Inflammatory Agents for Cancer Therapy." *Molecular and cellular pharmacology* 1.1 (2009): 29–43. *PMC*. Web. 14 Nov. 2017.

Samraj, Annie N. et al. "A Red Meat-Derived Glycan Promotes Inflammation and Cancer Progression." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 112.2 (2015): 542–547. *PMC*. Web. 14 Nov. 2017.

Simone CB 2nd, Simone NL, et al. "Antioxidants and other nutrients do not interfere with chemotherapy or radiation therapy and can increase kill and increase survival, part 1." *Altern Ther Health Med*. (2007): 13(1):22-8. 1 Fev. 2018