

Laurence Burny .
Infirmière .
Rue de la Forge , 5
1435 Corbais .
Belgique .

LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX

QUELQUES PISTES POUR LES AMOINDRIR AVEC LA PHYTO-AROMATHÉRAPIE .

HIPPOCRATUS .

Septembre 2010 ,

Table des matières

1 Motivations .	3
2 Effets secondaires majeurs .	3
3 Prévention et soutien de l'organisme .	4
LE DESMODIUM ADSCENDENS .	4
LE CURCUMA .	7
4 Les nausées .	9
LE GINGEMBRE .	10
5 La fatigue .	13
L'ELEUTHEROCOQUE .	13
6 Autres effets indésirables des traitements cytotoxiques .	16
A. Les troubles sanguins :	16
B. Les troubles intestinaux :	16
C. Déficiences immunitaires :	16
7 Les effets secondaires liés à la radiothérapie .	17
A. Les anti-oxydants:	17
B. Les acides gras :	18
C. Les acides gras poly-insaturés:	18
D. Le silicium organique:	18
E. Les huiles essentielles:	18
LE NIAOULI .	19
8 Plantes déconseillées .	21
9 Conclusion.	21
10 Bibliographie .	22

1 Motivations .

Au cours de mon parcours professionnel d'infirmière , dans les divers services hospitaliers dans lesquels j'ai travaillé, j'ai toujours été interpellée par le mal-être et l'inconfort liés aux traitements oncologiques .

Travaillant actuellement dans une Clinique du Sein, structure englobant toute la problématique liée au cancer du sein , du dépistage aux divers traitements, du soutien psychologiques aux solutions esthétiques , je me sens doublement concernée .

Les chimiothérapies comme les traitements irradiants ont des effets secondaires très lourds . Ils sont pourtant indispensables et indiscutables .

Tous ces éléments m'ont incité , au cours de ma formation en phyto-aromathérapie , à m'interroger sur l'opportunité de nous servir des vertus de certaines plantes pour atténuer ces problèmes , en accord avec la médecine traditionnelle bien sûr !

Ce travail comportera donc divers chapitres , consacrés aux effets secondaires majeurs des traitements et à leur solution phytothérapeutique , aux plantes déconseillées dans ces circonstances ainsi qu'à deux végétaux particuliers , réputés hépatoprotecteurs et anticancéreux .

2 Effets secondaires majeurs .

Nous savons que les effets secondaires des traitements oncologiques sont nombreux et très variés. Dans les cas de chimiothérapie , leur survenue est dépendantes des molécules chimiques administrées et de leur dose. L'état général et psychologique du patient est aussi un facteur déterminant sur l'apparition et l'intensité de ces symptômes .

Il en va de même pour la radiothérapie, bien que les problèmes liés à l'irradiation soient souvent plus localisés .

Je ne parlerai donc ici que des effets secondaires fréquemment et généralement rencontrés .

A) Effets liés à la chimiothérapie .

- Nausées .
- Fatigue .
- Alopécie .
- Troubles du transit .
- Dénutrition .
- Problèmes sanguins : neutropénie , thrombopénie , anémie
- Problèmes cutanés et lésions des phanères .
- Mucite ,
- Et bien d'autres

B) Effets liés à la radiothérapie .

- Radiodermites .
- Fibrose tissulaire .
- Fatigue

3 Prévention et soutien de l'organisme .

Voici une plante qui a la réputation d'être active pour protéger le foie des effets néfastes des chimiothérapies (le *Desmodium adscendens*) et une autre , reconnue pour ses effets anti-oxydants et anti-inflammatoires , réputée pour son action sur les cellules cancéreuse, mais pour laquelle les recherches sont encore en cours (le *Curcuma*),

LE DESMODIUM ADSCENDENS .



Le *Desmodium Adscendens* est une plante herbacée de la famille des Fabacées , découverte au début des années soixante par le docteur Tubéry au Cameroun. Originaires des zones équatoriales d'Afrique et d'Amérique Latine , elle pousse à l'état sauvage contre les troncs de palmiers à huile, les cacaoyers ou dans les jardins potagers .

Étude botanique :

- Nom: Desmodium Adscendens, parfois appelé Desmodium Procumbens, ces noms faisant allusion aux longues tiges rampantes qui peuvent s'enrouler sur la base des troncs ou autres supports .
- Famille : Fabacée (Légumineuse).
- Genre : Desmodium .
- Espèce : Desmodium Adscendens .
- Parties utilisées : tiges et feuilles .
- Description : Plante bisannuelle plus ou moins vivace . Les feuilles sont trifoliolées alternes, leur face inférieure est plus claire et finement réticulée. Les fleurs sont petites, blanchâtres ou violacées, disposées sur un racème axillaire ou terminal, long de 10 à 15 mm .
- Le fruit est une gousse longue de 10 à 25 mm , large de 3 mm .

Phytochimie :

- Dérivés de la tryptamine .
- Flavonoïdes : vitexine et isovitexine .
- Saponines .

Pharmacologie :

- Effet antiallergique et immunomodulateur .
- Effet hépato-protecteur .
- Action neuro-protectrice .

Présentation .

- Plante totale sèche (tiges et feuilles) : Décoction .
- Soluté buvable : 10 gr de plante sèche pour 20 ml , aromatisée à l'essence de romarin .
- Gélules : 3 gélules contiennent les principes actifs de 10 gr de plante sèche .

Indications :

- Hépatites .
- Prévention des effets secondaires des chimiothérapies:

Lorsqu'on remarque des détériorations hépatiques (en fonction du taux de transaminases), le Desmodium améliore nettement les paramètres cliniques et biologiques. Agir à titre préventif est préférable: dans ce cas, le traitement est associé à chaque période de chimiothérapie (et poursuivi entre les cures si l'état du patient le nécessite .) .

Posologie :

- Prévention et traitement des altérations hépatiques dues à la chimiothérapie :
- Décoction : 7gr de plante sèche / litre d'eau , 15 min , filtrer , à boire dans la journée .
- Soluté buvable : 14 ml /jour .
- Gélules : 2 par jour .

- Hépatites :
- Pour un adulte de corpulence normale :
- 10 gr de plante sèche par jour , pouvant être doublée en cas d'atteinte sévère .

Effets secondaires :

- Rarement , nausées et diarrhée .

Conclusion:

Le Desmodium Adscendens est une plante déjà largement utilisée par les médecins oncologues et phytothérapeutes comme Bérengère Arnal et Eric Ménat, et son efficacité est clairement démontrée chez les patients souffrant de problèmes hépatiques .

LE CURCUMA .



Le Curcuma est une plante herbacée rhizomateuse vivace, originaire du sud de l'Asie . Largement cultivé en Inde, mais aussi en Chine, à Taiwan, au Japon, en Birmanie, en Indonésie et en Afrique .

Le rhizome séché et réduit en poudre, utilisé comme épice , entre dans la composition du curry et est largement utilisé dans les cuisines exotiques .

Il est connu en Occident depuis l'Antiquité et décrit par Dioscoride dans ses « Materia Medica ».

Etude botanique .

- Nom : Curcuma Longa .
- On utilise également le curcuma domestica , armatica ...
- Famille : Zingibéracées .
- Genre : Curcuma .
- Espèce : Curcuma longa .
- Partie utilisée : rhizome .

Description : plante herbacée et robuste atteignant 90 cm de haut. Les feuilles sont grandes, vertes, oblongues et effilées. Les fleurs sont de couleurs variées et rassemblées en épis. Le rhizome frais a la peau beige et la chair d'un bel orange vif.

Composants :

- La curcumine.

Pharmacologie :

- La curcumine est reconnue pour ses puissants effets anti-oxydants et anti-inflammatoires.
- Son efficacité est également prouvée pour traiter les troubles digestifs,
- Diverses recherches sont en cours pour démontrer l'action de la curcumine sur les cellules cancéreuses, objet de mon intérêt pour cette plante.

Actions supposées de la curcumine, faisant actuellement l'objet de recherches scientifiques :

Origine de ces recherches: On a remarqué une diminution de la prévalence de certains cancers dans les zones géographiques où l'on consomme beaucoup de Curcuma. Il s'agit principalement du cancer du colon, mais aussi, en moindre pourcentage, du poumon, de l'estomac, du foie, de la peau, du sein, de l'oesophage ainsi que du lymphôme et des leucémies. On peut donc en déduire que le curcuma aurait une action préventive sur le développement du cancer, à des doses de 1,5 à 3 gr / jour, correspondant à la quantité quotidienne consommée en Inde.

- 1) La curcumine aurait une action directe sur la croissance des cellules cancéreuses en bloquant entre autres l'angiogenèse, elle aurait donc un effet anti-prolifération.
- 2) Elle augmenterait l'efficacité des traitements de chimiothérapie et radiothérapie en augmentant la sensibilité des cellules malignes à ces traitements. Elle pourrait être administrée en traitement adjuvant à toute prise en charge anticancéreuse.
- 3) Elle protégerait le foie des effets toxiques de la chimiothérapie.
- 4) En matière d'ulcères gastro-intestinaux, le curcuma aurait un effet protecteur sur la muqueuse gastrique et pourrait détruire ou inhiber l'helicobacter pylori.
- 5) Quant à son action anti-inflammatoire, des essais in vitro et sur des animaux confirment son efficacité, mais des essais cliniques bien contrôlés manquent à l'appel.

Il est à noter que, durant les recherches in vitro sur le traitement du cancer, des concentrations élevées de curcumine ont été employées, impossibles à administrer par voie orale et posant la question des effets secondaires et des conséquences à long terme.

Néanmoins la Commission Européenne et l'O.M.S. reconnaissent l'efficacité du Curcuma pour traiter la dyspepsie, à la dose de 1,5 à 3 gr / jour de poudre de rhizome séché, ce qui correspond à 60 à 200 mg de curcuminoïdes.

L'absorption de la curcumine est améliorée par la piperine (constituant du poivre noir). Certaines préparations pharmaceutiques en contiennent.

Pour l'effet anti-inflammatoire , 200 à 400 mg de curcuminoïdes sont nécessaires par jour .

Contre-indications: calculs biliaires, grossesse .

Le Curcuma est donc porteur d'un grand espoir pour l'avenir , en ce qui concerne le traitement du cancer ... Dans l'attente des résultats des recherches en cours , il est déjà permis de profiter de son effet préventif !

4 Les nausées .

De loin le plus connu et le plus courant des effets secondaires dus aux chimiothérapies .

Leur fréquence et leur intensité dépend beaucoup des molécules cytotoxiques utilisées et, de plus en plus souvent, des médicaments anti-nauséux sont administrés en même temps que le traitements. Ces médicaments sont de plus en plus efficaces .

Si néanmoins, ils ne suffisent pas, certaines plantes ont également démontré leur efficacité .

Quelques conseils supplémentaires concernant les repas et l'hygiène de vie sont également précieux :

- Pour prévenir les vomissements , il est conseillé de manger tiède ou froid , des aliments nécessitant peu de mastication et faciles à digérer (yaourts , pommes de terre , riz , viandes maigres , légumes cuits).
- Éliminer les mauvaises odeurs (fritures , poissons , choux).
- Éviter les épices trop piquantes , les aliments vinaigrés et salés ou trop gras .
- Boire suffisamment pour éviter la déshydratation , plutôt des boissons légères , tièdes ou froides , gazeuses ou non .
- Manger ce qui fait envie !
- Les biscuits secs , salés ou sucrés sont en général bien tolérés .
- Si nécessaire , manger avant de se lever et faire de fréquents petits repas dans la journée .
- Le stress et le bruit sont des facteurs aggravants . Se réserver des périodes de détente (lecture , musique) , et de repos , surtout après les repas .

Si malgré tous ces conseils, si la prise de médicaments anti-émétiques se révèle insuffisante, le recours à la prise de Gingembre peut s'avérer efficace .

Avertissement préalable: Des composants du Gingembre pourraient interférer avec certains médicaments , il est donc impératif d'en parler à son médecin , avant toute prise .

LE GINGEMBRE .



Le Gingembre est une plante originaire d'Asie et dont on utilise le rhizome en cuisine et en médecine traditionnelle. C'est une épice très employée, surtout en cuisine indienne .

Étude botanique .

- Nom: Zingiber Officinale .
- Famille: Zingiberacées .
- Genre: Zingiber .
- Partie utilisée : rhizome, huile essentielle de rhizome .

Description botanique : Grande plante herbacée vivace , à port de roseau , cultivée dans les pays tropicaux (Inde , Chine , Antilles , Jamaïque), d'environ 90 cm de haut.

Les feuilles persistantes sont lancéolées , linéaires et odorantes.

Les fleurs sont blanches ou jaunes , entourées de bractées et portées par une longue tige avec inflorescence dense.

La croissance est rapide , la multiplication se fait par division des rhizomes qui portent des yeux et donnent naissance à des bourgeons.

Composants :

- Arylalcane : gingérols , shogaols , gingérones A et B .
- Acide gingersulfonique , acide pipécolique , glycérols .
- Amidon (50%) , sucres , lipides (3 à 8 %) , vitamine A et B .
- Huile essentielle (2,5 à 3 %) dont la composition varie beaucoup selon l'origine géographique, mais dans laquelle on retrouve du zingibérène (30 %), du curcumène, du camphène, du bisabolène, du cital et du linalol.

La concentration en gingérol est plus élevée dans le gingembre frais que dans le rhizome séché, où la concentration en shogaol augmente .

Propriétés :

- Stomachique , digestif , tonique .
- Augmente la sialorrhée
- Augmente le péristaltisme intestinal
- Antiémétique puissant (shogaol , gingérols), action sur les récepteurs 2 et 5HT3 .
- Effet protecteur de la muqueuse gastrique , anti-ulcéreux
- Combat les insuffisances biliaires et pancréatiques, diminue les taux sanguins de cholestérol, triglycérides , acides gras et phospholipides
- Tonicardiaque
- Antimigraineux
- Analgésique, antirhumatismal
- Antiviral, antibactérien , fongicide
- Antimutagène

Huile essentielle :

- Antalgique , anti-inflammatoire
- Tonique digestive, stomachique, carminative, apéritive, laxative légère
- Tonique sexuelle, aphrodisiaque
- Antispasmodique, antitussive

Formes pharmaceutiques :

- Gélules de poudre totale micronisée .
- Décoction .
- Préparations magistrales (décoction des différentes plantes , gélules de plantes associées ou d'huiles essentielles .
- Spécialités pharmaceutiques .

Indications :

- Rhizome:
 - -Gastrite, dyspepsie, inappétence, nausées, mal des transports .
 - -Ulcères d'estomac .
 - -Migraines, douleurs rhumatismales chroniques .
- Huile essentielle:
 - Dysphagies, nausées .
 - Impuissance, frigidité .
 - Arthrite, arthrose, fatigue musculaire .
 - Toux , bronchite , sinusite , rhume chronique .
 - Asthénie cérébrale .

Posologie :

- Nausées: 1,5 gr à 2 gr de poudre totale micronisée en 2 prises, matin et midi, juste avant les repas, ou décoction avec 5 gr de rhizome frais par tasse, bouillir 20 min et filtrer 3x / jour .
- Prévention mal des transports: 250 mg à 1 gr de poudre totale , 1 h avant le départ, à répéter toutes les 4 h si nécessaire .
- Certains phytothérapeutes conseillent simplement de la racine de gingembre confite, selon besoin .

Je ne m'attarderai pas sur la posologie pour les autres indications, vu le sujet de ce chapitre .

En ce qui concerne l'huile essentielle , la prise par voie orale est délicate et doit être conseillée par un médecin aromathérapeute . (Une source non médicale parle d'1 goutte d'HE sur un comprimé neutre , max 7 fois / jour mais je n'ai trouvé aucune confirmation, je préfère donc laisser cela entre parenthèses !)

Le seul emploi dont je parlerai ici est un massage de la zone gastrique avec un mélange comprenant 2 gouttes d'HE de gingembre, 2 gouttes d'HE de basilic exotique, 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, le tout dilué dans 100 ml d'huile végétale .

Présentation d'une étude :

640 patients devant recevoir au moins 3 cycles de chimiothérapie ont été répartis en plusieurs groupes. En plus des traitements conventionnels contre les nausées et les vomissements , certains ont reçu du gingembre en poudre, sous forme de gélules , selon 3 dosages différents: 0,5gr par jour , 1 gr ou 1,5 gr .

Les personnes qui ont pris du gingembre à la dose la plus élevée , 3 jours avant et 3 jours après la chimiothérapie ont rapporté une baisse de 40 % des nausées et vomissements. Les patients recevant une dose moindre ont également décrit une différence , moins importante cependant .

Source : 45ème Congrès de l'American Society of Clinical Oncology (ASCO), du 29 mai au 2 juin 2009 , Orlando , Ryan J.et coll .

Le gingembre représente donc une piste de plus à explorer pour le traitement par la phytothérapie des nausées lors des chimiothérapies. Et il existe également d'autres remèdes en phytothérapie , en homéopathie ou avec des oligo-éléments par exemple .

5 La fatigue .

Effet secondaire majeur des traitements anticancéreux, l'asthénie est due en général à de multiples facteurs interdépendants et variables en fonction de l'état général et psychologique du patient , ainsi qu'en fonctions des traitements subis (chirurgie , chimio et/ou radiothérapie....) .

Parmi les causes, nous retrouvons celles qui sont dues aux traitements du cancer lui-même (troubles de la formule sanguine , altération des fonctions hépatiques , anesthésies ,) , celles qui sont dues aux médications antidouleur (morphine ...), et à la dénutrition .

Les autres pathologies dont souffre le patient ont aussi une influence: décompensation cardiaque , insuffisance surrénalienne, troubles vasculaires et cérébraux , infections

Quant à la sphère psychologique , le stress de la maladie et l'incertitude de son issue peuvent amener à un état dépressif, aggravé si le patient ressent un important sentiment de diminution physique et/ou de dépendance .

Il existe divers remèdes phytothérapeutiques fortifiants et énergisants. On connaît bien sûr le ginseng mais mon choix s'est posé sur l'Eleuthérocoque, plante stimulante, anti-stress et immunostimulante moins connue, qui est utilisée en Europe depuis les années 70 et dont les vertus sont impressionnantes .

L'ELEUTHEROCOQUE .



Étude botanique :

- Nom : Eleutherococcus senticosus .
- Genre : Eleutherococcus .
- Famille : Araliaceae .

- Répandu en Sibérie orientale , en Corée et dans le nord de la Chine, c'est un arbuste aux épines acérées, d'où son surnom " Buisson du diable ", pouvant atteindre 2 à 3 m . Ses feuilles, alternes, sont composées-palmées et longuement pétiolées. Ses fleurs sont petites et groupées en ombelles terminales, violettes pour les mâles et jaunâtres pour les femelles . Les fruits sont des baies de couleur noire. Sa culture demande des sols humides et bien ensoleillés .
- Utilisé en Chine depuis 4.000 ans, il était apprécié pour son effet bénéfique sur la santé en général: tonus, mémoire, appétit ...
- Ce sont les Russes qui sont cependant considérés comme les découvreurs de la plante car ils l'ont analysée, mettant à jour ses principes actifs, et ont démontré son efficacité .
- Beaucoup d'études ont eu lieu depuis les années 50 mais elles n'ont pas encore permis de comprendre les propriétés fortifiantes et inhibitrices du stress de l'Eleuthérocoque .
- Anecdotes: L'Eleuthérocoque a été distribué à la population juste après Tchernobyl car il est réputé efficace sur les radiations et les intoxications chimiques .
- Il est utilisé par les cosmonautes russes pour une adaptation plus aisée dans l'espace, ainsi que par les athlètes olympiques pour améliorer leurs performances.

Parties utilisées : Racine récoltée à l'automne et séchée , rarement feuilles .

Composants :

- Saponines (hétérosides complexes) dont les éleuthérosides .
- Polysaccharides :heteroglycanes (éleuthéranes) .
- Vitamines .
- Acides aminés .
- Coumarines .
- Lignanes .

Propriétés :

L'Eleutherocoque, parmi ses nombreux effets, est surtout capable d'accroître les performances physiques et intellectuelles, ainsi que la résistance du corps aux agressions de son environnement et aux divers stress (plante adaptogène), lui permettent de ramener à la normale des constantes physiques perturbées par des conditions difficiles.

Il est caractérisé par une action continue (même après l'arrêt du traitement) et par une action d'amélioration des réactions de défense de l'organisme sans s'y substituer .

- Stimulation du système nerveux central .
- Effet anti-stress .
- Immunostimulant .
- Stimulation de l'hématopoïèse .

- Amélioration de la récupération .
- Activité anti-inflammatoire .
- Amélioration de la circulation cérébrale .
- Tonique général , augmente résistance à l'effort .
- Hypolipémiant et anti-hyperglycémiant .
- Stimulation de la fonction endocrine des surrénales et glandes sexuelles .
- Amélioration de l'appétit .
- Meilleure consommation d'O₂ à l'effort (VO₂ max) .
- Résistance aux changements de température .
- Résistance aux radiations .

Indications :

- Efforts physiques, entraînements sportifs .
- Surmenage intellectuel .
- Stress , tension nerveuse .
- Asthénie fonctionnelle, convalescence .
- Défense contre les infections virales et augmentation de la résistance au froid.

Posologie :

- Poudre totale sèche en gélule : 2 à 3gr par jour , en 2 prises (matin et midi), avec un verre d'eau .
- Extrait sec en gélule : 600 mg en 2 prises .
- Décoction : 50 gr de racines sèches par litre d'eau, bouillir 20 min, filtrer et boire 3 tasses par jour (matin , midi , et après-midi).
- Teinture Mère : 10 à 20 ml par jour , en 2-3 prises .

Traitement curatif : continuer jusqu'à amélioration , avec pauses thérapeutiques .

Traitement préventif : cures de 4 à 6 semaines , aux changements de saison .

Effets secondaires:

- Potentiellement, énervement et troubles du sommeil, c'est pourquoi on conseille de ne pas le prendre après 16 h .
- Parfois diarrhée temporaire .

Contre-indications : A cause de l'effet stimulant de l' Eleuthérocoque, il est déconseillé en cas d'hypertension artérielle, aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 12 ans .

Je terminerai ici ce chapitre sur la fatigue. Il existe bien sûr beaucoup d'autres plantes et remèdes naturels contre la fatigue , le choix du thérapeute se basant sur des examens médicaux afin de déterminer l'opportunité d'employer telle ou telle substance, l'état du patient et sa réceptivité aux traitements, le degré de dépendance et l'état psychologique .

6 Autres effets indésirables des traitements cytotoxiques .

Malheureusement, bien des effets secondaires sont encore décrits, plus ou moins graves, plus ou moins invalidants, souvent associés entre eux ou induits l'un par l'autre.

J'en citerai quelques uns, renseignant les traitements naturels qui peuvent aider à y remédier .

A. Les troubles sanguins :

Très courants et liés aux traitements, ces troubles peuvent toucher les leucocytes comme les hématies et les plaquettes , à divers degrés .

- La teinture déterpénée de Gnidia (Gnidia kraussiana , thyméléacées) a une action sur la moëlle osseuse en accélérant la maturation des globules blancs (60 gouttes matin et soir les 10 jours précédants la chimiothérapie) .
- Le Gingko Biloba (ginkgoacées) stimule les cellules souches produisant globules rouges et blancs et plaquettes , mais est parfois contre-indiqué (cf + loin) .

B. Les troubles intestinaux :

La chimiothérapie détruit en partie plus ou moins importante la flore intestinale, ce qui provoque des problèmes d'assimilation des nutriments. Rétablir cette flore permet non seulement de restaurer ses capacités d'assimilation, mais également d'améliorer le confort digestif et de stimuler le système immunitaire.

- Les probiotiques :Minimum 10 jours suivant chaque chimiothérapie .
- Le pollen de Ciste (cistacées) :Rééquilibrant de la flore intestinale, avec ses fibres , ferments lactiques , caroténoïdes et vitamine E .
- La Propolis: La semaine précédant la chimio et celle de la chimio , immunostimulante, synergie d'action avec les cytotoxiques .
- La chlorophylle Magnésienne : Préserve la qualité de la flore et de la muqueuse intestinale, régénératrice sanguine, dynamisante, action renforcée en association avec la propolis .
- Les suppléments protidiques: pour prévenir et contrer la dénutrition .

C. Déficiences immunitaires :

Dues aux déficits en globules blancs, elles sont responsables d'infections pouvant être gravissimes chez un patient cancéreux. Certaines plantes peuvent stimuler l'immunité .

- L'Echinacée (astéracée) :Prévention de la leucopénie .
- Le Ginseng (araliacées) :Stimulant du système immunitaire , tonique, freinant le vieillissement cellulaire...
- La Griffé de Chat (Uncaria Tomentosa , Rubiacées) : Stimulation et

- régularisation de la production des lymphocytes .
- Le Reishi (*Ganoderma Lucidum* , ganodermatacées) : Stimulation du système immunitaire par son activité anti-oxydante .
- Et également l'Eleuthérocoque !

Il y a encore bien d'autres effets liés aux traitements du cancer, tels que l'alopécie, l'altération du goût, la mucite, les problèmes cutanés et de phanères ...mais je désire continuer à me consacrer aux effets secondaires majeurs .

7 Les effets secondaires liés à la radiothérapie .

Les brûlures cutanées sont les effets secondaires les plus courants de la radiothérapie , mais il en existe d'autres :la fatigue , modifications de l'appétit et des habitudes de sommeil

Les effets indésirables varient en fonction de la zone irradiée , de l'importance des rayonnements , et de la sensibilité des patients .

- Les radiodermites aiguës : apparaissent souvent entre le 5ème et le 10ème jour de traitement . La peau est irritée et rouge (comme un coup de soleil) , il y a ou non présence de démangeaisons . Parfois , elle desquame et peut évoluer en fibrose .
- Les radiodermites chroniques : apparaissent environs 6 mois après l'arrêt des irradiations , souvent chez des patients fumeurs . On peut voir apparaître des télangiectasies et une fibrose peut se produire .
- La fatigue : non systématique , en fonction de l'étendue de l'irradiation .

Pour améliorer la tolérance à la radiothérapie , plusieurs conseils naturels peuvent être donnés , toujours en accord avec le cancérologue bien sûr! On y retrouve les anti-oxydants, les acides gras et acides gras poly-insaturés , le silicium organique et les huiles essentielles .

A. Les anti-oxydants:

- Le Ginkgo biloba: il a une grande action anti-fibrose et a le pouvoir de réparer les anomalies enzymatiques. La dose recommandée est de 2 à 3 cuillères à café par jour de solution hydro-alcoolique et aqueuse (extraction multiple) pendant le traitement et durant tout le mois qui suit. Il faut néanmoins tenir compte de son effet circulatoire et évaluer les risques hémorragiques .

- Le thé vert: riche en flavonoïdes , il a des propriétés anti-oxydantes , aurait une action inhibitrice de l'angiogenèse et améliorerait la fonction hépatiques. On peut l'utiliser en infusion ou en extrait sec.

B. Les acides gras :

L'huile de foie de requin des mers froides : riche en alkylglycérols , elle a un effet protecteur des tissus et lutte contre les effets secondaires des radiothérapies . La dose recommandée est 3 gélules de 500 mg un mois avant l'irradiation (si possible !) , 6 gélules pendant et 3 le mois qui suit .

C. Les acides gras poly-insaturés:

Les huiles d'onagre et de bourrache : il y a des points de vue différents sur leur utilisation et le moment du traitement où elles sont employées. Néanmoins, elles sont cicatrisantes et nourrissantes pour les tissus cutanés et sont importantes après la radiothérapie, à dose de 3 gélules de 500mg de chaque huile, jusqu'à amélioration de l'état cutané .

D. Le silicium organique:

Intéressant en usage externe pendant mais surtout après le traitement. Son usage pendant les cures est rare vu l'efficacité des huiles essentielles Son effet est protecteur des tissus conjonctifs (entre autres) et c'est traitement très efficace des brûlures cutanées .

E. Les huiles essentielles:

Recommandées largement par les médecins phytothérapeutes et aromathérapeutes durant le traitement en prévention des brûlures cutanées (effet radioprotecteur), les huiles essentielles de Niaouli et de Lavande, utilisées pures ou avec de l'huile d'amande douce ou de jojoba, voire avec du gel d'Aloé Vera, ont largement démontré leur efficacité .

Les radiothérapeutes s'y opposent bien souvent, conseillant aux patients de ne rien mettre sur la zone irradiée au moment des séances pour éviter une diffraction du rayon .

Néanmoins, de nombreux témoignages de patients traités par radiothérapie ont prévenu les brûlures ou les ont soignées avec l' huile essentielle de Niaouli. Pour ne pas provoquer de diffraction du rayonnement , les radiothérapeutes qui acceptent le traitement recommandent le soin 2 heures avant la séance, puis une toilette au savon doux et un séchage méticuleux de la zone irradiée. Certains préconisent deux applications par jour, après la séance et au coucher, avec lavage de la zone et séchage avant l'irradiation du lendemain .

Voici la présentation de cette remarquable huile essentielle :

LE NIAOULI .



Étude botanique :

- Nom : Melaleuca quinquenervia.
- Genre : Melaleuca
- Famille : Myrtacées .
- Partie utilisée : feuille pour obtention de l'huile essentielle .
- Petit arbre tortueux à feuilles persistantes, originaire de Nouvelle Calédonie, qu'on retrouve également à Madagascar. Écorce blanche qui noircit avec l'âge, feuilles très odorantes, lancéolées, cassante. Les fleurs odoriférantes sont des épis blancs, jaunâtres ou pourpres .

Composants de l'huile essentielle :

- Oxydes terpéniques : 1-8 cinéole.
- Monoterpénols: alpha-terpinéol .
- Sesquiterpénols: viridiflorol , nérolidol .

Propriétés de l'huile essentielle :

- Anticatarrhale , expectorante, balsamique .
- Antivirale +++ .
- Radioprotectrice cutanée .
- Antifongique .

- Antibactérienne sélective .
- Antivergéture et tonique cutané .
- Décongestionnante veineuse et lymphatique .
- Immunisante et améliore la résistance de la peau et des muqueuses .
- Fébrifuge (en inhalation ou massage) .

Indications :

- Infections virales .
- Zona, varicelle, herpès labial .
- Varices, stase veineuse, hémorroïdes .
- Prévention des brûlures de radiothérapie .
- Plaies, psoriasis, acné .
- Herpès génital, dysplasie du col utérin, leucorrhées, condylômes .
- Fièvre associée à une infection virale ou bactérienne .

Posologie :

- Comme je l'ai décrit plus tôt , le moment d'application et la manière dépendent de l'avis du médecin, pour la prévention et le traitement des brûlures dues à la radiothérapie (cf plus haut) . L'attitude couramment la mieux acceptée est de 2 applications par jour d'huile essentielle de Niaouli associée à celle de Lavande , pure ou diluée , après les séances, et en gardant le conseil de bien laver la zone avant l'irradiation suivante.
Une fois les séances terminées, le traitement peut être continué avec 3 applications par jour, pure, en mélange ou diluée.
- Pour les problèmes cutanés (herpès, zona, varicelle), elle peut être appliquée pure ou associée avec de l'huile essentielle de Ravintsara, diluée ou non dans une huile végétale, plusieurs fois par jour jusqu' à disparition des problèmes .
- Viroses , grippe , troubles ORL , fièvre : en massage du thorax et du dos, 3-4 gouttes diluées à part égale dans de l'huile végétale, 3 à 4 fois par jour.
- La diffusion atmosphérique ou les inhalations peuvent aussi être employées, pour assainir l'atmosphère et dégager les voies aériennes supérieures .

Effets secondaires :

- Irritation cutanée possible si utilisée pure .

Contre-indications :

- Déconseillée pendant toute la grossesse et l'allaitement .
- Ne pas l'utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans .

8 Plantes déconseillées .

Selon que le traitement administré soit chimiothérapique, radiothérapique ou les deux , selon les molécules cytotoxiques administrées, certains aliments, certaines plantes peuvent être déconseillés. Quelques exemples :

- Malgré toutes ses vertus, le thé vert est déconseillé en cas de chimiothérapie avec le bortézomib, car il en bloquerait les effets. Cette molécule est administrée dans les cas de myélome et certains lymphomes .
- Le millepertuis, efficace contre la déprime, est à déconseiller avec certains cytotoxiques (dont l'irinotécan) car il en augmente l'élimination et représente un risque d'échec du traitement .
- Les phyto-oestrogènes tout comme les huiles essentielles à action oestrogénique sont contre-indiquées, surtout en cas de cancer hormono-dépendant : sauge, soja , HE d'anis vert , fenouil).
- Le jus de pamplemousse augmente la destruction des molécules cytotoxiques et en amoindrit l'effet, il est également à proscrire en cas de chimiothérapie .
- Les plantes à effet circulatoire (mélilot, vigne rouge, marron d'Inde, petit houx, gingko biloba) sont déconseillées car il existe un risque hémorragique .
- Les huiles essentielles contenant du salicylate de méthyle (Gaulthérie) ainsi que celles d'agrumes à haute dose, d'Angélique et de Khella ont un effet fluidifiant et sont donc à éviter.

9 Conclusion.

J'arrive au terme de mon travail , espérant avoir été complète. Les recherches ne sont pas aisées et souvent les avis divergent , mais j'ai énormément appris .

En approfondissant mes connaissances des plantes et leur action, je suis convaincue qu'elles ont un réel pouvoir d'amélioration de la qualité de vie des patients soignés pour un cancer , pour peu que leur emploi soit correctement précisé et toujours en accord avec le médecin oncologue.

Je pense que le patient doit être considéré dans son entièreté, avec sa pathologie bien sûr, mais aussi en tant qu'être humain unique avec des besoins, des attentes et des ressources qui lui sont propres. Son état psychique relève d'une grande importance, peut déterminer l'avenir, et il faut en tenir compte .

Pour une prise en charge globale, une équipe pluridisciplinaire attentive et à l'écoute, une structure de soutien psychologique, des endroits de parole mais aussi de bien-être et d'esthétique, tout cela dans un esprit d'ouverture et de dialogue, sont les éléments nécessaires pour créer une structure adaptée à la personne cancéreuse. Et je pense que la phyto-aromathérapie y a sa place .

10 Bibliographie .

Livres et articles :

- Apport des médecines naturelles pour limiter les effets des chimiothérapies et radiothérapies ., 2004 , Dr Eric Menat .
- Petit Larousse des Plantes Médicinales , édition 2009 .
- Ma Bible des Huiles Essentielles , Danièle Festy , éditions Leduc ,2008 .
- Médecines Naturelles , France de Coudenhove , éditions Stéphane Bachès , 2010 .
- Plusieurs articles du Dr Bérengère Arnal , dont celui du journal Le Point du 10 juin 2010 : « Cancer , les Plantes en Renfort » ;

Sites web :

- Hippocratus.com , fiches plantes .
- Wikipédia .
- médecines-douces.com .
- Passeportsante.net .
- Guérir.org .
- Blog-phytothérapie.com .
- Tubery.pierre.free.fr .
- Pharmaciedelepoulle .