

## Le shiatsu et le cancer

### Comment un cancer se manifeste-t-il?

Des cellules cancéreuses peuvent se former dans les organes ou les tissus. Lorsqu'il fonctionne bien, notre système immunitaire les identifie comme un „ennemi“ et les „détruit“. Si ce système d'auto-régulation est rendu inopérant, les cellules échappent à tout contrôle et se multiplient de façon anarchique. Le cancer peut se manifester sous la forme d'une centaine de tumeurs malignes différentes. Les types de cancer les plus fréquents sont le cancer du sein, de la prostate, du colon, du poumon, de la vessie et de l'estomac. Carence immunitaire, facteurs environnementaux, mauvaise alimentation, tabac, infections virales, exposition aux substances chimiques et aux radiations sont des facteurs qui favorisent le cancer.

Le diagnostic du cancer est une épreuve émotionnelle difficile à affronter. Il peut provoquer un état de choc, qui s'accompagne souvent de la question „Pourquoi moi?“. Notre propre corps nous devient étranger, inquiétant, voire menaçant. La peur de la douleur, de la dépendance et de la déchéance physique va souvent de pair avec le désarroi, la colère, le désespoir, la résignation. Que faut-il faire? Il est important de se faire une image précise des différentes possibilités de traitement et de récolter une multitude de „conseils“. Il arrive souvent aussi que les proches d'une personne malade se sentent dépassés et ne sachent pas comment gérer la situation.

### Quelle aide le shiatsu apporte-t-il en cas de cancer?

Le shiatsu se conçoit comme un complément aux soins médicaux. Il renforce l'énergie vitale, le système immunitaire et la santé. Le traitement favorise le rapport à son propre corps, la présence à soi et la perception de soi et de son corps. Un accompagnement thérapeutique attentif permet de trouver un soutien et des repères dans des situations de profonde détresse et d'incertitude, au moment d'affronter le diagnostic et les pronostics, tout au long du traitement médical, pendant les pauses entre les traitements, pendant les soins postopératoires et la convalescence ou, si la maladie s'avère incurable, pendant le processus de décès. La thérapeute de shiatsu prend en compte l'état émotionnel et psychique de la personne. Elle l'aide à entrer en relation avec elle-même, avec ses peurs et avec ses ressources et à mieux appréhender sa situation. Elle l'encourage à respecter ses propres besoins, à se réconcilier avec son corps et avec la vie, à reprendre confiance et à vivre dans le moment présent. La capacité décisionnelle de la personne s'en trouve renforcée: quels sont mes objectifs? Qu'est-ce qui est important? Qu'est-ce qui est en mon pouvoir? De quelle aide ai-je besoin? Comment puis-je gérer les contraintes et le stress que cette situation crée au sein de ma famille et dans mon couple? Le shiatsu permet d'améliorer la qualité de la vie. Il aide à trouver le relâchement, le calme, le sommeil et donne courage, confiance et espoir.

Une étude réalisée à l'hôpital de Saintes (F) montre que le shiatsu pratiqué immédiatement après une chimiothérapie soulage efficacement les effets secondaires tels que nausée, fatigue, irritations des muqueuses de la bouche et accélère la guérison.<sup>1</sup>

### Exemple tiré de la pratique

Mme A., qui a environ quarante-cinq ans, est mère de 4 enfants encore jeunes. Elle entame une thérapie de shiatsu après une opération du sein, au cours de laquelle on lui a retiré plusieurs ganglions lymphatiques. Elle recherche un soutien pendant la durée de sa chimiothérapie. Suite à l'extraction des ganglions, elle éprouve des sensations de froid et d'insensibilité dans son bras. Pendant la chimiothérapie apparaissent des troubles gastriques, des insomnies, des tensions

---

<sup>1</sup> Dominique Chevalier: effets secondaires après la chimiothérapie – le shiatsu peut-il aider? dans: GSD Shiatsu Journal Nr. 52/2008

dans les épaules et le long de la colonne vertébrale, parfois des maux de tête. Le point d'insertion de la canule reste douloureux. Elle remarque des modifications de son cycle. Mme A. devient sujette aux rhumes et attrape une cystite et une infection de l'œil. Elle souhaite en outre une régulation des symptômes précoces de ménopause déclenchés par la chimiothérapie ainsi qu'un renforcement de son système immunitaire.

Pendant la chimiothérapie, qui dure l'équivalent de 6 cycles, Mme A. se sent mieux que prévu grâce au shiatsu et ne ressent au début que des nausées et troubles gastriques légers. Après les séances de shiatsu, elle se sent toujours détendue et reposée. Ses sautes d'humeur et ses chutes d'énergie diminuent, son équilibre énergétique peut se stabiliser. Elle a suffisamment de forces pour pouvoir se procurer de l'aide pour son ménage, elle trouve du plaisir à faire du rangement et à choisir de beaux vêtements. La thérapeute de shiatsu lui montre des exercices de respiration et des exercices corporels et lui donne des conseils d'alimentation. Mme A. apprend ainsi à prendre soin d'elle-même. Elle s'accorde régulièrement des moments de repos pour se détendre et se réchauffer et elle fait attention à son alimentation. 1 semaine après la chimiothérapie, ses leucocytes sont revenus à un niveau normal.

### **Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie de shiatsu?**

Le shiatsu est une méthode relevant de la Thérapie Complémentaire. Il s'inspire des thérapies orientales traditionnelles tout en intégrant les connaissances occidentales modernes en matière de promotion de la santé. La personne qui reçoit le traitement est allongée sur un futon, vêtue de vêtements souples. La/le thérapeute exerce une pression à la fois souple et profonde avec le pouce, la paume, le coude ou le genou sur certaines parties du corps et sur certains méridiens afin d'éliminer les tensions et les blocages et d'harmoniser le flux énergétique. Elle/il peut aussi faire appel à d'autres techniques spécifiques du shiatsu. Le shiatsu touche et soutient à la fois le corps et l'âme. La séance de traitement ainsi que l'entretien qui l'accompagne vous aide, tout au long du processus thérapeutique, à surmonter les étapes difficiles de la vie et à préserver votre santé.

*Si vous souffrez de troubles ou de maladie, un examen médical (médecine conventionnelle ou alternative) est indiqué.*

### **Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés?**

Vous trouverez d'autres informations sur le shiatsu ainsi que la liste des membres de l'association professionnelle sur le site [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch) ou à l'adresse suivante:  
Association Suisse de **Shiatsu**, Case postale 350, 5430 Wettingen, Tél 056 427 15 73.

Les thérapeutes admis dans l'association professionnelle doivent répondre à des critères très stricts en matière de formation continue et de gestion de leur cabinet. Quand il en va de votre santé et de votre qualité de vie, n'hésitez pas à choisir la qualité professionnelle.