



Inse Luis Poliaz, JRC / Image Source / Photomostop

SOINS

# Le cancer se gagne aussi sur le front du bien-être

Si les traitements contre le cancer sont de plus en plus efficaces, leurs effets secondaires restent importants. Des solutions existent pour prévenir les bleus au corps et à l'âme.

**Pour tenir le choc, faire face aux bouleversements physiques et psychologiques, le malade a besoin de soutien.**

**A**pporter du bien-être et de l'attention aux personnes atteintes d'un cancer est aussi essentiel que le traitement lui-même. L'équipe pluridisciplinaire du comité 06 de la Ligue contre le cancer a bien compris cela. « Pour tenir le choc, faire face aux bouleversements physiques et psychologiques, le malade a besoin de soutien », analyse Alexia Tosi, psychologue. « L'image est d'emblée une préoccupation majeure pour beaucoup de femmes, ajoute Cécile Grosjean, socio-esthéticienne. Elles appréhendent les traitements susceptibles d'affecter leur corps et leur féminité. » Pour

tempérer ces craintes et les aider à surmonter la chimiothérapie, elle leur délivre des conseils sur la manière de se maquiller, d'atténuer les rougeurs, d'entretenir sa peau, de traiter ses ongles, ou encore de nouer un foulard. « Le toucher thérapeutique bienveillant participe à la réconciliation avec un corps que l'on souhaiterait spontanément laisser de côté », précise-t-elle.

## Combattre la douleur

Complétant cette approche, la réflexologie plantaire agit sur le stress et la douleur. « Selon le type de chimiothérapie, des souffrances de type neuropathique peuvent apparaître, note Nathalie Bairoch, réflexologue. Elles produisent un inconfort qu'il ne faut pas négliger.

## TÉMOIGNAGE

« Mieux supporter l'épreuve... »

Il y a six mois, Nathalie, 52 ans, apprenait qu'elle souffrait d'un cancer des voies digestives. Un diagnostic difficile à entendre pour cette infirmière libérale. « Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait, raconte-t-elle. Rapidement, j'ai décidé de tout faire pour mieux supporter cette épreuve. J'ai commencé par consulter une psychologue pour accepter cette situation. Ensuite, j'ai participé à des séances de socio-esthétique. Les cicatrices, la prise de poids... je me sentais laide. Grâce aux massages, aux soins du visage, au maquillage, j'ai retrouvé doucement l'image que j'avais de moi, avant la maladie. Dans la foulée, je me suis mise à la réflexologie. Cela soulage mes douleurs, me détend. À la fin de chaque séance, je repars plus forte... » Nathalie est optimiste. Il ne lui « reste plus » que deux séries de quinze jours de chimiothérapie. Le plus dur est passé. Et son beau sourire chante déjà la victoire.



Nathalie Bairoch.

*En massant les pieds, on réveille les zones endormies par le traitement. On stimule aussi les organes perturbés par les médicaments, ce qui permet d'aboutir à un rééquilibrage des systèmes physiologiques. La digestion, le sommeil s'en trouvent ainsi améliorés.*

« Quant aux problèmes psychiques, ils trouvent une alliée dans la sophrologie. Elle aide à lâcher prise, conclut Philippe Segura, sophrologue. Pendant les séances, la personne met entre parenthèses ses difficultés mentales et corporelles. Elle reprend des forces avant de repartir au combat. » ■

Nancy Cattan