

TOP Santé

MARS 2026 - N° 426 - TOPSANTE.COM

ALIMENTATION,
MÉDECINES DOUCES
Mieux supporter
son traitement
CONTRE LE CANCER

COLIQUES
NÉPHRÉTIQUES
LES RECONNAÎTRE,
LES SOIGNER

LA PEAU
REFLET
DE NOTRE
SANTÉ

ON ALERTE
LE CŒUR DE
NOS ENFANTS
EN DANGER ?

MINCEUR
ACTIVEZ LES BONS
NEUROTRANSMETTEURS
POUR PERDRE DU POIDS !

TEST DOPAMINE, SÉROTONINE,
ACÉTYLCHOLINE...
DESQUELS MANQUEZ-VOUS ?

BEAUTÉ
CE QUE
LE SUCRE
FAIT À MON
CORPS

ON OSE EN PARLER
Vers une santé
de plus en
plus chère ?

ARTHROSE
STOP À LA DOULEUR !

- ➔ Ralentir son apparition
- ➔ Limiter la sévérité des symptômes
- ➔ Injections : que peut-on en attendre ?

**+ CAHIER
MÉDECINE**
30 PAGES DE SANTÉ
PRATIQUE



L 15911 - 426 - F: 3,00 € - RD



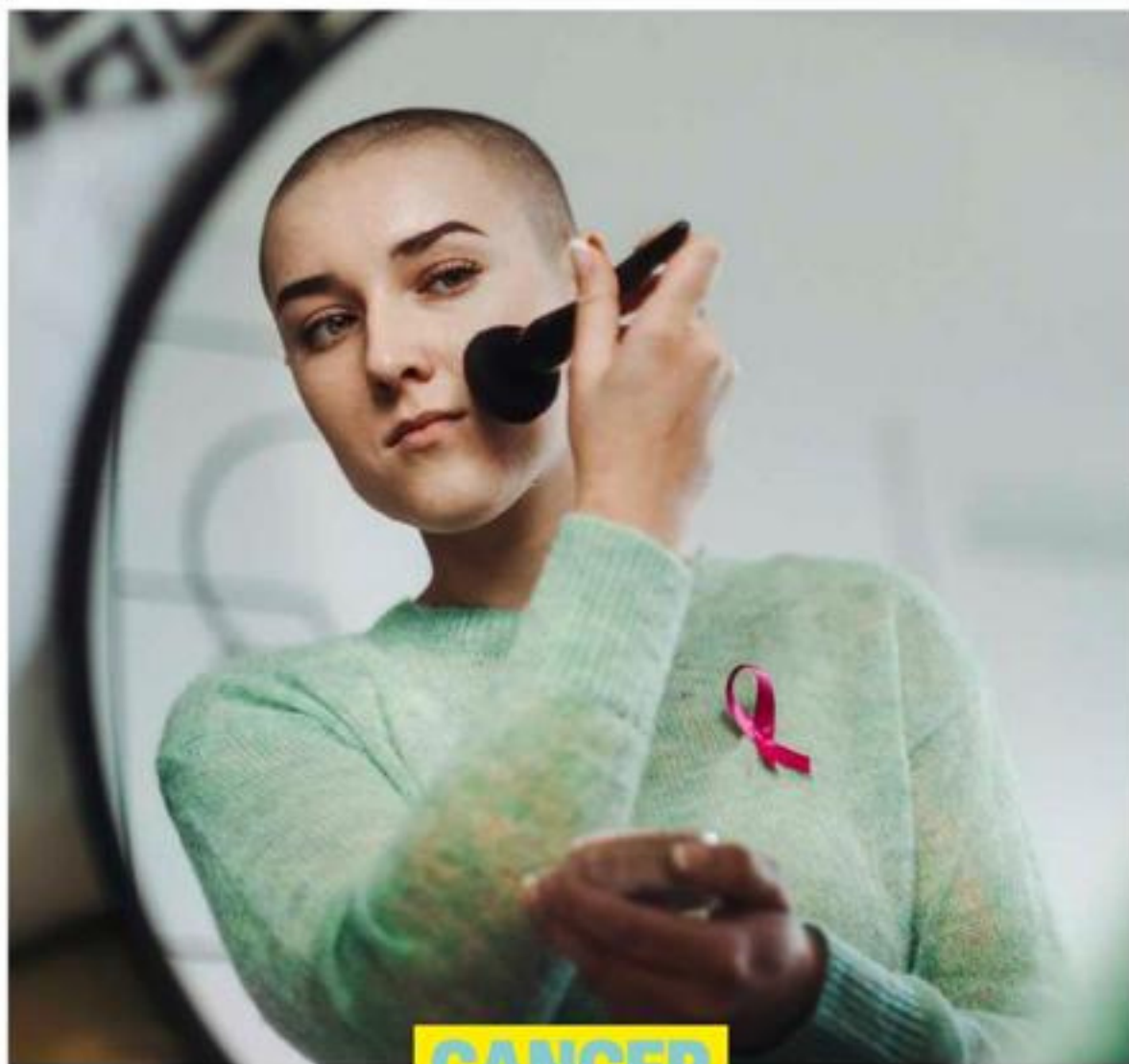
NOS
EXPERTS

Pr ALAIN TOLEDANO
oncologue
radiothérapeute,
président de
l'Institut Rafaël,
professeur affilié
au Conservatoire
national des arts
et métiers, chaire
santé intégrative,
président de la
Société française
d'oncologie
intégrative.



DELPHINE JARMOUNE
coordinatrice de
parcours de soins
à l'Institut Rafaël.

**PHILIPPE
CHÉRION**
infirmier
de formation,
éducateur
sportif à l'Institut
Rafaël.



CANCER

LES SOINS DE SUPPORT, UNE AIDE PRÉCIEUSE

AIDER LES MALADES À MIEUX TOLÉRER LES TRAITEMENTS PENDANT UN CANCER, C'EST L'OBJECTIF DES SOINS DE SUPPORT. ON FAIT LE POINT SUR CET ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ.

PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

Pleinement reconnus aujourd'hui en cancérologie, les soins oncologiques de support, ou soins d'accompagnement, visent à améliorer la qualité de vie des patients en atténuant les séquelles physiques et psychologiques tout au long de leur parcours, dès le diagnostic et jusqu'à l'après-maladie. Le Pr Alain Toledano, oncologue radiothérapeute et président de l'Institut Rafaël, préfère pour sa

part parler d'oncologie intégrative. « Ce modèle associe les médecines conventionnelles, telles la chimiothérapie, la radiothérapie et l'hormonothérapie, à des approches complémentaires encadrées. Nous travaillons avec des psychologues, des acupuncteurs, des réflexologues, des coachs sportifs, des onco-esthéticiennes, etc. L'objectif est de préserver la qualité de vie du patient à chaque étape du parcours, en l'aidant à réduire sa douleur et sa

fatigue, à restaurer son image de soi et en le soutenant psychologiquement. En pratique, un patient moins épuisé physiquement et psychologiquement tolère mieux son traitement et s'y engage plus efficacement. Moins isolé, il trouve aussi plus de force pour lutter contre la maladie plutôt que de la subir », nous explique-t-il. Focus sur une pratique de la médecine vouée, espérons-le, à se développer de plus en plus. ■

SOULAGER LA DOULEUR

L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture stimule, à l'aide de fines aiguilles, des points et méridiens pour réguler le système nerveux, relancer la circulation énergétique et favoriser la libération d'endorphines, véritables antidouleurs naturels. « Cette approche est particulièrement efficace pour soulager les douleurs articulaires et musculaires, mais elle peut aussi agir sur les neuropathies ou les bouffées de chaleur. Chaque patient bénéficie d'une prise en charge personnalisée,

adaptée à sa situation et à son traitement en cours, notamment au rythme des séances de chimiothérapie. En général, le protocole comprend entre cinq et dix séances, à raison d'une séance par semaine ou tous les quinze jours », explique Delphine Jarmoune, coordinatrice de parcours de soins à l'Institut Rafaël.

L'HYPNOSE

Dans le cadre du traitement de la douleur, cette technique de relaxation profonde, encadrée par

un thérapeute, permet au malade de modifier sa perception de la douleur afin d'en atténuer l'intensité, lui donnant le sentiment de pouvoir exercer un certain contrôle sur elle. Car, même si celle-ci est toujours présente, au lieu de la subir, il apprend à mieux la gérer.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire est une approche corporelle de massages spécifiques des terminaisons nerveuses situées au niveau de la plante des pieds. Chaque partie

du corps – organes, nerfs ou glandes – correspond à un point situé au niveau du pied, et en stimulant ces zones, le réflexologue provoque une réaction bénéfique dans la zone du corps correspondante. La réflexologie plantaire contribue à atténuer certains effets secondaires de la chimiothérapie, en particulier les douleurs musculaires et articulaires. « Elle soulage également les douleurs plus diffuses, comme l'inconfort abdominal et digestif », précise Delphine Jarmoune.

LUTTER CONTRE LA FATIGUE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Souvent le patient se dit trop fatigué pour pratiquer une activité physique, mais en réalité, le mouvement ne fatigue pas. Au contraire : il permet à l'organisme de se recharger et de retrouver de l'énergie, évitant ainsi l'installation d'une fatigue chronique. Il favorise également la libération d'endorphines, avec un effet positif sur le moral. Un point essentiel, car cet état de fatigue peut parfois masquer une déprime ou un état anxieux. L'activité physique est donc recommandée pour diminuer la fatigue et améliorer la qualité de vie, quel que soit le type de cancer. « L'activité physique adaptée signifie que nous nous ajustons au patient en lui proposant des exercices personnalisés adaptés à sa pathologie, à ses limitations physiques. Mon travail consiste donc à donner la possibilité à chacun d'atteindre ses objectifs dans une démarche de bien-être et de plaisir. L'important, c'est qu'au-delà de ses nombreux bénéfices (régulation des processus inflammatoires, renforcement sur le plan musculaire, réduction de la fatigue...), cette activité permette au patient de devenir acteur

de son traitement », souligne Philippe Chérion, infirmier de formation et éducateur sportif à l'Institut Rafaël.

L'ERGOTHÉRAPIE

Grâce à cette approche, le patient apprend à éviter les efforts inutiles et à optimiser l'utilisation de son énergie, comme s'habiller avec des vêtements faciles à enfiler, s'asseoir pour l'exécution de certaines tâches (prendre sa douche, préparer le repas...), mieux planifier les activités de la journée... Dans le cadre professionnel, l'ergothérapie permet aussi d'identifier les postures les moins douloureuses et les mieux adaptées, contribuant ainsi à préserver l'autonomie et la qualité de vie au travail.

LE SHIATSU

Cette discipline proposée à l'Institut Rafaël permet de relancer et faire circuler l'énergie, contribuant ainsi à améliorer la qualité de vie globale du patient, dont les troubles du sommeil. Avec un toucher juste et une écoute attentive du corps de l'autre, le praticien perçoit certains déséquilibres de l'organisme, liés notamment à un excès ou à un manque d'énergie vitale.



Littéralement « pression des doigts », le shiatsu est une pratique japonaise inspirée de la médecine traditionnelle chinoise.

SE RÉAPPROPRIER SON CORPS

L'ONCO-ESTHÉTIQUE

« Les soins d'accompagnement, c'est aussi aider et accompagner le patient à retrouver cette image de soi que la maladie a parfois profondément altérée », précise le Pr Alain Toledano. L'onco-esthétique est là pour offrir aux personnes fragilisées par le cancer et ses traitements des conseils et des soins esthétiques destinés à améliorer leur bien-être et leur qualité de vie. Mais, au-delà des soins, c'est une écoute différente de celle des équipes médicales qui est proposée. « Les patientes ont parfois plus de facilité à se confier à une onco-esthéticienne en phase avec leur besoin et désir de se sentir belles à nouveau », constate Delphine Jarmoune.

LE CONSEIL EN IMAGE

Le conseil en image permet au patient de mieux vivre les transformations physiques liées aux traitements. Cette

approche renforce l'estime de soi, l'aide à se sentir mieux dans son corps par un accompagnement personnalisé. Morphologie, style, personnalité et identité du patient sont pris en compte par le professionnel pour lui donner des conseils appropriés à son état. Ce peut être le choix de la bonne couleur pour rehausser un teint fatigué, une coupe de vêtements plus adaptée aux changements corporels (perte ou prise de poids, ablation, port d'une prothèse) ou encore une proposition d'accessoires à porter en cas de chute de cheveux, tels que perruques, turbans ou casquettes.

LA DANSE-THÉRAPIE

La danse-thérapie est particulièrement bénéfique sur le plan mental et émotif, elle renforce l'affirmation de soi. Elle ne nécessite aucune compétence en danse ni recherche de performance. L'objectif est simplement de se remettre en

mouvement à son propre rythme, ce qui en fait une pratique accessible. « Cette intervention thérapeutique non médicamenteuse permet d'améliorer le bien-être émotionnel des patientes. Elle diminue la tristesse, la colère, tout en améliorant l'image de soi. Avec une séance hebdomadaire pendant huit semaines, le sentiment de peur chute en moyenne de 75 % chez les patientes », explique le Pr Alain Toledano. Pratiquer la danse-thérapie, c'est une invitation à oublier son corps fatigué et les cicatrices, et à redécouvrir un corps vivant, capable d'expression par le mouvement. « L'accent mis sur la fluidité, l'équilibre, et parfois la sensualité, témoigne de l'aspect réparateur et apaisant de cette thérapie. Cela permet à beaucoup de patientes de se réapproprier leur corps et leur identité – un pas essentiel vers la guérison intérieure », poursuit le cancérologue.

SE SENTIR SOUTENU



LE GROUPE DE PAROLE

L'intérêt de ces rencontres est de se retrouver en petit groupe de personnes traversant la même épreuve, encadré par des thérapeutes, logothérapeutes ou psychologues. L'idée est de se sentir en confiance pour poser des questions, demander des conseils, évoquer tous les sujets, partager son expérience, se sentir écouté et compris pour se sentir moins seul face à la maladie et, pourquoi pas, donner du sens à ce que l'on vit. Un lien social et émotionnel se tisse entre les participants, créant un espace intemporel, sans jugement, où chacun est libre de prendre la parole, ou pas. « En début de séance, la maladie en elle-même n'est généralement pas abordée d'emblée. L'animateur propose un thème, par exemple "les voyages", et invite les personnes à raconter un souvenir de voyage heureux. La discussion s'oriente alors

assez naturellement vers leur vécu, leurs émotions. Certains vont, par exemple, évoquer leurs difficultés à échanger sur la maladie avec leurs proches ou la difficulté à s'occuper des enfants, etc. », confie Delphine Jarmoune, coordinatrice de parcours de soins.

L'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

À l'atelier d'écriture de l'Institut Rafaël, tout est calme et propice à l'introspection. À partir d'un thème proposé par le thérapeute, le patient écrit spontanément, laissant libre cours à son imaginaire et ses émotions. « Écrire ses peurs, ses pensées l'aide à mettre de l'ordre dans le chaos intérieur qui l'habite parfois, à exprimer ce qu'il n'oserait pas dire à haute voix, et à devenir acteur de sa thérapie, avec pour effet une meilleure gestion du stress, une diminution de l'anxiété, une reprise du contrôle sur soi-même et une confiance retrouvée. »



L'INSTITUT RAFAËL - SANTÉ INTÉGRATIVE

Cet institut s'est imposé comme le premier centre européen de santé globale dédié aux maladies chroniques. Il propose des parcours d'accompagnement personnalisés coordonnés et évalués en nutrition, activité physique, émotion et retour à l'emploi, soit 50 disciplines et 125 000 soins offerts évalués en 7 années d'existence.

**3 bd Bineau,
92300 Levallois-Perret.
Tél. 01 84 00 70 07.
institut-rafael.fr**

TÉMOIGNAGE **Magali, 62 ans**

« Je me suis sentie valorisée, écoutée »

L'annonce de mon cancer, il y a trois ans, m'a complètement déstabilisée et détruite moralement. J'ai vécu les deux premiers mois de la maladie dans une angoisse très profonde. Je ne voulais parler à personne, hormis mon mari. J'étais aussi très centrée sur mes douleurs, je me palpais plusieurs fois par semaine, à la recherche d'une éventuelle nouvelle tumeur, et je téléphonais à l'hôpital à la moindre inquiétude. On m'a alors

parlé d'une association dans ma région qui proposait des soins de support. J'y suis allée, un peu « pour voir » ce qu'on allait me proposer. J'ai commencé par l'atelier d'argile, sans grande conviction. Mais dès la première fois, j'ai ressenti les bienfaits de cette activité. J'étais tellement concentrée sur ma tâche que je n'ai pas vu passer les deux heures et, surtout, j'ai réalisé que pendant tout ce temps, j'avais oublié ma maladie. J'avais ri avec les autres femmes

présentes et je me sentais moins anxieuse, plus détendue. Par la suite, j'y suis retournée régulièrement pour participer également à des groupes de paroles, et même profiter de conseils de maquillage d'une socio-esthéticienne. Là-bas, je me suis sentie écoutée, valorisée aussi, ce qui m'a permis de reprendre confiance en moi et en la vie. Aujourd'hui, je suis bénévole dans une autre association pour accompagner à mon tour des patientes.

