

MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES et cancer de l'ovaire — ce qu'il faut savoir

Pharmacien



IMAGYN

Initiative des Malades Atteintes
de cancers Gynécologiques

Information Recherche Partage Sensibilisation Soutien

CLOVIS ONCOLOGY

IMAGYN est une association de patientes atteintes de cancers gynécologiques et de proches. Elle a vu le jour en mai 2014 à l'initiative d'une dizaine de patientes et de proches qui souhaitaient s'unir pour rompre l'isolement trop fréquent dans ces maladies souvent taboues. IMAGYN s'est saisi de cinq missions : l'information, la sensibilisation, le soutien, le partage et la recherche. Avec l'obtention de l'agrément national du ministère des Solidarités et de la Santé des associations représentant les usagers de santé publique en janvier 2019, IMAGYN s'est vu confier une sixième mission : la défense des droits des patientes auprès des institutions.

> NOS ACTIONS

Lors de la mise en œuvre de ces six missions, de nombreuses actions ont vu le jour pour accompagner au mieux les patientes et leurs proches dans la maladie : un site Internet www.imagyn.org, une newsletter trimestrielle [IMAGYN&Vous](#), des lignes téléphoniques avec [IMAGYN Écoute](#), un [forum de discussion](#) et des [Cafés IMAGYN](#) animés sur tout le territoire par les référentes bénévoles de la vingtaine d'antennes IMAGYN.

Pour nous contacter : imagyn.asso@gmail.com
Retrouvez toutes les informations sur www.imagyn.org

Livret réalisé avec le soutien de



POURQUOI CE LIVRET ?

Lors de nos échanges avec les patientes et leurs proches, la question des traitements et de la prise en charge des effets secondaires, de la douleur et des inconforts est récurrente, pendant et après les soins. En effet, depuis dix ans, grâce à la recherche, les patientes atteintes de cancer de l'ovaire vivent plus longtemps et mieux, mais cela reste un parcours difficile. IMAGYN se devait d'accompagner les patientes sur ces questions des soins dits complémentaires ou « alternatifs » pendant cette période. Sinon, où trouver des réponses fiables et à qui poser ces questions ?

Ce livret a été conçu pour éclairer sur les compléments alimentaires et la phytothérapie pendant la maladie et de façon générale, loin des diktats et préjugés. Il a été pensé pour être accessible à toutes et à tous et nous espérons qu'il pourra vous aider pendant et après votre parcours de soins.



J'ai un cancer de l'ovaire

— DU DIAGNOSTIC AU TRAITEMENT

Comprendre **ce qui vous arrive** 4

Votre **parcours de soins** 6

— PRENDRE SOIN DE VOUS

Les effets des traitements sur votre corps 8

Et les soins **non conventionnels** ? 10

Phytothérapie et traitements

— LE TEMPS DES EXPLICATIONS

Une interaction médicamenteuse, qu'est-ce que c'est ? 14

La phytothérapie, une cause d'interaction 16

En pratique, tout est **affaire de dose** 18

Quelques plantes et **leurs interactions** 20

Améliorer votre quotidien

— SOULAGER SANS NUIRE

Être **à l'écoute** de votre corps 24

Apaiser la douleur **sans médicaments** 26

En **parler** 28

J'ai un cancer de l'ovaire



Vous avez reçu un diagnostic de cancer de l'ovaire et vous vous posez sans doute 1 001 questions : qu'est-ce que ce cancer ? Quel traitement va vous être proposé ? À quoi va ressembler la vie quotidienne ? Dans ce chapitre, nous faisons le point sur les étapes à venir et les personnes qui vous accompagneront lors de ce parcours.

Comprendre ce qui vous arrive

Votre médecin a confirmé son diagnostic de cancer de l'ovaire. En dialoguant avec les soignants et votre entourage, vous allez maintenant aborder votre chemin vers la possible rémission. Comprendre précisément ce qui vous arrive est une étape clé pour prendre soin de votre corps et de votre esprit.

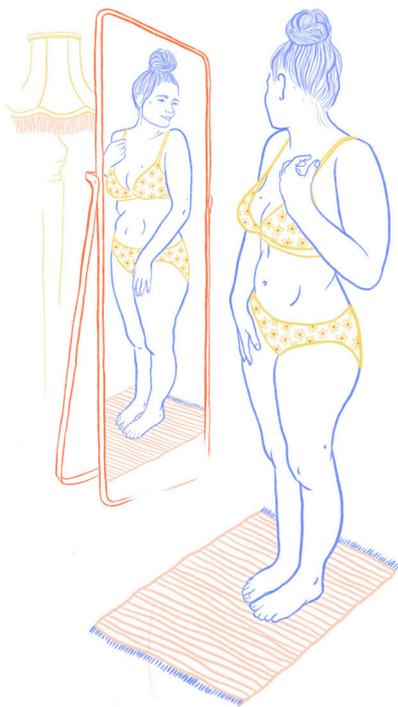
Qu'est-ce qu'un cancer de l'ovaire ?

Chaque femme a deux ovaires, situés dans le petit bassin appelé aussi pelvis. Reliés à l'utérus par les trompes de Fallope, ils sont constitués de cellules produisant les hormones sexuelles comme l'œstrogène et la progestérone. Ils interviennent également dans la production des cellules de la fertilité : les ovocytes ou ovules.

Un cancer de l'ovaire, c'est une production anarchique de cellules plus ou moins agressives et susceptibles de se multiplier, de se déplacer et de s'étendre en dehors de l'ovaire lui-même.

Autant de cas de cancer que d'êtres humains

Il existe différentes familles de cancer de l'ovaire. Les tumeurs les plus fréquentes sont les tumeurs épithéliales, qui prennent naissance dans la couche externe de l'ovaire.



Votre tumeur sera caractérisée par **un grade, qui correspond au degré d'agressivité du cancer**, et par **un stade, qui correspond au degré d'extension de la maladie** dans le corps.

Certains cancers sont d'origine génétique, d'autres non : en fonction de votre historique et de celui de votre famille, votre médecin pourra vous proposer une analyse génétique.

Bien vous entourer

Quand on apprend qu'on a un cancer, on est sous le choc. C'est normal. Cette annonce perturbe notre quotidien et brouille nos projets d'avenir. Mais vous ne faites pas face à tout cela seule. **Votre médecin et votre équipe médicale sont là pour élaborer le parcours de soins le mieux adapté à votre situation.** Leur rôle est aussi de vous aider à comprendre les particularités de votre maladie et de vos soins.

Une fois le diagnostic confirmé, vous passez différents examens. Plusieurs spécialistes (oncologue médical, chirurgien, radiologue...) vont se réunir pour vous proposer un traitement et un suivi adaptés à votre situation. Pour vous soutenir et vous épauler dans votre quotidien, le soutien de vos proches est essentiel quand c'est possible et si vous souhaitez faire appel à eux.

L'annonce a été soudaine : d'un coup, rien n'était plus comme avant. Mais très vite, l'équipe médicale a fixé les étapes de ma prise en charge et j'ai pu reprendre pied, au jour le jour. Me sentir en confiance dans mon centre de soins et obtenir des réponses a été très important pour envisager l'avenir.

Sabine, 54 ans



Votre parcours de soins

Après le diagnostic, une équipe médicale va déterminer le parcours de soins le mieux adapté à votre cas particulier.

C'est un choix unique, issu d'une concertation entre les médecins, qui vous sera proposé. Lors de ce processus, toutes vos questions sont légitimes.

Un choix unique et concerté

Une fois la tumeur, son grade et son stade identifiés, votre équipe de médecins, composée au moins d'un-e radiothérapeute, d'un-e oncologue et d'un-e chirurgien-ne, participe à une réunion de concertation pluridisciplinaire (RCP). **Elle discute alors des traitements adaptés à votre cancer, en prenant en compte votre situation et votre état de santé.**

Vous rencontrez ensuite votre oncologue au cours d'une consultation, à laquelle il est conseillé de venir accompagnée. Il/Elle vous explique le traitement envisagé et en discute avec vous. **C'est un moment privilégié pour poser toutes les questions que vous souhaitez poser.**



Quelle tumeur, quels traitements ?

La chirurgie

Le traitement commence souvent par la chirurgie. Dans un premier temps, elle permet de faire les prélèvements nécessaires au diagnostic. Ensuite, l'opération consiste à retirer toutes les lésions. Elle est dite « complète » quand elle ne laisse aucun résidu visible. Dans certaines situations, la chirurgie peut permettre de conserver l'utérus et l'ovaire restants, s'ils sont sains. L'opération peut durer une à plusieurs heures.

La chimiothérapie

C'est un traitement systémique du cancer, qui agit sur le corps tout entier. On y a recours soit pour compléter l'acte chirurgical, soit pour réduire le volume de la tumeur avant de pouvoir l'opérer, ou parfois en traitement exclusif si la chirurgie n'est pas envisageable.

Vous recevez des médicaments par voie intraveineuse, qui circulent ensuite dans le sang pour atteindre les cellules cancéreuses et les détruire. Le traitement a lieu à intervalle régulier, en ambulatoire. Il est suivi de périodes de repos.

Les thérapies ciblées

Une thérapie ciblée pourra vous être proposée en fonction de la biologie de votre tumeur. Ces traitements innovants ciblent directement les cellules cancéreuses, en s'attaquant à certaines de leurs anomalies tout en épargnant au maximum les cellules saines. La plupart sont administrés par voie orale, comme les inhibiteurs des enzymes PARP, qui empêchent les cellules cancéreuses de se réparer et de se multiplier. D'autres sont injectés, comme les anti-angiogéniques qui bloquent la capacité de la tumeur à fabriquer ses propres vaisseaux sanguins.

Et après ? Votre suivi médical

Après le traitement, les médecins poursuivent une surveillance post-thérapeutique. Le but est de s'assurer que la maladie ne reprend pas, mais aussi d'évaluer d'éventuels effets secondaires et de vous aider à retrouver une qualité de vie satisfaisante. Selon votre situation, vous aurez des rendez-vous tous les 3 à 4 mois les deux premières années, puis tous les 6 mois pendant 5 ans, puis une fois par an.

PRENDRE
SOIN DE VOUS

Les effets des traitements sur votre corps

Les traitements ont des effets secondaires qui peuvent vous gêner ou affecter votre moral. Votre équipe médicale vous accompagnera pour les comprendre et les atténuer.

Savoir ce qu'il se passe dans votre corps et en parler à vos soignantes, c'est être mieux armée pour aller de l'avant.

Connaître les principaux effets secondaires

Les effets secondaires sont fréquents, mais ne sont ni forcément présents, ni inévitables : ils sont différents d'une femme à l'autre, d'une maladie à l'autre, d'un traitement à l'autre.

Les effets secondaires sont pris en compte dans votre parcours de soins. Il existe de nombreuses solutions pour mieux les supporter et améliorer votre quotidien. Le plus souvent, l'opération comme les traitements engendrent une grande fatigue. Un seul mot d'ordre : prenez soin de vous.

Les suites de la chirurgie

Dans la plupart des cas, **l'opération chirurgicale revient à retirer les ovaires et entraîne donc une ménopause**, qui peut s'accompagner de bouffées de chaleur et de sécheresse vaginale. Ses effets peuvent être atténués par des traitements et de nouvelles habitudes.

Après l'opération, vous pouvez ressentir des douleurs, des troubles urinaires et intestinaux ou de l'inconfort. **Tous ces signes postopératoires vont diminuer avec le temps.** S'ils persistent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Se réconcilier avec son corps

Dans chaque centre de traitement, des professionnels des soins dits « de support » sont là pour vous aider à atténuer ces effets et à préserver votre qualité de vie. Ce sont notamment des médecins spécialistes de la douleur et des psychologues. Des nutritionnistes pourront vous aider à adapter votre régime alimentaire afin de vous éviter les nausées. Un·e socio-esthéticien·ne pourra également vous aider à prendre soin de vos cicatrices et garder une bonne image de vous-même, par exemple en palliant la chute de cheveux si cela vous aide. Pharmaciennes de ville ou hospitaliers, infirmier·es peuvent également vous aider et vous conseiller dans la gestion des effets secondaires.

Les effets de la chimiothérapie et des thérapies ciblées

Chacune réagit différemment aux effets des traitements et il peut être délicat de différencier ce qui est causé par la maladie et par le traitement. Les effets les plus fréquents sont la chute des cheveux, la fatigue, les nausées et les troubles sanguins (diminution des globules blancs ou rouges, baisse du taux de plaquettes).

Des mesures préventives existent pour éviter ou atténuer certains effets secondaires. Il est important de bien les comprendre et de les envisager au cas par cas avec l'équipe médicale qui vous suit.



Et les soins non conventionnels ?

Pour mieux supporter les effets de la maladie et des traitements, de nombreuses patientes se tournent vers d'autres voies que la médecine conventionnelle. Certaines pratiques peuvent vous faire du bien, à condition de toujours vous assurer qu'ils ne nuisent ni à votre traitement, ni à votre bien-être.

Une large palette... aux effets variés

Appelés thérapies complémentaires par l'Académie nationale de médecine, les soins dits « non conventionnels » ou « alternatifs » regroupent des méthodes très diverses : ostéopathie, chiropraxie, méditation, hypnose, homéopathie, acupuncture, phytothérapie... Leur point commun : **ils ne sont pas reconnus, sur le plan scientifique, par la médecine, ni enseignés aux professionnels de santé qui vous suivent.**

Les Anglo-Saxons les désignent également par le terme *unproven method*, « **méthode non prouvée** », car ces traitements ne sont pas soumis à la même évaluation rigoureuse que les médicaments prescrits par les médecins.



Face à la fatigue, aux nausées, aux douleurs, je me suis demandé s'il n'y avait pas d'autres moyens pour me sentir mieux. Mais j'ai eu du mal à trouver des réponses claires sur ce qui était possible en plus des traitements que je recevais déjà.

Mélissa, 63 ans

Anodines, les plantes ?

Toutes ces méthodes ne sont pas forcément contre-indiquées si votre cancer est en cours de traitement : par exemple, votre médecin pourra vous prescrire des compléments alimentaires, ou travailler de concert avec un-e nutritionniste ou un-e kinésithérapeute pour améliorer votre bien-être ou atténuer certains effets secondaires.

L'enjeu est de **veiller à ce que ces produits ne nuisent pas à votre traitement** et aient éventuellement un effet bénéfique. Certaines plantes

peuvent en effet entrer en interaction avec vos soins, réduire leur efficacité ou augmenter leur toxicité, et compromettre votre bonne rémission, voire vous mettre en danger. Assurez-vous aussi qu'on ne vous vende pas des produits coûteux et inutiles dont vous ignorez les conditions de fabrication.

Pour tous les soins non conventionnels, la règle d'or reste la même : **parlez-en avec votre équipe médicale, dont le rôle n'est pas de vous juger mais de vérifier que ces produits n'aient pas d'effets négatifs sur vous ou votre traitement.**



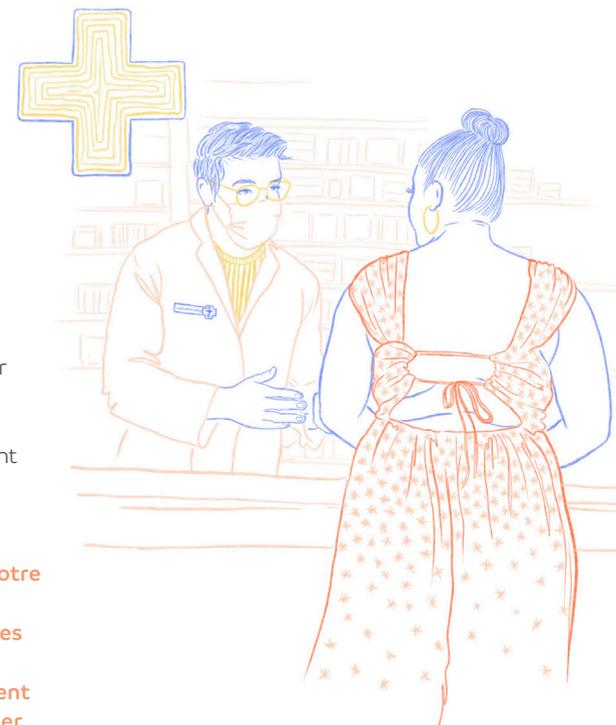


Phytothérapie et traitements

Plantes, compléments alimentaires...

On entend souvent que ces produits sont « doux ». Ce n'est pas toujours vrai : les plantes peuvent contenir des éléments actifs qui exigent d'être prudents. Selon la dose prise, ils peuvent affecter l'efficacité de votre traitement ou en augmenter les effets secondaires. Nous vous expliquons ici le mécanisme au cœur de ces interactions pour prendre soin de vous sans danger.

Une interaction médicamenteuse, qu'est-ce que c'est ?



Une interaction médicamenteuse est la modification de l'effet d'un médicament sous l'action d'une autre substance (médicamenteuse ou non). Les produits que vous prenez en parallèle de votre traitement, même sans ordonnance, peuvent affecter votre santé et votre thérapie.

Connaître le fonctionnement de vos traitements

Par définition, les médicaments que vous prenez sont des substances actives : elles agissent sur votre corps, mais elles interagissent également avec les autres produits que vous consommez. Ces interactions peuvent être de deux types :

- les autres produits peuvent affecter **le devenir du médicament dans votre corps, la manière dont votre corps l'absorbe, le distribue, le métabolise et l'élimine**. Par exemple, ils peuvent faire en sorte que votre corps absorbe moins bien un médicament ;

- les produits pris peuvent **altérer l'effet du médicament sur votre maladie et votre corps**. Certains médicaments, aliments ou plantes risquent de **diminuer l'efficacité de votre traitement** (on parle alors de sous-exposition) **ou d'augmenter sa toxicité, et donc ses effets indésirables** (on parle dans ce cas de surexposition).

Éviter les effets néfastes sur vos traitements

Pour résumer, certaines substances contenues dans les compléments alimentaires ou les thérapies alternatives (même si elles sont appelées « douces » !) peuvent

empêcher votre corps d'absorber correctement le médicament ou modifier son effet sur vous. Sans compter qu'elles comportent leurs propres effets secondaires.

Pour ne pas prendre de risque, il est donc essentiel de dire à votre oncologue, votre pharmacien ou médecin traitant quels autres traitements ou produits vous prenez, même s'ils ne nécessitent pas d'ordonnance, afin de vérifier qu'il n'y a pas d'effets néfastes à redouter. On ne pense pas toujours à tout : les comprimés contre les maux de tête ou de ventre, les antihistaminiques contre les allergies en été, des tisanes et même certains aliments peuvent entrer en interaction avec votre traitement.

Dans le cas des essais cliniques, il est impératif de ne prendre aucun autre traitement : l'évaluation du médicament testé serait faussée.

Médicaments et plantes, des liens complexes

Beaucoup de médicaments ont été découverts grâce aux substances actives contenues dans les plantes. C'est notamment le cas de certains produits de chimiothérapie comme les taxanes, extraits à partir de la feuille de l'if et largement utilisés dans les cancers du sein et de l'ovaire. Cependant, là où les médicaments que vous prescrit l'oncologue ont fait l'objet d'études cliniques rigoureuses, ce n'est pas le cas des produits de phytothérapie, qui peuvent contenir des substances actives sans en maîtriser les effets.

La phytothérapie une cause d'interaction

Parmi les causes d'interaction médicamenteuse, les plantes et les produits à base de plantes peuvent avoir des effets importants sur votre traitement. Les connaître, c'est vous assurer que le recours à la phytothérapie n'aura pas de conséquences négatives sur votre santé.

Tous les traitements sont concernés

Les interactions peuvent concerner tout type de traitement. C'est notamment le cas des thérapies ciblées par inhibiteurs de PARP. Ces médicaments innovants sont prescrits de plus en plus souvent dans le cancer de l'ovaire. Après avoir agi, ils sont éliminés par des enzymes du foie qu'on appelle les cytochromes.

Certaines substances présentes dans la phytothérapie et les compléments alimentaires peuvent inhiber l'action de ces enzymes, empêchant alors le corps d'éliminer correctement le médicament au risque d'une surdose ou d'effets secondaires accrus. Dans d'autres cas, elles accélèrent le fonctionnement des enzymes : le médicament est alors éliminé trop vite et son efficacité est diminuée.

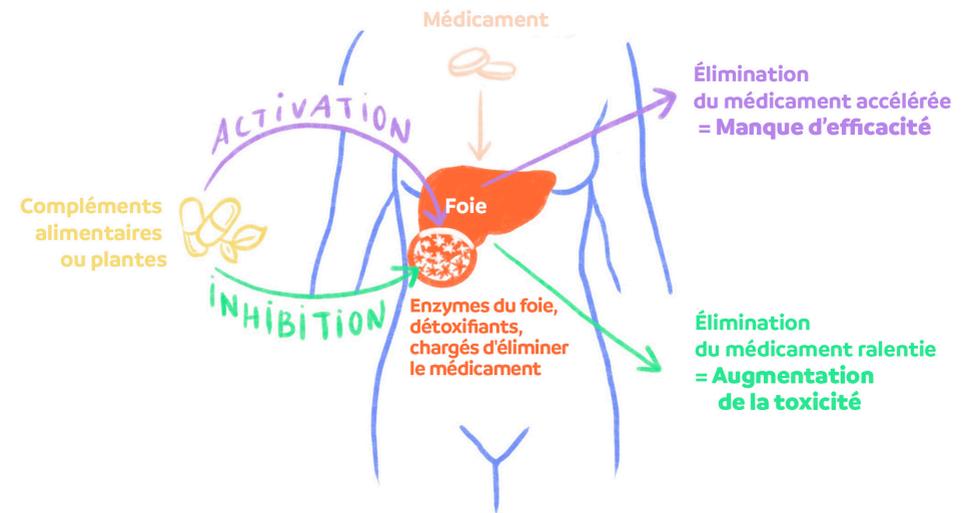
Et les chimiothérapies ? Là aussi, le recours à la phytothérapie peut se révéler néfaste. **De nombreuses études suggèrent que les antioxydants diminueraient l'efficacité de certains anticancéreux**. La prise de compléments de sélénium peut ainsi diminuer l'efficacité des analogues du platine.

Naturel ne veut pas dire sans risque

Les plantes ont des effets puissants et leur consommation ne doit pas être anodine. Prenons deux exemples d'interactions avec un traitement contre un cancer gynécologique.

Le millepertuis est une plante souvent utilisée dans le traitement de symptômes dépressifs légers. Mais elle a d'autres effets : en augmentant l'activité des cytochromes du foie, elle accélère l'élimination de certains médicaments, qui deviennent moins efficaces. Elle est donc fortement déconseillée en association de traitements de chimiothérapie et de certaines hormonothérapies.

Le pamplemousse, en fruit ou en jus, contient des substances qui inhibent une enzyme de ce système de détoxification. La conséquence de cette inhibition est que notre organisme a plus de mal à éliminer certains médicaments, dont certains inhibiteurs de PARP, largement utilisés dans le cancer de l'ovaire. Prise après prise, ceux-ci s'accumulent dans le corps et le risque d'effets indésirables, parfois graves, augmente.



Et l'homéopathie ?

Par définition, l'homéopathie repose sur la prise de substances à des doses infinitésimales. Le Code de la santé publique précise qu'un tel dosage ne présente pas de risque toxique ou d'interaction : il n'y a pas de contre-indication.

En pratique, tout est affaire de dose

Les interactions avec votre traitement dépendent d'un grand nombre de facteurs, comme le type de plante, la quantité absorbée et la fréquence des prises. Les effets ne seront pas les mêmes si vous mangez un aliment que si vous prenez un complément en gélule. Recourir à la phytothérapie demande d'être vigilante à toute consommation, au cas par cas.

De la phytothérapie à la tisane : des cas très variés

L'adage est bien connu en médecine : « c'est la dose qui fait le poison ». Une tisane avant de s'endormir (sauf de millepertuis, déconseillé même à petite dose), un peu de gingembre ou de curcuma saupoudré au-dessus d'un plat pour l'aromatiser, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ont peu de chances de nuire à votre traitement. **Pour être tout à fait sûre, mieux vaut espacer de deux heures la prise d'une tisane et celle de votre traitement oral.** En revanche, la prise régulière et continue de produits de phytothérapie ou de compléments en gélules peut interagir avec votre traitement (voir pages 20-21).



Faut-il modifier mon alimentation ?

D'une manière générale, une alimentation saine et équilibrée est, plus que jamais, recommandée aux patients. Elle contribuera à vous garder en forme. Seuls certains aliments sont déconseillés, comme le pamplemousse dans tous les cas (voir page 17). Si votre cancer est hormonodépendant, l'avis de votre oncologue sera indispensable avant toute prise de phytoœstrogènes, comme le soja ou le tofu. Dans certains cas, même les crèmes, aux œstrogènes par exemple, peuvent avoir des effets.

Fréquemment utilisé par les patientes, **le curcuma est par exemple loin d'être inoffensif**, selon une étude récente publiée par l'ANSES. Si la prise alimentaire est le plus souvent anodine, les compléments fortement dosés sont susceptibles de provoquer des effets indésirables sérieux. Leur consommation est tout à fait déconseillée, même en l'absence de tout traitement (et *a fortiori* quand on prend un traitement).

Ne pas confondre compléments alimentaires (dont les doses fortes et mal contrôlées peuvent causer des interactions) et compléments nutritionnels : ces mélanges à base de protéines, lipides et glucides peuvent vous être prescrits par votre médecin pour lutter contre la perte de poids, sans mettre en danger votre traitement.

Phytothérapie : que dit la réglementation ?

La phytothérapie rassemble des produits qui contiennent des plantes sous diverses formes : tisanes, huiles essentielles, poudres, comprimés, gélules ou encore solutions buvables. L'origine et le dosage de certains produits sont contrôlés par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé, comme les médicaments. Ce n'est pas le cas des compléments alimentaires. Leur contenu peut varier d'un produit à l'autre même s'ils portent la même étiquette. **On ne peut jamais être sûrs de la dose qu'on absorbe : la prudence est de mise.** Les médecins recommandent d'acheter ces produits en pharmacie ou parapharmacie plutôt que sur Internet. Les filières de fabrication des produits vendus en ligne sont mal connues et peu réglementées : impossible de s'assurer qu'ils ne présentent pas de danger.

LE TEMPS DES EXPLICATIONS } Quelques plantes
 et leurs interactions

Parmi les plantes les plus consommées, certaines présentent un risque élevé d'interactions médicamenteuses.

Pour vous aider à vous y repérer, **voici quelques exemples de plantes employées en phytothérapie qui peuvent affecter l'efficacité ou la toxicité de votre traitement.**

Ce tableau est destiné à être discuté avec votre équipe médicale, si vous envisagez de prendre l'un de ces compléments.

Plante	Quelques motifs de recours	Nature de l'interaction
Aloe vera	Effets secondaires cutanés de la radiothérapie, constipation	Inhibition CYP3A4, 2D6
Baie de goji	Fatigue	Activité antioxydante, induction CYP3A4 et inhibition CYP2C9 et 2C19
Camomille	Stress, insomnie, anxiété, dépression, plaies buccales dues au traitement du cancer, maux d'estomac et diarrhée	Inhibition CYP1A2, 2C9, 2D6 et 3A4
Cannabidiol (CBD)	Douleurs réfractaires aux thérapies, soins de support en oncologie, situations palliatives	Inhibition CYP2D6, 2C9, 3A4
Curcuma	Dyspepsie haute, dyslipidémie du syndrome métabolique, risque cardio-vasculaire	Activité antioxydante, inhibition CYP3A4, 1A2 et 2D6

Desmodium	Détoxification du foie	Induction CYP2B1 et 2B2, inhibition CYP2E
Gingembre	Nausées, vomissements, asthénie	Inhibition CYP3A4 et activité antioxydante
Ginseng	Amélioration des capacités physiques dans les asthénies fonctionnelles	Inhibition CYP3A4
Huile de nigelle	Protection contre les effets indésirables de la radiothérapie, diminution de l'hypertension	Activité antioxydante, inhibition CYP2D6 et 3A4
Millepertuis	Dépression, fatigue, insomnie, douleur	Induction CYP3A4 et P-gP
Pamplemousse	Prévention de certains types de cancer (données discordantes)	Inhibition CYP3A4 et P-gP
Passiflore	Sevrage des benzodiazépines, insomnie	Risque d'allongement du QT
Réglisse	Symptômes ménopausiques, inflammation de la peau	Inhibition CYP3A4
Soja	Bouffées de chaleur, prévention de cancers (données discordantes)	Induction CYP3A4 et P-gP
Spiruline	Fatigue, troubles du sommeil, anti-inflammatoire	Activité antioxydante
Thé vert	Prévention des cancers (données discordantes), diarrhée et vomissements post-radiothérapie	Activité antioxydante
Valériane	Anxiété, troubles du sommeil, douleurs musculaires	Inhibition du CYP3A4, CYP2D6, P-gP, modulation des UGT
Zinc	Contribution à la synthèse normale d'ADN, au maintien des os, des cheveux, de la peau, au fonctionnement du système immunitaire	Activité antioxydante

Améliorer **votre** **quotidien**



Quand on se tourne vers les pratiques complémentaires, c'est souvent pour soulager la douleur ou atténuer les effets secondaires de la maladie ou du traitement. Vous trouverez ici quelques conseils, issus de l'expérience des patientes et des soignants, pour améliorer votre quotidien et vous protéger.

SOULAGER
SANS NUIRE

Être à l'écoute de votre corps

Nous ne sommes pas toutes égales face aux traitements et aux soins non conventionnels. Chacune réagit différemment. Rester à l'écoute de votre corps est essentiel pour ajuster au mieux vos traitements et surveiller tout effet indésirable.



Comprendre votre douleur pour mieux la soulager

Plus de 50 % des patient-es traité-es pour un cancer déclarent avoir mal. Dans la majorité des cas, les douleurs sont liées au cancer lui-même, mais les suites d'une opération ou du traitement peuvent également jouer. **Chacune ressent la douleur différemment, en diverses formes et degrés d'intensité. Dans tous les cas, elle est légitime.** Tout ce que vous pourrez dire sur votre douleur aidera les médecins à la traiter. Mesurer son intensité, à l'aide d'une échelle, orientera notamment le choix de vos médicaments.

La douleur doit être prise en charge à part entière dans votre parcours de soins, que ce soit par des médicaments antidouleur ou une adaptation de votre traitement. Les soins « de support » sont également là pour vous soutenir : ils peuvent vous aider à atténuer la douleur ou à mieux la supporter, et vous apporter un bien-être physique et moral. De nombreux centres organisent également des programmes d'éducation thérapeutique où des soignants et des psychologues vous accompagnent dans la gestion de votre douleur.

Surveiller les effets indésirables

Les pratiques complémentaires sont souvent présentées comme des moyens d'atténuer la douleur de la maladie ou les effets indésirables de votre traitement. Cependant, il ne faut pas oublier qu'elles peuvent comporter leurs propres effets indésirables. **Le bon réflexe, comme pour tout traitement, est d'écouter son corps** et de se demander, sans jugement : ces pratiques ont-elles réellement un effet sur mon corps, sur mon mental ? Quels effets négatifs ai-je ressentis ? **Ces pratiques doivent être des compléments à votre traitement médical. Si elles n'ont pas d'effet ou si les désagréments sont supérieurs aux bienfaits, vous êtes toujours libre d'arrêter.**

Au début des traitements, je ne parlais pas de mes douleurs : ça me semblait inévitable, normal. Comme mes soignants et mon entourage me posaient régulièrement la question, j'ai appris à m'écouter, à dire ce que je ressentais et à chercher des solutions avec eux.

Isabelle, 72 ans



Apaiser la douleur sans médicaments

Et si vous pouviez améliorer votre qualité de vie sans risque d'interaction avec votre traitement ? Il existe une grande variété de pratiques de soins complémentaires pour apaiser votre douleur sans recourir à des produits à base de plantes. Voici quelques pistes.



L'activité physique, un soin de support reconnu

Depuis le 1^{er} mars 2017, la pratique sportive, adaptée à chaque cas particulier, peut faire l'objet d'une prescription médicale. Quand vous vous en sentez capable, reprendre, à votre rythme, une activité physique adaptée à vos possibilités peut vous aider à améliorer votre quotidien. Selon plusieurs études, elle améliorerait le taux de rémission ou diminuerait le risque de rechute des patientes. Néanmoins, chacune se connaît et a des capacités différentes : il est important de rester à l'écoute de vos envies et de vos limites. Les associations spécialisées peuvent vous aider à définir un programme progressif de remise en forme.



Aller courir m'a donné l'impression de m'évader et de me ressourcer. De reprendre le contrôle de mon corps, aussi : c'était mon choix, pas un exercice imposé par un traitement.

Audrey, 29 ans

Mobiliser votre corps...

De nombreuses pratiques de soins complémentaires s'appuient sur le corps pour apaiser la douleur. **Elles peuvent se révéler utiles pour vous aider à vous réapproprier votre corps soumis à la chirurgie et aux traitements.** Outre la kinésithérapie, technique paramédicale reconnue et remboursée, les possibilités sont nombreuses : acupuncture, yoga, ostéopathie... L'objectif est de trouver ce qui vous convient le mieux.

L'acupuncture, issue de la médecine chinoise consiste à stimuler des points précis du corps à l'aide d'aiguilles. Cette technique repose sur des mécanismes de sécrétion d'endorphines pour diminuer l'intensité de la douleur.

Seuls les médecins formés sont habilités à exercer l'acupuncture auprès des patientes atteintes de cancer.

L'ostéopathie est une thérapie manuelle non médicamenteuse, qui peut aider à soulager certaines douleurs. **Elle ne se substitue ni à votre traitement, ni aux séances de kinésithérapie, ni à un soutien psychologique.** Les techniques structurelles qui font « craquer » les articulations sont contre-indiquées en cancérologie. Seules les mobilisations douces, par un ostéopathe en lien étroit avec votre équipe soignante, ne présentent pas de risque.

... et votre esprit

La méditation en pleine conscience et les exercices de relaxation peuvent offrir un bon complément à ces pratiques. Grâce à des techniques qui s'apprennent, ils cherchent à procurer une sensation de détente et de calme. Votre centre de traitement peut vous proposer des cours adaptés à vos besoins.

Certaines patientes recourent également à l'hypnose mais il ne s'agit pas d'une pratique réglementée. Le plus sûr est de se tourner vers un-e praticien-ne, en lien avec votre parcours de soins. Loin de toute pratique spectaculaire, elle s'appuie sur un phénomène physique naturel pour aider à gérer l'anxiété et la dépression. Il est possible d'apprendre les exercices pour les pratiquer chez soi.

Les médecins sont là pour vous soigner au mieux, pas pour vous culpabiliser ou vous juger. N'hésitez jamais à parler à votre équipe soignante des pratiques complémentaires que vous souhaitez suivre. Il en va de même pour vos proches.

Se prémunir contre les dérives sectaires et les escroqueries

Une dérive sectaire est la mise en œuvre par un groupe organisé ou un individu isolé de pressions pour vous couper de votre entourage, de ceux qui vous conseillent et de votre propre esprit critique, afin de tirer profit de votre détresse.

Méfiance si des personnes ou une organisation :

- dénigrent votre traitement et vous conseillent de l'arrêter ;
- promettent des bienfaits supérieurs à votre traitement sans études cliniques ;
- prétendent avoir découvert « un principe très simple » mais le vendent très cher ;
- vous conseillent de vous couper de votre famille, de vos médecins et de votre entourage.

Avec les professionnel·les de santé

La majorité des patientes sont tentées par les pratiques complémentaires à un moment ou à un autre de leur traitement, mais **elles sont encore trop nombreuses à ne pas oser en parler avec leur équipe soignante**. Par crainte du jugement, ou parce qu'elles imaginent une frontière tout à fait étanche entre la médecine « conventionnelle » et les autres.

Or, si vos médecins ne sont pas au courant des autres thérapies que vous suivez, ils/elles ne pourront pas vous soigner correctement. Pour cela, ils/elles doivent pouvoir être capables d'évaluer les incompatibilités éventuelles entre tous vos traitements.

Vos médecins sont là pour vous soigner, pas pour vous juger.

De nombreuses pratiques font aujourd'hui partie intégrante des soins de support proposés par votre centre de traitement. Et si un traitement extérieur vous soulage sans nuire à votre traitement, rien ne vous empêche de le suivre – tant que votre équipe soignante est informée.

Avec vos proches

La maladie affecte votre vie au quotidien, et celle de votre entourage. Vos proches peuvent avoir du mal à comprendre les douleurs ou les inquiétudes que vous ressentez. Après

le choc de la maladie et des traitements, vous préférez peut-être cacher votre douleur, pour ne pas inquiéter vos proches, pour ne pas devenir une charge. Le soutien de vos proches est pourtant précieux pour sortir de l'isolement et poursuivre votre guérison. **Quand la douleur est là, il est important d'en parler**. Exprimer vos peurs et vos inquiétudes est une étape indispensable pour les surmonter.

Les conseils de professionnel·les ou d'anciennes patientes peuvent être d'une aide précieuse pour apprendre à mettre des mots sur sa douleur ou son inquiétude. Il existe des associations dans tous les départements (voir page 31).



J'ai longtemps hésité à me tourner vers la phytothérapie sans oser en parler. J'avais l'impression que les médecins refuseraient de me conseiller, mais j'ai été bien surprise par la réaction de mon oncologue qui m'a expliqué ce qui pouvait affecter mes soins et ce que je pouvais prendre sans danger.

Nadia, 47 ans



RESSOURCES } Pour aller plus loin

Sur le cancer de l'ovaire et ses traitements

À LIRE

- *Ma vie avec un cancer de l'ovaire.* Brochure de l'association Imagyn. <https://bit.ly/clovis-oncology-vie-cancer-ovaire>
- *Mieux vivre avec un cancer de l'ovaire.* Carnet de patiente de l'association Imagyn. <https://bit.ly/imagyn-mieux-vivre-cancer-ovaire>
- *Mieux connaître et suivre mon traitement sous inhibiteur de PARP dans le cadre d'un cancer de l'ovaire.* Carnet de patiente de l'association Imagyn. <https://bit.ly/imagyn-carnet-patiente-inhibiteur-parp>

À CONSULTER

- *Les cancers de l'ovaire.* Page thématique de la Fondation ARC pour la recherche sur le cancer. [fondation-arc.org/cancer/cancer-ovaire](https://www.fondation-arc.org/cancer/cancer-ovaire)

À ÉCOUTER

- Sélection de podcasts de l'association RoseUp : <https://www.rose-up.fr/magazine/podcasts-cancer-sante-selection/>

À VOIR

- *La prise en compte de la qualité de vie, des choix des patientes en cancérologie gynécologique.* Vidéo Imagyn, 10 novembre 2021. Retrouver tous les webinars Imagyn sur <https://www.imagyn.org/webinars/>

Sur les pratiques de soins

À LIRE

- *Place des pratiques complémentaires dans les soins oncologiques de support.* Livret patient de l'Association francophone des soins oncologiques de support (AFSOS) <https://bit.ly/afsos-pratiques-complementaires-oncologie>
- *Médecines douces et thérapies complémentaires.* Brochure AFSOS <https://bit.ly/afsos-medecines-douces>
- *Interactions médicamenteuses : « Ce n'est pas parce que c'est naturel que ça ne peut pas faire de mal ».* Rose Up Magazine, juin 2019 <https://www.rose-up.fr/magazine/cancer-interactions-plantes/>
- *Interroger l'humain pour combattre le cancer,* article de l'université de Montpellier, février 2020. <https://www.umontpellier.fr/articles/interroger-lhumain-pour-combattre-le-cancer>
- Retrouvez tous les guides Imagyn : [imagyn.org/nos-documents-a-telecharger/](https://www.imagyn.org/nos-documents-a-telecharger/)

À CONSULTER

- *Soulager par des techniques non médicales.* Dossier de l'Institut national du cancer <https://bit.ly/e-cancer-techniques-non-medicales>
- *Médecines non conventionnelles.* Page de la Fondation contre le cancer (Belgique) <https://bit.ly/cancer-be-medecines-non-conventionnelles>

À ÉCOUTER

- *Les plantes, une longue histoire d'interactions.* Podcast Indisciplin'ée, CNRS <https://bit.ly/cnrs-podcast-plantes-interactions>
- *La bonne santé des dérives sectaires.* Émission « Sous les radars » de France Culture, 6 novembre 2021. <https://bit.ly/france-culture-derives-sectaires-sante>

À VOIR

- *Les soins alternatifs sont-ils efficaces et sans danger ?* Documentaire Arte Regards, 7 février 2022. <https://www.arte.tv/fr/videos/100300-041-A/>
- *Compléments alimentaires et cancer : amis et ennemis !* Fondation contre le cancer (Belgique) <https://bit.ly/cancer-be-complements-alimentaires>
- *Médecines douces et thérapies complémentaires,* vidéo de l'AFSOS <https://www.afsos.org/fiche-soin-medecines-douces-therapies-complementaires/>

Quelques sites de référence sur les interactions médicamenteuses

À CONSULTER

- Complementary and Alternative Medicine for Cancer : www.cam-cancer.org
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/herb_All.html
- Memorial Sloan-Kettering Cancer Center : [cancer-care/diagnosis-treatment/symptommanagement/integrative-medicine/herbs/search](https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptommanagement/integrative-medicine/herbs/search)
- National Center for Complementary and Alternative Medicine : <https://nccih.nih.gov/health/herbsataglance.htm>
- Office of Dietary Supplements : <http://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/>
- Société Française de Pharmacie Oncologique : <https://oncolien.sfpo.com>

Quelques associations pour vous renseigner et vous accompagner

À LIRE

- Association CAMI Sport & Cancer : <https://www.sportetcancer.com/>
- Association Étincelle : <http://www.etincelle.asso.fr/>
- Association RoseUp : <https://www.rose-up.fr/>
- Contacter l'association Imagyn <https://www.imagyn.org/contact/>
- Annuaire des associations de patientes (site AFSOS) <https://www.afsos.org/monkoachperso-aide/les-associations-de-patientes/>

— COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique. Leur composition et leur concentration ne sont pas contrôlées.

— DÉRIVE SECTAIRE

La mise en œuvre, par un groupe organisé ou par un individu isolé, de pressions ou de techniques ayant pour but de créer, de maintenir ou d'exploiter chez une personne un état de sujétion psychologique ou physique, la privant d'une partie de son libre arbitre, avec des conséquences dommageables pour cette personne, son entourage ou pour la société.

— INHIBITEUR DE PARP

Les PARP sont des protéines clés dans la vie d'une cellule. Lorsqu'un brin d'ADN est cassé ou endommagé, les PARP aident à réparer ce qui est endommagé, permettant à la cellule de vivre. Cependant, dans le cas de cellules cancéreuses, les PARP peuvent leur permettre de rester en vie, de croître et de se diviser. Les médicaments qui empêchent les PARP de faire leur travail, les inhibiteurs de PARP, peuvent alors empêcher ces cellules cancéreuses de proliférer.

— INTERACTION

Une interaction médicamenteuse correspond à la modification de l'effet d'un médicament consécutif à l'administration d'un autre médicament ou de toute autre substance/molécule.

— PHYTOTHÉRAPIE

Le traitement ou la prévention des maladies par l'usage des plantes. Elle regroupe différentes spécialités (l'aromathérapie, la gemmothérapie, l'herboristerie, l'homéopathie, la phytothérapie chinoise et la phytothérapie pharmaceutique), dont aucune ne constitue un traitement curatif contre le cancer.

— PRATIQUE DE SOIN COMPLÉMENTAIRE

Des pratiques pouvant intervenir en plus des soins conventionnels, pour contribuer au bien-être des patients. Le Conseil de l'Ordre des Médecins utilise l'expression médecines alternatives et complémentaires (MAC). Elles sont très diverses : ostéopathie, chiropraxie, méditation, hypnose, acupuncture, homéopathie, phytothérapie, thérapie nutritionnelle, réflexologie, naturopathie, aromathérapie, etc. Leur point commun est qu'elles ne sont ni reconnues, sur le plan scientifique, par la médecine conventionnelle, ni enseignées au cours de la formation initiale des professionnels de santé.

— SOINS DE SUPPORT

Des soins et soutiens complémentaires, pour gérer les conséquences de la maladie et de ses traitements. Ils comprennent notamment la gestion des effets indésirables des différents traitements, le traitement de la douleur, des consultations en diététique, en psychologie, en sport, pour l'arrêt du tabac, ou avec un.e assistant.e social.e.

Ce livret est destiné à vous éclairer sur les compléments alimentaires et la phytothérapie pendant la maladie et de façon générale, loin des diktats et des préjugés. Il ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien et à la prescription de votre médecin. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et à leur demander des informations supplémentaires sur votre cas particulier.

Les informations contenues dans ce livret sont générales et ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier.

Ce document ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes. Pour plus d'informations, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien.



Ce livret a été réalisé avec le soutien de Clovis Oncology, laboratoire pharmaceutique engagé dans la prise en charge du cancer de l'ovaire.