



<http://blog.cliniquealtermed.com/massage-et-cancer-partie-1/407>

Massage et cancer | Partie 1

Publié le 5 septembre 2011 par [Johanne Roussy](#)



Au cours de ma pratique, j'entends souvent de nombreux commentaires de gens exprimant leurs craintes face à la massothérapie lorsqu'elles ou leurs proches sont atteints de cancer. Je tenterai ici de démystifier ce sujet en répondant, grâce à deux articles successifs de ce blog, aux deux questions qui me sont le plus souvent posées :

La massothérapie peut-elle contribuer à répandre le cancer (métastases)?

1. Y-a-t-il des contre-indications au massage lorsqu'on est atteint du cancer?

C'est la question qui provoque le plus de doutes, de questionnements et d'angoisse. Plusieurs éléments sont à considérer :

- **À partir d'une tumeur primaire** : plus la tumeur est près de la surface du corps, plus les risques sont élevés de déloger des cellules cancéreuses si on use de pression forte. Sur le site et aux alentours, la pression, les étirements passifs (faits par le thérapeute) et les contrastes de température élevés sont à éviter. Il faudrait des pressions considérables pour affecter les tumeurs plus profondes mais dans tous les cas, j'utilise toujours une pression très modérée lorsque je travaille avec les gens atteints de cancer et j'évite la pression sur le site primaire et ses alentours. Ce n'est pas le degré de pression utilisé qui provoque

un état de détente plus profond mais la présence du thérapeute et la disponibilité de la personne qui reçoit. Et comme on le verra plus bas, même si des cellules étaient délogées, le risque qu'elles s'implantent ailleurs est minime.

- **Circulation sanguine et lymphatique** : c'est la deuxième étape; elle précède l'implantation des cellules cancéreuses à un site secondaire, ce qu'on appelle métastases. De nombreuses études ont prouvé que le processus métastatique est extrêmement complexe. Un pourcentage extrêmement faible de cellules, moins de 0.1% survit aux défenses naturelles du corps. Est-ce-que la stimulation du système sanguin et lymphatique peut contribuer à répandre les cellules restantes? On sait que la massothérapie stimule les systèmes sanguin et lymphatique, tout comme les douches chaudes, l'exercice physique, les relations sexuelles et nombre de gestes et activités de notre quotidien. Le corps médical encourage l'activité physique et la continuation d'activités, dans la mesure du possible évidemment. À ce niveau, la massothérapie n'est donc pas plus risquée que n'importe quel autre stimulant des systèmes sanguin et lymphatique. Les personnes qui pratiquent exercices et activités régulièrement sont davantage équipées pour faire face à la maladie, et physiquement, et psychologiquement. Nombre d'études ont aussi prouvé que les personnes engagées dans un programme régulier de massothérapie durant leur cancer voient les symptômes liés aux traitements (nausées, fatigue, anxiété) diminuer, se sentent moins isolées et plus confiantes pour faire face à la détresse psychologique que leur situation peut parfois entraîner.
- **Implantation à un site secondaire (métastases)** : chaque type de cancer a généralement un processus métastatique bien connu. Certains cancers préfèrent certains types très spécifiques de tissus où ils s'implanteront. Même si elles sont délogées, les cellules cancéreuses présentes dans le sang ou la lymphe ont de fortes chance de subir les attaques du système immunitaire et si elles passent cette barrière, n'auront pas la capacité de s'implanter systématiquement à n'importe quel endroit. J'applique les mêmes principes de pratique pour les sites de métastases que pour les sites primaires : pas de pression, pas d'étirements, pas de contrastes de température. Des manipulations très douces sur et autour des sites. Rappelons-nous que le but de la massothérapie, lorsque les personnes sont en cours de traitement, est principalement de réduire la douleur et le stress causé par la situation nouvelle et inconnue qu'apporte cette maladie dans leurs vies. Le toucher attentionné est donc important et le toucher des sites atteints, lorsque possible, l'est encore davantage. Il peut avoir un impact profond sur l'estime de

soi et la confiance en ses moyens. La personne a le sentiment de se réappropriier son corps; les traitements médicaux, s'ils sont nécessaires, peuvent avoir des effets dévastateurs dans certains cas. Et de mon expérience personnelle, ce n'est pas faute d'intérêt mais davantage faute de temps si le personnel médical ne peut répondre à ce besoin d'un toucher à la fois apaisant et revitalisant: ils sont débordés! J'élaborerai davantage cette question dans un article ultérieur.

Massage et cancer | Partie 2

Publié le 15 septembre 2011 par Johanne Roussy



Y-a-t-il des contre-indications au massage lorsqu'on est atteint du cancer?

- Oui. La fièvre en est une et pas seulement pour les gens atteints du cancer. Car qui dit fièvre, dit généralement infection. Par contre, dans le cas de la leucémie, on peut faire de la fièvre dont la cause ne soit pas infectieuse, ce qui n'en ferait pas une contre-indication en soi. Pour ma part, je préfère quand même m'abstenir de traiter dans ces cas; que la fièvre soit causée par une infection ou non m'indique que le corps a besoin de tranquillité et de repos. Après une période de plus de 24 heures sans fièvre, il est possible de traiter une personne.

Il y a aussi des contre-indications relatives, notamment en rapport au degré de fatigue, à la fragilité de la peau et aux marqueurs sanguins :

- Le cumul des traitements, que ce soit en chimio ou en radiothérapie peut être très taxant sur le système. Durant les traitements, et surtout en fin de cycle de traitement, les séances sont généralement plus courtes et la pression utilisée de plus en plus légère. Il est préférable d'attendre au moins deux à trois jours après une chimio avant de venir en massothérapie, pour laisser le temps au corps de récupérer. Pour plusieurs personnes que je traite, cette période de fatigue intense et de maux divers peut durer jusqu'à une semaine, voire dix jours. Respectez les signaux que votre corps vous envoie.
- La peau est aussi généralement plus fragile. De manière plus globale en chimio, avec beaucoup d'hyper ou d'hypo-sensibilité aux pieds et aux mains et de manière plus ciblée en radiothérapie. Je ne touche pas aux zones irradiées lors des traitements et pour plusieurs semaines après ceux-ci. Les tissus sont extrêmement fragiles à l'entrée mais aussi, dans bien des cas, à la sortie de la zone irradiée. Les radiations affectent les tissus très profondément. Il n'est pas rare que dans les cas de cancer du sein par exemple, le dos du côté affecté soit également très fragile dans la région de l'omoplate et jusqu'à l'épaule et bien évidemment à l'aisselle. J'évite aussi l'utilisation des crèmes et gels près des zones irradiées et sur celles-ci.
- En ce qui concerne les marqueurs sanguins, si le compte des plaquettes est de 20 000 ou moins, le massage est contre-indiqué. Pour les autres marqueurs, tout dépend de la condition de la personne. Dans tous les cas, ces données sont vérifiées avant le massage; chaque cas est unique. Je décide parfois de ne pas faire de massage si je considère que cela fatiguerait davantage la personne; le repos est parfois plus indiqué dans certains cas. Dans d'autres cas, le simple fait de tenir la main d'une personne ou de les poser sur ses épaules peut avoir un impact profond sur son état d'esprit. Et ces gestes très simples sont à la portée de tous; nul besoin d'être un massothérapeute agréé pour les poser.

Pour conclure

Il existe encore de nombreuses craintes, fondées ou non, sur la pertinence du toucher et du massage pour les gens atteints de cancer. J'ai souligné plus haut que les arguments concernant le risque de répandre le cancer, si la circulation sanguine et lymphatique étaient activées, ne tiennent pas la route; une foule d'autres gestes et activités recommandés par le corps médical le font aussi. Le massothérapeute formé pour travailler avec les gens atteints de cancer fera un bilan de santé complet avant tout traitement; il s'informera des sites des tumeurs, des possibilités ou des sites de métastases et des marqueurs sanguins. Il usera toujours de précaution sur et autour de ces sites. En cas de doute, il s'adressera à l'oncologue de son patient (avec l'accord de ce dernier) pour peser le pour et le contre; chaque situation est unique. De nombreux éléments entrent en jeu : le stade et le grade du cancer, les métastases, les traitements médicaux en cours, la condition générale du patient et bien entendu, l'attitude et les croyances du patient et du médecin sur le bien fondé d'un suivi en massothérapie. En cas de doute, parlez-en franchement avec votre oncologue. La massothérapie peut induire un état de relaxation extrêmement bénéfique qui va bien au-delà des risques minimes de dispersion et d'implantation, lorsque les précautions nécessaires sont prises, ce qui a généralement pour effet d'augmenter la vitalité, de calmer la douleur et l'anxiété et d'amener un état d'esprit plus confiant face à la situation, toutes choses qui peuvent avoir un impact notable sur l'évolution de la maladie.

Johanne ROUSSY