

## Questions clés sur le massage et le cancer

### Qu'est-ce que le massage ?

Le massage est une technique ancienne qui consiste à manipuler les muscles et à froter ou caresser les tissus mous du corps.

Le massage est considéré comme un type de thérapie complémentaire. Les thérapies complémentaires visent à traiter toute la personne, pas seulement les symptômes de la maladie. Ils sont utilisés avec la médecine conventionnelle ou traditionnelle. Les thérapies complémentaires ne sont pas utilisées à la place de traitements anticancéreux tels que la chimiothérapie, la radiothérapie, la chirurgie ou la pharmacothérapie.

Bien que le massage ne traite pas le cancer lui-même, il peut aider à réduire les effets secondaires causés par les traitements conventionnels et à améliorer la qualité de vie et le bien-être.

### Pourquoi les personnes atteintes de cancer utilisent-elles le massage ?

En plus d'améliorer les symptômes physiques, certaines personnes atteintes de cancer disent que se faire masser :

- Les fait se sentir à nouveau ensemble
- Les aide à se détendre
- Les aide à partager leurs sentiments dans un cadre informel
- Les fait se sentir plus positif sur leur corps
- Reconstruit l'espoir.

La recherche montre que le massage des muscles et des tissus mous ne propage pas les cellules cancéreuses.

### Quels sont les avantages du massage ?

Des études scientifiques ont examiné les effets de diverses pratiques corporelles sur les personnes traitées pour le cancer, telles que la chimiothérapie et la chirurgie. Ces études ont montré que le massage peut réduire :

- Douleur
- Fatigue
- Nausée
- Anxiété et dépression.

Les personnes qui ont eu des massages au cours de traitements contre le cancer ont signalé une série de résultats positifs tels que des améliorations dans :

- Le sommeil
- La santé du tissu cicatriciel

- La qualité de vie
- La clarté mentale et la vigilance
- L'amplitude de mouvement.

### Le massage est-il sans danger pour les personnes atteintes de cancer ?

Un massage léger et relaxant peut être administré en toute sécurité aux personnes à tous les stades du cancer. La tumeur ou les sites de traitement ne doivent pas être massés pour éviter toute gêne ou pression sur la zone touchée et les organes sous-jacents. Si vous avez des inquiétudes, parlez-en à votre médecin.

Certaines personnes s'inquiètent du fait que le massage puisse propager les cellules cancéreuses dans tout le corps via le système lymphatique. Le système lymphatique est un réseau de vaisseaux, d'organes et de nœuds à travers lequel le liquide lymphatique (lymphe) circule. Cela fait partie du système immunitaire du corps. La circulation lymphatique se produit naturellement lorsque nous nous déplaçons.

Le cancer peut se propager (métastaser) dans le système lymphatique via les ganglions lymphatiques, ou peut se développer dans le système lymphatique lui-même. Cependant, la circulation de la lymphe - causée par un massage ou un autre mouvement - ne provoque pas la propagation du cancer. Des chercheurs ont montré que le cancer se développait et se propageait à la suite de modifications de l'ADN d'une cellule (mutations génétiques) et d'autres processus corporels.

### Recherche sur le massage pour les personnes atteintes de cancer

Plusieurs études cliniques montrent que le massage peut réduire les symptômes tels que le stress, les nausées, la douleur, la fatigue et la dépression.

- Une revue systématique<sup>1</sup> des études sur l'aromathérapie et le massage visant à soulager les symptômes chez les personnes atteintes de cancer a porté sur 10 études incluant huit essais contrôlés randomisés. Il a constaté que le massage réduisait systématiquement l'anxiété et la dépression. Le massage a également aidé à réduire les nausées et la douleur, mais pas de manière aussi constante.
- Une vaste étude américaine<sup>2</sup> publiée en 2004 a examiné les effets de la massothérapie sur près de 1 300 personnes atteintes d'un cancer sur trois ans. Les personnes hospitalisées ont eu un massage de 20 minutes et les personnes traitées en ambulatoire ont eu une séance de 60 minutes. L'étude a révélé que dans l'ensemble, la massothérapie réduisait la douleur, les nausées, la fatigue, l'anxiété et la dépression. Les avantages ont duré plus longtemps chez les patients qui ont eu la session de 60 minutes.
- Une autre étude américaine<sup>3</sup> sur 39 personnes a examiné la sécurité et l'efficacité du massage pour réduire les niveaux d'hormones de stress chez les patients atteints d'un cancer du sang. Il a randomisé des personnes pour recevoir de l'aromathérapie, des massages ou du repos. L'étude a conclu que le massage réduisait de manière significative l'hormone de stress.

1. Fellowes D, Barnes K, Wilkinson SSM. Aromathérapie et massage pour le soulagement des symptômes chez les patients atteints de cancer. Base de données des revues systématiques Cochrane 2008, Iss 4.
2. Cassileth BR, Vickers AJ. Massothérapie pour le contrôle des symptômes : étude des résultats dans un grand centre de cancérologie. J Pain Symptom Manage 2004 sept ; 28 (3) : 244–9.
3. Stringe R. J et al. Le massage chez les patients subissant une chimiothérapie intensive réduit le cortisol et la prolactine sériques. Psycho-Oncologie 2008 Oct; 17 (10): 1024–31.