



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## La massothérapie, un baume pour les patients atteints du cancer

**L**e diagnostic et le traitement du cancer entraînent malheureusement son lot de douleurs. La souffrance physique et psychologique est une tragédie vécue au quotidien par la majorité des personnes atteintes d'un cancer. Même s'il n'y a pas de remèdes miracles pour soulager cette souffrance, des études suggèrent que certaines techniques de relaxation comme la massothérapie, intégrées dans les protocoles de traitement, peuvent améliorer la qualité de vie des patients. La massothérapie est intégrée dans plusieurs centres de traitement du cancer, à travers le monde.

### UN ENNEMI DÉVASTATEUR

Le développement d'un cancer a des conséquences catastrophiques sur le corps humain. D'une part, la présence d'une masse cancéreuse au niveau d'un organe donné en altère les capacités fonctionnelles et perturbe par conséquent l'équilibre général de l'organisme. Par exemple, une tumeur qui se développe au

**Le développement d'un cancer a des conséquences catastrophiques sur le corps humain**

niveau du côlon provoque l'obstruction du système digestif et empêche l'absorption des nutriments essentiels de la nourriture. Mais en plus de compromettre le fonctionnement général du corps, une masse

tumorale en pleine croissance peut aussi entraîner de grandes douleurs si elle touche des régions riches en terminaisons nerveuses. Cette douleur est particulièrement présente dans les stades avancés de la maladie où le cancer a réussi à envahir plusieurs régions du corps sous forme de métastases. La souffrance qui en résulte, combinée à un état de grande faiblesse, est dévastatrice autant du point de vue du malade que de ses proches, car il est associé à une perte dramatique de la qualité de vie. Donc, en plus d'être une maladie extrêmement difficile à soigner, et ce, malgré l'amélioration notable des traitements anticancéreux (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie), la souffrance causée par le cancer pose aussi un sérieux problème thérapeutique, autant sur le physique que le psychologique. Le soulagement de cette souffrance nécessite donc souvent une approche multidisciplinaire, basée sur la réduction de la douleur physique ainsi que sur une amélioration du moral des patients.

### MASSER POUR RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ

Plusieurs études se sont penchées sur l'impact de la massothérapie sur la qualité de vie des personnes atteintes de cancer<sup>(1)</sup>. L'analyse détaillée de l'ensemble de ces études montre que la massothérapie



■ Les patients atteints du cancer méritent vraiment qu'on fasse tout en notre pouvoir pour améliorer leur qualité de vie.

est associée à une amélioration notable du bien-être des patients à court terme, tel que mis en évidence par une meilleure capacité à relaxer, une diminution de l'anxiété et une amélioration de la qualité du sommeil. Dans certains cas, par exemple chez les femmes atteintes d'un cancer du sein, une étude suggère que le massage pourrait même réduire la douleur et les nausées associées aux traitements de chimiothérapie<sup>(2)</sup>. Les personnes accompagnatrices peuvent aussi profiter des bénéfices de la massothérapie : par exemple, des séances régulières de massage d'enfants de moins de 14 ans traités en chimiothérapie et de leurs parents montrent que la massothérapie est capable de réduire l'anxiété, autant celle des enfants que des parents. Globalement, la massothérapie peut donc être considérée comme une façon simple et non invasive d'améliorer l'humeur et l'état d'esprit des patients atteints de cancer et ainsi contribuer à leur mieux-être.

C'est dans cette optique que la Fondation québécoise du cancer vient de signer une extraordinaire entente avec la Fonda-

tion québécoise de la massothérapie FMQ pour offrir gratuitement des massages aux patients atteints du cancer. Avec empathie, respect et écoute, ces massothérapeutes agréés, professionnels de la santé, s'adaptent à la condition physique des malades afin de leur procurer la détente qui leur permettra de consacrer plus d'énergie à leur guérison. C'est plus de 4 000 massages qui seront offerts aux personnes atteintes du cancer hébergées dans différents centres de la Fondation québécoise du cancer. Il s'agit d'une initiative à laquelle je suis fier d'être associé comme porte-parole et qui, je l'espère, pourra servir d'exemple à l'ensemble des provinces canadiennes. Les patients atteints du cancer méritent vraiment qu'on fasse tout en notre pouvoir pour améliorer leur qualité de vie.

(1) Myers C.D. et coll. *The value of massage therapy in cancer care*. Hematol Oncol Clin North Am. 2008; 22 : 649-660.

(2) Billhult A. et coll. *Massage relieves nausea in women with breast cancer who are undergoing chemotherapy*. J Altern. Complement. Med. 2007; 13: 53-57.

### RECETTE ANTICANCER

#### BISCUITS SABLÉS À L'AVOINE ET AU GINGEMBRE

70 g	(3/4 tasse) de flocons d'avoine
240 g	(1 tasse) de beurre
240 g	(1 tasse) de cassonade ou de sucre roux
1 c. à c.	(1 c. à thé) de gingembre moulu
225 g	(1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
30 à 60 g	(1/2 à 1 tasse) de gingembre cristallisé, haché finement

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Hacher les flocons d'avoine à l'aide du robot culinaire et réserver.
3. Mélanger le beurre et la cassonade jusqu'à ce que la texture soit légère.
4. Ajouter le gingembre moulu, les flocons d'avoine, la farine et le gingembre cristallisé.
5. Avec les mains, tasser la préparation dans un grand moule à gâteau rectangulaire de 30 x 25 cm (12 x 10 po).
6. À l'aide d'un couteau, faire des incisions en forme de carrés, de losanges, de triangles ou de rectangles à la surface de la pâte.
7. Cuire au four de 30 à 35 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
8. Découper les biscuits le long des lignes d'incision pendant qu'ils sont encore chauds. Laisser refroidir complètement avant de servir.

24 BISCUITS

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 15  
DIFFICULTÉ : MOYEN

SUSAN SYLVESTER, ENSEIGNANTE À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Tiré du livre :