

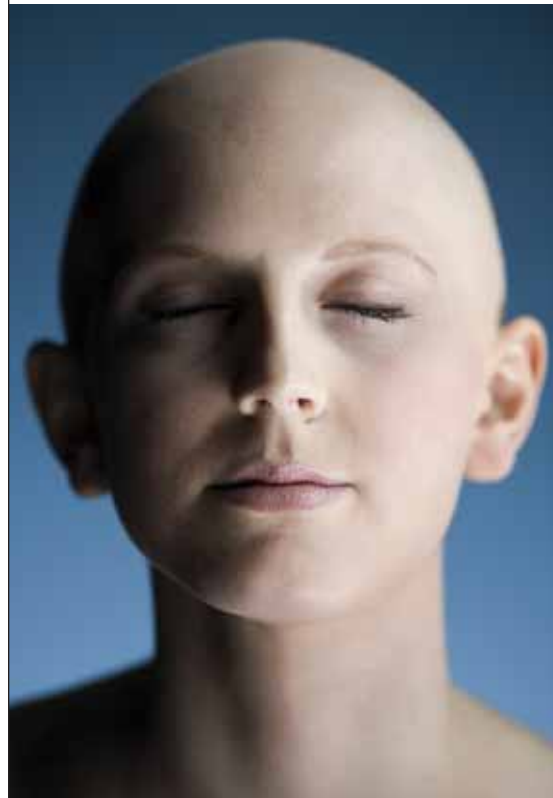


Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

# Traitements complémentaires

*Guide à l'intention des personnes  
atteintes du cancer*



Le cancer : une lutte à finir  
1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

La Société canadienne du cancer tient à remercier l'équipe de recherche sur les thérapies de cancer complémentaires et douces (TCCD) pour sa participation, ses conseils et son soutien financier dans le cadre de l'élaboration de cette brochure.

L'équipe de recherche sur les TCCD, composée de chercheurs présents dans tout le Canada, fait partie du Réseau de recherche socio-comportementale sur le cancer. Le travail de collaboration de ces chercheurs est soutenu par le Centre de recherche sur le comportement et évaluation des programmes.



## Table des matières

<b>2</b>	<b>Introduction</b>
<b>3</b>	<b>En quoi consistent les traitements complémentaires?</b>
3	Traitements traditionnels contre le cancer
3	Traitements complémentaires
4	Médecine intégrative contre le cancer
4	Traitements parallèles
<b>6</b>	<b>Pourquoi avoir recours aux traitements complémentaires?</b>
<b>7</b>	<b>Quand on envisage avoir recours aux traitements complémentaires</b>
7	Trouver de l'information
10	Évaluer l'information
11	Parler à son médecin
<b>13</b>	<b>Prendre la bonne décision quant aux traitements complémentaires</b>
13	Questions à se poser
15	Choix d'un praticien
17	Règlementation des produits de santé naturels au Canada
<b>20</b>	<b>Traitements complémentaires qui peuvent aider les personnes atteintes du cancer</b>
20	Acupuncture
22	Aromathérapie
23	Art-thérapie
24	Rétroaction biologique
24	Médecine énergétique
25	Imagerie mentale
26	Hypnose
27	Massothérapie
28	Méditation
29	Musicothérapie
30	Tai-chi
31	Yoga
<b>32</b>	<b>En résumé</b>
<b>33</b>	<b>Autres ressources sur les traitements complémentaires</b>
33	Société canadienne du cancer
34	Sites Web suggérés

## Introduction

Choisir d'avoir recours ou non à un traitement complémentaire est une décision personnelle qui peut être différente pour chacun. Si vous envisagez d'essayer un traitement complémentaire en même temps que les soins traditionnels que vous recevez pour le cancer ou après ceux-ci, assurez-vous de faire un choix sécuritaire et éclairé.

Faire un choix sécuritaire et éclairé, cela signifie :

- Comprendre la différence entre les traitements traditionnels, complémentaires, intégratifs et parallèles.
- Obtenir le plus de renseignements possible à propos du traitement complémentaire envisagé, y compris les bienfaits et les risques qu'il peut avoir.
- Parler avec votre équipe soignante du traitement complémentaire et de son interaction possible avec les soins que vous recevez déjà.

La médecine complémentaire comporte différents types de thérapies. Cette brochure a pour but de vous aider à mieux comprendre les traitements complémentaires. L'information présentée vous permettra de trouver des réponses à certaines de vos questions et l'information nécessaire pour parler du sujet à votre médecin et à votre famille.

Il nous est impossible de décrire chacun des traitements dans cette brochure, mais vous y trouverez des renseignements sur ceux qui sont le plus couramment utilisés par les personnes atteintes du cancer. Certaines données probantes indiquent que ces traitements peuvent être bénéfiques.

Assurez-vous de discuter des risques et des bienfaits possibles de tout traitement complémentaire avec votre médecin ou d'autres membres de votre équipe soignante avant d'y avoir recours. Vous pourrez ainsi décider ensemble ce qui vous convient le mieux.

## En quoi consistent les traitements complémentaires?

On a recours aux traitements complémentaires pour un bon nombre de problèmes de santé et de maladies. Dans cette brochure, on les envisage seulement dans le cadre du cancer. Pour saisir le rôle des traitements complémentaires dans le cancer, vous devez d'abord comprendre la vaste gamme de soins employés dans la lutte au cancer.

### Traitements traditionnels contre le cancer

Les traitements traditionnels contre le cancer sont les traitements actuellement reconnus et utilisés dans le système de santé canadien. Ce sont des professionnels de la santé comme les médecins, infirmières et radiothérapeutes qui les administrent. Des études ont permis de constater que ces traitements entraînaient une amélioration du pronostic et de la qualité de vie des personnes atteintes du cancer. Les traitements traditionnels contre le cancer comme la chirurgie, la chimiothérapie et la radiothérapie ont pour effet de nuire à la capacité de croissance et de propagation des cellules cancéreuses.

Une fois leur sécurité et leur efficacité confirmées, les traitements traditionnels du cancer sont approuvés par Santé Canada.

### Traitements complémentaires

Le traitement complémentaire consiste en tout traitement, tout produit ou toute approche qu'on ne peut considérer comme un traitement traditionnel de lutte au cancer. On peut y avoir recours pour soulager les symptômes, améliorer son état de santé général et se sentir mieux.

La majorité des écoles de médecine canadiennes offrent maintenant une formation dans ce domaine. Toutefois, les traitements complémentaires ne font habituellement pas partie des soins de santé standards offerts dans la plupart des cabinets de médecins, hôpitaux ou centres de traitement du cancer.

Les traitements complémentaires sont utilisés *en même temps* que les traitements traditionnels. Ils ont pour but non pas de guérir le cancer même, mais plutôt d'aider une personne à faire face à la maladie, à son traitement ou aux effets secondaires et à améliorer son bien-être. Il s'agit d'une approche *holistique* qui est fondée sur une vision globale de la personne.

L'acupuncture est un exemple de traitement complémentaire qui peut aider à soulager les nausées causées par la chimiothérapie.

### Médecine intégrative contre le cancer

La médecine intégrative, ou soins de santé intégrés, consiste en une approche globale dans laquelle on fait appel aux meilleurs soins de la médecine conventionnelle et de la médecine complémentaire. Les centres de traitement du cancer qui ont recours à cette approche offrent à la fois des traitements traditionnels et complémentaires prodigués par une équipe de professionnels de la santé compétents dans chacun des domaines.

Un centre de traitement du cancer offrant la massothérapie en tant que pratique standard visant à soulager le stress et à créer une sensation de bien-être chez les personnes atteintes est un exemple de médecine intégrative contre le cancer.

### Traitements parallèles

Les traitements parallèles sont les traitements auxquels on a recours à la place des traitements traditionnels. On les considère comme des traitements non éprouvés par des méthodes scientifiques. Vous avez peut-être déjà entendu les termes *complémentaire* et *parallèle* utilisés comme synonymes, mais ils ont une signification très différente. Alors que les traitements complémentaires sont utilisés *en même temps* que les traitements traditionnels, les traitements parallèles sont utilisés *au lieu* des traitements traditionnels.

Un traitement complémentaire peut consister, par exemple, à opter pour les soins d'un naturopathe ou l'utilisation de plantes médicinales

conjointement à un traitement traditionnel du cancer tandis qu'un traitement parallèle serait d'avoir recours *uniquement* à ces traitements non traditionnels plutôt que d'accepter de subir un traitement traditionnel.

La décision vous appartient, mais choisir d'utiliser seulement des traitements parallèles pour lutter contre le cancer pourrait entraîner des effets graves sur votre santé. Si vous décidez de reporter ou de refuser un traitement traditionnel afin d'utiliser un traitement parallèle, restez quand même en contact avec votre oncologue. La surveillance de votre état de santé est importante et vous pourriez d'ailleurs décider plus tard de subir un traitement traditionnel.

### Vous avez le droit de choisir

Les personnes atteintes ont le droit d'opter pour le traitement qui leur convient, incluant le refus de toute option thérapeutique traditionnelle, complémentaire ou parallèle.

La Société canadienne du cancer est d'avis que les personnes atteintes doivent avoir en main les meilleurs renseignements disponibles pour faire des choix de traitement, entre autres connaître ce que le traitement peut faire ainsi que les effets secondaires qu'il peut engendrer. Les traitements fondés sur des preuves scientifiques fiables sont ceux qui offrent les meilleures chances de réussite.



## Pourquoi avoir recours aux traitements complémentaires?

Les traitements complémentaires tendent à cibler la guérison et la santé d'une personne plutôt que sa maladie. Ils visent à améliorer le bien-être global et à maintenir le lien entre l'esprit et le corps au cours du processus de guérison. De nombreux traitements complémentaires sont fondés sur la capacité d'auto-guérison que possède le corps.

Les personnes atteintes du cancer ont souvent recours à des traitements complémentaires afin de pouvoir participer à un processus de guérison qui comporte des éléments autres que leurs traitements du cancer. Choisir un traitement complémentaire peut vous conférer un sentiment de contrôle sur votre santé et ainsi vous aider à atteindre un meilleur équilibre de vie.

Vous pouvez également désirer :

- prendre part davantage à vos soins de santé;
- rétablir un sentiment d'espoir;
- améliorer la capacité de guérison de votre corps;
- soulager les symptômes du cancer et les effets secondaires du traitement comme la fatigue, les nausées et la douleur;
- vous aider à faire face au stress engendré par le cancer et son traitement;
- vous assurer d'explorer toutes les options;
- contribuer à vos soins contre le cancer avec des traitements moins invasifs.

De plus, un nombre croissant de données probantes permettent de constater que des choix de bonnes habitudes de vie, par exemple bien s'alimenter et être actif, sont des mesures que l'on peut prendre soi-même pour favoriser sa guérison et améliorer sa qualité de vie.

## Quand on envisage avoir recours aux traitements complémentaires

On doit prendre en compte de nombreux facteurs lorsqu'on envisage d'avoir recours à des traitements complémentaires. Pendant votre processus de décision, posez-vous d'abord quelques questions élémentaires : *Pour quelle raison voudrais-je utiliser ce traitement? Quels sont mes buts et mes attentes? Sont-ils réalistes?*

Il est important de faire un choix éclairé qui vous semble approprié. Pour décider si un traitement complémentaire est un bon choix pour vous :

- Cherchez de l'information au sujet du traitement spécifique.
- Évaluez le traitement que vous songez à utiliser.
- Parlez-en à votre médecin ou à un autre membre de votre équipe soignante.
- Parlez à un praticien compétent en matière de traitements complémentaires.
- Pensez à l'aspect financier pour vous et votre famille.

### Trouver de l'information

Avant d'entreprendre tout traitement complémentaire, commencez par effectuer des recherches. Il n'en tiendra probablement qu'à vous de trouver des renseignements, à moins que vous ne receviez des soins de santé intégrés. Une fois que vous aurez fait des recherches, vous serez en mesure de mieux discuter avec votre médecin de la pertinence de ce traitement dans votre cas.

### Internet

La recherche d'information sur Internet peut être une façon rapide pour vous d'en apprendre davantage sur différentes questions reliées à la santé. Bien qu'Internet offre des millions de pages de renseignements concernant les traitements contre le cancer, ce n'est

pas une ressource parfaite. Le contenu d'un site n'est règlementé d'aucune façon et il est souvent difficile de savoir si l'information est exacte, complète ou appropriée à votre situation.

Si vous n'avez pas accès à un ordinateur ou à Internet à la maison, vous pourriez utiliser l'un des ordinateurs mis à la disposition des usagers dans de nombreuses bibliothèques publiques.

Pour aider à assurer que les données obtenues sur Internet sont fiables, recherchez :

- Des sites Web conçus par le gouvernement, des hôpitaux et des centres de soins de santé, des établissements universitaires et des centres de recherche ou d'autres organismes à but non lucratif dignes de confiance. Recherchez le logo du code HON qui signifie qu'un site est approuvé par la Fondation La Santé sur Internet.
- De l'information à jour. Vérifiez la date à laquelle les données ont été affichées ou mises à jour ainsi que les dates de tout rapport ou étude scientifique mentionnée.
- De l'information facile à lire et expliquée clairement. Le site devrait vous guider afin que vous puissiez avoir facilement accès à l'information. Il devrait de plus donner la possibilité de poser des questions et fournir des liens vers d'autres sites utiles.
- De l'information pertinente au cancer qui s'adresse aux Canadiens.

### **Allégations de guérison du cancer**

Méfiez-vous des sites qui présentent de nombreuses anecdotes de guérison ou qui affirment avoir une méthode de guérison du cancer, en particulier si celle-ci est à vendre. Un site fiable ne fera pas de telles allégations. Si l'on affirme sur le site Web que des études ont été menées, recherchez-en les références.

### **Centres de documentation et bibliothèques**

De nombreux hôpitaux et centres de traitement du cancer ont des bibliothèques ou centres de documentation où vous pourrez trouver les renseignements voulus. Informez-vous s'il y a une bibliothèque ou un centre de ressources documentaires dans votre hôpital ou votre centre de traitement.

Une bibliothèque publique est un bon endroit pour obtenir de l'information au sujet des traitements traditionnels contre le cancer et des traitements complémentaires. En plus des livres, revues et journaux, un bon nombre de bibliothèques offrent aussi des livres audio, des vidéos et des DVD que l'on peut emprunter.

Un bibliothécaire pourra vous aider si vous ne trouvez pas ce que vous désirez à la bibliothèque de votre quartier.

### **De l'aide pour vos recherches**

La liste de sites Web au dos de cette brochure vous permettra de démarrer votre recherche à l'aide de sites fiables et complets.

Les spécialistes en information de notre *Service d'information sur le cancer* peuvent aussi vous aider à trouver les renseignements que vous désirez. Pour communiquer avec nous :

- Appelez-nous sans frais au 1 888 939-3333, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h.
- Envoyez-nous un courriel à [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca).
- Visitez notre site Web au [cancer.ca](http://cancer.ca).

Nos services sont gratuits et confidentiels.

## Évaluer l'information

Des études effectuées sur un très grand nombre de personnes permettent de mettre à l'essai les traitements de la médecine conventionnelle et de prouver leur efficacité. Tout comme les traitements traditionnels, il est important que les traitements complémentaires soient évalués par des études scientifiques rigoureuses.

Évaluer l'information sur les traitements et les études scientifiques peut être un processus nouveau pour vous. Voici quelques suggestions qui devraient vous aider.

Lorsque vous abordez une étude, pensez au type et à la source d'information. Assurez-vous :

- Qu'elle provient d'une source sûre et fiable. Une étude qui est décrite par le fabricant ou le praticien du traitement pourrait manquer d'objectivité ou d'exactitude.
- Qu'elle a été évaluée au moyen d'études scientifiques et été révisée par des experts dans le domaine. Soyez suspicieux des affirmations qui semblent douteuses, mais qui donnent l'impression de provenir de recherches scientifiques en raison de citations « d'experts », de données statistiques et d'un vocabulaire scientifique dépourvus de références à des articles scientifiques publiés.
- Qu'elle est publiée dans des revues scientifiques fiables ou appuyée par celles-ci (par exemple, les revues qui apparaissent dans la base de données publique du site Web de PubMed). Les références scientifiques devraient être énumérées et faciles à trouver.
- Que l'information n'est pas fondée sur des anecdotes ou des témoignages de personnes.
- Qu'elle comporte des renseignements au sujet des risques et des effets secondaires possibles du traitement.
- Que l'étude se rapporte à votre type de cancer.
- Que l'étude est réalisée chez des humains et non seulement chez les animaux.

Regardez ce que le traitement prétend faire. Examinez attentivement une allégation de soulagement d'effets secondaires ou de symptômes. Méfiez-vous toujours d'une affirmation de guérison du cancer par un traitement complémentaire ou parallèle.

## Parler à son médecin

Votre médecin doit être au courant de tout traitement complémentaire que vous utilisez ou songez à utiliser. De nombreuses personnes n'osent pas en parler de crainte que leur médecin ne soit pas d'accord. D'autres ne voient pas la nécessité de lui en parler car elles croient prendre un produit naturel et non toxique.

En informant le médecin, vous aidez à assurer que tout traitement complémentaire reçu ou envisagé ne présente aucun danger et qu'il ne nuira pas à votre traitement traditionnel.

Attendez-vous à ce que votre médecin vous questionne à propos du traitement complémentaire ou encore, à ce qu'il ne soit pas vraiment intéressé à en discuter avec vous. Un bon nombre de médecins formés en médecine conventionnelle n'ont eu que très peu de formation en médecine complémentaire. Ils peuvent donc se sentir mal à l'aise de vous conseiller dans ce domaine.

## Conseils pour parler à votre médecin

Puisqu'il est possible que votre médecin n'aborde pas le sujet, voici quelques conseils qui peuvent vous aider à entamer la conversation.

- Dites-lui que vous aimeriez discuter d'un traitement complémentaire et demandez-lui s'il est possible de fixer un moment pour le faire.
- Évitez d'apporter une pile de papiers lors de votre rendez-vous. Limitez-vous plutôt aux traitements qui vous intéressent le plus.
- Expliquez-lui pourquoi vous désirez essayer un traitement spécifique.

- Apportez une liste de questions spécifiques portant sur le traitement envisagé. Par exemple
  - > À quel moment serait-il sécuritaire pour moi d'utiliser ce traitement avec mon traitement traditionnel contre le cancer?
  - > Quelle dose de ce produit thérapeutique serait considérée comme sécuritaire?
  - > Le recours à ce traitement comporte-t-il des risques ou des bienfaits connus?
  - > Est-ce que vous acceptez de m'aider à surveiller les effets secondaires et les bienfaits de ce traitement?
  - > Est-ce que vous pouvez me suggérer d'autres traitements complémentaires qui pourraient être bénéfiques dans mon cas?

Si votre médecin ne peut répondre à vos questions, demandez-lui de vous recommander un autre professionnel de la santé comme un pharmacien, un diététiste ou une infirmière.



## Prendre la bonne décision quant aux traitements complémentaires

Il est important de prendre la décision qui convient à votre situation. Une fois que vous avez recueilli toute l'information, il reste encore de nombreuses questions auxquelles vous devez penser. Il vous faudra prendre en compte l'aspect sécuritaire du traitement, ses coûts, sa durée et comment il fonctionnera en association avec les soins de santé traditionnels qui vous sont donnés contre le cancer.

### Questions à se poser

#### *Est-il sécuritaire?*

Croyez-vous avoir suffisamment de renseignements sur la sécurité du traitement que vous envisagez? Étant donné que les données probantes sont limitées dans de nombreux cas de traitements complémentaires, vous devrez peut-être songer à déterminer un niveau de preuve qui est satisfaisant pour vous. Si vous pensez ne pas comprendre assez clairement l'aspect sécuritaire du traitement, il serait sage de rechercher davantage d'information.

#### *Quelles sont les ressources disponibles?*

Il est important de se rappeler que les plans provinciaux d'assurance-maladie ou autres plans de santé ne couvrent habituellement pas les traitements complémentaires. Faire des recherches afin de trouver le bon traitement complémentaire à utiliser peut aussi prendre beaucoup de temps. Combien de temps et d'argent êtes-vous prêt à consacrer à un traitement complémentaire? Vous voudrez probablement demander à vos proches de vous aider dans votre recherche ou de vous soutenir dans vos choix.

### **À quel point ai-je l'intention de m'impliquer?**

Comme c'est le cas pour tout traitement du cancer, le recours à un traitement complémentaire peut exiger beaucoup de temps et d'énergie ainsi qu'un changement d'habitudes de vie. Demandez-vous jusqu'à quel point vous aimeriez participer à la gestion de votre traitement complémentaire.

### **Comment les traitements choisis fonctionneront-ils ensemble?**

Un bon nombre de personnes utilisent plus d'une forme de traitement complémentaire. Il est alors important de penser à l'action coordonnée de ces traitements et aux effets secondaires qu'ils pourraient engendrer.

### **Comment pourrai-je savoir si le traitement m'aide?**

L'évaluation de l'efficacité d'un traitement repose sur ce qui est important pour vous. Surveillez l'apparition de tout effet secondaire physique causé par vos traitements complémentaires. N'oubliez pas que les risques et les bienfaits peuvent aussi être d'ordre financier, social, affectif ou spirituel. Vous voudrez peut-être aussi songer à établir la durée de la période d'essai au cours de laquelle vous continuerez à prendre le traitement même s'il ne montre pas encore de bienfaits.

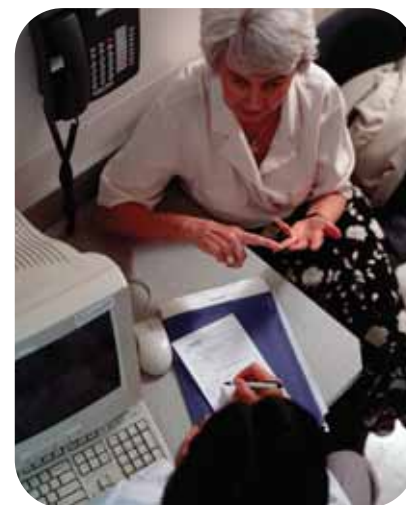


### **Choix d'un praticien**

Bien qu'il vous soit possible d'utiliser certains traitements complémentaires, d'autres sont donnés par des praticiens de soins de santé complémentaires. Il est important de trouver un praticien ou un thérapeute compétent en qui vous avez confiance.

Pour trouver un praticien de soins de santé complémentaires, vous pouvez :

- En parler à votre médecin ou à un autre membre de votre équipe soignante.
- Vérifier les ressources disponibles au centre de traitement du cancer de votre région.
- Vous adresser à des organismes professionnels. Puisque la plupart des praticiens de traitements complémentaires font partie d'associations locales, provinciales, territoriales ou nationales, vous pourrez en choisir un qui possède la formation, les compétences et les références appropriées.
- En parler à vos proches. Demandez-leur qui ils consultent, en quoi consiste le traitement, ce qu'ils pensent du praticien, comment ils ont réussi à s'occuper de leurs problèmes et ainsi de suite.



### **Conseils pour choisir un praticien de traitement complémentaire**

Lors du choix d'un praticien, dites-lui que vous êtes atteint du cancer et n'ayez pas peur de poser des questions.

**N'oubliez pas de :**

- Poser des questions au sujet de sa formation et de ses qualifications. A-t-il déjà traité d'autres personnes atteintes du cancer? Combien de personnes et quels types de cancer?

- Vous renseigner si la clinique, l'établissement ou le praticien qui offre le traitement est associé à un centre de traitement du cancer reconnu, une agence du cancer, un hôpital ou une université.
- Demander au praticien s'il accepte de travailler de concert avec votre oncologue, soit en partageant les dossiers ou d'une façon quelconque.
- Vous assurer de bien comprendre les explications du praticien. Il doit vous expliquer clairement en quoi consiste chaque traitement ainsi que les risques et les bienfaits que chacun d'eux peut entraîner.
- Prendre avec vous la description détaillée du traitement afin d'en discuter avec votre médecin.

#### **Méfiez-vous :**

- Des praticiens ou des pratiques qui affirment pouvoir « guérir » le cancer ou être capables de traiter complètement le vôtre sans aucun risque.
- Des vendeurs dans les magasins d'aliments naturels qui ne sont pas des praticiens expérimentés. Il est préférable de consulter votre équipe soignante au sujet des risques et des bienfaits de tout traitement suggéré par un vendeur.

Il est essentiel que vous saisissiez bien l'opinion de votre praticien de traitement complémentaire en regard de la médecine conventionnelle. Ceci permettra de maintenir plus facilement une communication ouverte entre tous les intervenants qui participent à vos soins de santé.

Ayez confiance en votre intuition. Si vous n'êtes pas à l'aise avec la personne ou les renseignements qu'elle vous donne, essayez-en une autre. Comme avec tous les professionnels de la santé qui vous soignent, il est très important d'avoir une bonne relation.

## **Règlementation des produits de santé naturels au Canada**

Un grand nombre de traitements complémentaires sont fondés sur l'emploi de produits de santé naturels (PSN) qui comportent :

- les vitamines et les minéraux;
- les plantes médicinales;
- les remèdes homéopathiques;
- les remèdes traditionnels comme ceux de la médecine traditionnelle chinoise;
- les probiotiques (bactéries saines);
- d'autres produits comme les acides aminés et les acides gras essentiels.

Les PSN sont soumis à des règlements établis par Santé Canada. Toutefois, ces règlements ne régissent pas les PSN que l'on se procure dans d'autres pays ou par Internet. Les produits non réglementés par Santé Canada pourraient être dangereux pour les raisons suivantes :

- Un mauvais ingrédient peut avoir été ajouté à la préparation ou la quantité d'un ingrédient peut varier d'un lot à un autre.
- Ils peuvent avoir été en contact avec des produits chimiques nocifs ou d'autres médicaments.
- Ils peuvent avoir été entreposés, emballés ou étiquetés incorrectement.

Selon les croyances de certaines personnes, un produit de santé qui est dit « naturel » est un produit inoffensif. Cependant, tout comme les médicaments, les PSN peuvent provoquer des effets secondaires possiblement graves. La réglementation canadienne permet d'assurer que les PSN sont fabriqués correctement, ne présentent pas de risques, sont bénéfiques et vendus avec des directives d'emploi.

Quand vous achetez un PSN, recherchez soit un NPN (numéro de produit naturel) ou un DIN-HM (numéro d'identification du médicament-remède homéopathique). Ces numéros vous indiquent si le PSN a une licence de mise en marché au Canada. L'étiquette devrait aussi comporter les indications du produit, le dosage approprié, les composantes et toute réaction indésirable connue.

De plus, Santé Canada dresse une liste des produits de santé naturels approuvés et recense tous les avis de rappel ou de déclaration d'effets indésirables.

Si vous décidez d'avoir recours à un PSN :

- Assurez-vous de bien comprendre pourquoi vous utilisez le produit, de savoir combien de temps vous le prendrez et de connaître les données scientifiques qui le soutiennent.
- Signalez les effets indésirables ressentis, y compris les réactions allergiques au produit (éruptions cutanées, urticaire, symptômes d'asthme et ainsi de suite), à Canada Vigilance, un programme de surveillance de Santé Canada qui recueille et évalue les déclarations d'effets indésirables des médicaments. Au besoin, demandez de l'aide à l'un des professionnels de la santé qui s'occupe de vous.
- Informez à la fois votre médecin et votre praticien de traitement complémentaire de tout nouveau symptôme ou changement à votre santé.

### **PSN et traitement du cancer**

Une vaste gamme de produits différents sont considérés comme des produits de santé naturels et tous peuvent avoir une interaction quelconque avec les traitements traditionnels du cancer.

Le recours à des PSN simultanément à un traitement de médecine conventionnelle est habituellement déconseillé en raison du risque d'interactions médicamenteuses. C'est pourquoi de nombreux chirurgiens recommandent aux personnes atteintes de cesser de prendre des PSN de 2 à 3 semaines avant la chirurgie.

Prendre des PSN conjointement à votre traitement du cancer peut entraîner des effets variables qui ne sont pas toujours possibles à prévoir. Ils peuvent :

- réduire l'efficacité du traitement traditionnel
- interagir avec votre traitement du cancer et provoquer des effets secondaires toxiques
- altérer les résultats d'analyses effectuées pour le suivi de votre maladie

N'oubliez pas de discuter avec votre médecin et votre praticien de traitement complémentaire afin de savoir s'il y a une façon sécuritaire de prendre un PSN pendant le traitement traditionnel.

### **Suppléments de vitamines et de minéraux**

Il est habituellement acceptable de prendre un supplément quotidien de multivitamines et de minéraux à teneur moyenne, adapté à votre groupe d'âge, mais il est préférable de vérifier auprès de votre médecin pour vous assurer qu'il n'y voit pas d'inconvénient.

## Traitements complémentaires qui peuvent aider les personnes atteintes du cancer

Cette section de la brochure comporte des renseignements généraux au sujet des traitements complémentaires les plus couramment utilisés par les personnes atteintes du cancer.

Il existe différentes façons de regrouper ces traitements. Par exemple, l'acupuncture fait partie d'un grand système médical appelé médecine traditionnelle chinoise tandis que l'hypnose est une forme de traitement de l'esprit et du corps.

### Ces traitements ne soignent pas le cancer

Les résultats d'études scientifiques n'ont pas encore, à ce jour, montré l'efficacité de ces traitements contre le cancer. On les inclut cependant dans les soins, car certaines données probantes révèlent qu'ils peuvent entraîner des bienfaits si on les utilise en tant que traitement complémentaire au traitement traditionnel du cancer.

Toute l'information qui suit est de nature générale – la situation de chacun étant unique. Avant d'essayer n'importe quelle forme de traitement complémentaire, assurez-vous d'en parler à votre médecin.

### Acupuncture

L'acupuncture, qui fait partie de la médecine traditionnelle chinoise, est utilisée en Chine depuis plus de 2000 ans. Il s'agit de l'une des procédures médicales les plus anciennes au monde à être encore pratiquée.

L'acupuncture est fondée sur la croyance selon laquelle le *qi*, ou énergie vitale, circule partout dans le corps au moyen d'un réseau de canaux appelés *méridiens*. On prétend que le *qi* affecte l'état de santé spirituel, affectif, mental et physique d'une personne.

Des études ont permis de constater que l'acupuncture peut aider à maîtriser les nausées et les vomissements provoqués par la chimiothérapie. Elle peut aussi soulager certains types de douleur liée au cancer, les bouffées de chaleur, la fatigue et l'anxiété.

La méthode d'acupuncture la plus couramment utilisée consiste à introduire de très fines aiguilles jetables en acier inoxydable dans la peau à certains points particuliers du corps. Elles sont laissées en place pendant un certain temps, souvent durant plusieurs minutes. L'emploi d'aiguilles stériles est important chez une personne atteinte du cancer, car son système immunitaire peut être affaibli par la chimiothérapie et la radiothérapie.

Il est également important de toujours recourir à un praticien compétent pour un traitement d'acupuncture. Au Canada, les normes de pratique et la formation des acupuncteurs varient suivant la province et le territoire.

L'acupuncture est généralement considérée comme sécuritaire. Cependant, si vous avez un faible nombre de globules blancs ou de plaquettes ou si vous avez un lymphœdème, qui est une enflure causée par une accumulation anormale de lymphe, il pourrait être prudent de ne pas y avoir recours. Parlez-en à votre médecin avant de commencer des traitements d'acupuncture.



## Aromathérapie

L'aromathérapie consiste à utiliser des huiles essentielles, généralement de source végétale, afin de modifier son humeur ou d'améliorer sa santé. Ces huiles sont habituellement fortement concentrées et très parfumées. Leur emploi remonte à plusieurs milliers d'années, alors qu'elles étaient utilisées par des peuples de cultures diverses pour le bain ou à des fins cosmétiques ou médicinales.



On croit que l'aromathérapie agit grâce aux récepteurs olfactifs situés dans le nez, lesquels envoient des messages au cerveau qui exerce alors un effet sur la fréquence cardiaque, la pression artérielle et la respiration. On se sert habituellement des huiles essentielles pour frictionner ou on l'ajoute à l'eau du bain. Elles peuvent aussi être inhalées quand l'huile est mise dans de l'eau bouillante, un diffuseur ou un humidificateur.

Il existe un grand nombre d'huiles essentielles différentes. On a démontré qu'elles peuvent aider à :

- réduire le stress, la tension et l'anxiété
- promouvoir un état de calme et de bien-être
- atténuer la douleur
- soulager les nausées
- favoriser le sommeil

Par exemple, une inhalation d'huile de menthe poivrée, de gingembre et de cardamome peut soulager les nausées provoquées par les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie.

On a fait état de quelques effets secondaires des huiles essentielles, notamment des réactions cutanées et des troubles de respiration, mais elles sont habituellement inoffensives. Il est suggéré d'essayer l'huile sur une petite surface de la peau avant de l'utiliser, afin de s'assurer qu'elle ne cause pas une réaction cutanée. On doit toutefois éviter d'avaler des huiles essentielles car elles peuvent être toxiques.

Parlez-en à votre médecin avant de commencer n'importe quel traitement d'aromathérapie. Quelques huiles sont à éviter dans le cas de certains symptômes ou troubles de santé. Il serait également bon de vérifier s'il y a une association d'aromathérapie dans votre province ou votre territoire.

## Art-thérapie

Aussi appelée *thérapie par les arts expressifs* ou *thérapie par les arts créatifs*

L'art-thérapie repose sur l'idée que la créativité peut avoir un effet thérapeutique et vous aider à exprimer la peur, l'anxiété ou des émotions cachées afin de réduire le stress. L'art-thérapie peut être utile pour vous et vos aidants naturels en tant que traitement complémentaire qui permet de faire face aux émotions ressenties à l'égard du cancer.

Un bon nombre d'hôpitaux et de centres de traitement du cancer offrent maintenant l'art-thérapie comme partie intégrante de vos soins.

L'art-thérapeute vous encouragera à exprimer vos émotions, ou sentiments, tels la peur, la colère ou l'isolement, à l'aide de la peinture, du dessin, de la sculpture ou d'autres formes d'art. Il vous invitera ensuite à parler de vos émotions en relation avec l'œuvre que vous aurez créée.

L'art-thérapie qui est dirigée par un art-thérapeute compétent est considérée comme une approche inoffensive. Les art-thérapeutes sont régis par des normes de pratique établies par l'Association canadienne d'art thérapie et quelques associations provinciales.

## Rétroaction biologique

La rétroaction biologique, ou *biofeedback*, est une forme de thérapie du corps et de l'esprit à laquelle on a recours pour améliorer sa qualité de vie. Elle consiste à employer des appareils simples pour vous apprendre comment maîtriser certaines fonctions du corps comme la fréquence cardiaque, la pression artérielle, la température, la transpiration et la tension musculaire.

La rétroaction biologique peut augmenter l'efficacité de vos exercices de raffermissement musculaire. Les recherches ont permis de constater que le *biofeedback* peut aussi être bénéfique lorsque vous tentez de rétablir vos fonctions urinaire et intestinale (*continence*) après une chirurgie du cancer, et pour soulager certains types de douleur chronique.

La rétroaction biologique est considérée comme une approche inoffensive et non invasive. Cependant, un professionnel compétent devrait vous aider à effectuer l'entretien des appareils et à interpréter les changements de même que vous enseigner la technique et vous surveiller attentivement tout au long de cette thérapie.

## Médecine énergétique

Aussi appelée *thérapie par les biochamps*

La médecine énergétique cible les champs d'énergie qui circuleraient à l'intérieur et autour du corps. Elle s'appuie sur la croyance selon laquelle une altération de ces biochamps à l'aide d'une pression légère ou par le positionnement des mains dans leur parcours peut exercer un effet sur la guérison et le bien-être.

Le toucher guérisseur, le Reiki et le toucher thérapeutique sont les formes de médecine énergétique les plus courantes. Elles ont été utilisées surtout pour soulager les symptômes du cancer ou les effets secondaires du traitement comme l'anxiété, la fatigue, la douleur ou les nausées et les vomissements.

La médecine énergétique est généralement considérée comme une approche inoffensive et peu d'effets secondaires ont été signalés. Toutefois, un grand nombre de praticiens de ces thérapies ne sont pas soumis à une réglementation au Canada.

## Imagerie mentale

Aussi appelée *visualisation*

L'imagerie mentale dirigée est une forme de thérapie du corps et de l'esprit. Elle consiste à fermer les yeux et à imaginer des scènes, des odeurs ou d'autres sensations pour aider votre corps à se détendre ou pour améliorer votre santé et votre bien-être.

Il existe de nombreux types différents d'imagerie mentale. Les personnes atteintes du cancer ont fréquemment recours à une technique dans laquelle elles imaginent que leur corps lutte contre le cancer et réussit à vaincre la maladie.



L'imagerie mentale peut vous aider à réduire la portée de certains effets secondaires causés par le traitement du cancer, incluant les nausées et les vomissements, ainsi que l'anxiété et la douleur au cours des interventions médicales. Des études ont également révélé que la visualisation réduisait la tension, le stress et la fatigue.

On estime que les techniques d'imagerie sont inoffensives dans la mesure où elles sont réalisées par un praticien en santé mentale compétent.

## Hypnose

L'hypnose est un état de relaxation et d'attention ciblée dans lequel un thérapeute (*hypnothérapeute*) vous apporte des suggestions positives. Il s'agit d'une approche thérapeutique du corps et de l'esprit qui est approuvée acceptée d'un point de vue médical et qui peut être pratiquée sous diverses formes.

Au cours de l'hypnose, l'hypnothérapeute vous entraîne dans un état de relaxation profonde dans lequel vous vous sentez détaché de ce qui se passe autour de vous, mais tout en demeurant conscient. Le thérapeute a ensuite recours à la suggestion pour vous aider de différentes façons, notamment à obtenir la maîtrise de certains symptômes ou à modifier certains comportements.

Plusieurs études ont permis de constater que l'hypnose peut avoir un effet bénéfique sur l'anxiété, la dépression et l'humeur chez les personnes atteintes du cancer. Les techniques d'hypnose et de relaxation peuvent aussi atténuer les nausées et les vomissements liés à la chimiothérapie et soulager la douleur.

La plupart des effets secondaires de l'hypnose sont de courte durée. Ceux-ci peuvent inclure la fatigue, l'anxiété, la confusion, la perte de connaissance et les étourdissements. Les réactions graves peuvent comprendre des crises épileptiques, des troubles psychologiques persistants et le rappel de souvenirs d'un traumatisme antérieur. Il est important que l'hypnose soit pratiquée par un professionnel ayant reçu une formation spécialisée dans le domaine.

Au Canada, on peut obtenir de l'information au sujet de l'hypnose et des praticiens qualifiés auprès de l'Association des hypnothérapeutes cliniques enregistrés (ARCH) et de la Fédération Canadienne d'Hypnose Clinique (FCHC).

## Massothérapie

Aussi appelée *massage thérapeutique*

Le massage consiste en un traitement des muscles et des tissus mous de votre corps. On a eu recours à la massothérapie pour soulager les douleurs musculaires ainsi que les raideurs, la douleur (comme les maux de tête et la douleur au bas du dos), l'anxiété et le stress. Elle permet aussi d'améliorer la circulation et favorise la relaxation et une sensation de bien-être.

De plus en plus de professionnels de la santé considèrent le massage comme un traitement complémentaire bénéfique. En général, un massage léger peut être adapté aux besoins d'une personne atteinte du cancer.



Certaines données soutiennent que le massage peut aider les personnes atteintes, à la fois sur le plan physique et affectif. Selon les recherches, le massage peut réduire le stress, l'anxiété, les nausées, la douleur, la fatigue et les troubles du sommeil (*insomnie*) chez ces personnes.

Il existe de nombreux types de massages tels la réflexologie, le massage des tissus profonds et le massage lymphatique qui peuvent être faits seuls ou simultanément. Discutez avec votre médecin du type de massage qui est le plus sécuritaire dans votre cas. Le massage des tissus profonds devrait être évité si vous souffrez d'ostéoporose, avez des troubles de saignements, êtes atteint d'un cancer qui s'est propagé aux os (*métastases osseuses*) ou avez eu des troubles osseux au cours de votre traitement du cancer.

Il est important de recourir à un massothérapeute agréé qui a de l'expérience avec les personnes atteintes du cancer. Les massothérapeutes sont agréés dans quelques provinces et territoires.

## Méditation

La méditation est une technique qui permet de détendre le corps et d'apaiser l'esprit. Elle consiste à porter toute son attention sur un point précis et à laisser aller les pensées qui occupent habituellement notre esprit. On peut se concentrer sur sa respiration, répéter certains mots ou groupes de mots (un *mantra*) ou centrer toute son attention sur un objet.

La méditation peut prendre différentes formes. On peut la pratiquer en position assise ou couchée. Il y a aussi des formes de méditation en mouvement comme le tai-chi, le qi gong, la marche méditative et l'aïkido (une forme d'art martial japonais). La méditation peut être autodirigée ou guidée par un professionnel compétent comme un psychologue, un psychiatre ou un autre professionnel de la santé.

La méditation peut aider à réduire l'anxiété, le stress, la pression artérielle, la douleur chronique et l'insomnie. Elle permet aussi d'améliorer votre qualité de vie et à vous faire sentir que vous maîtrisez davantage la situation.

La méditation entraîne rarement des effets indésirables, mais certaines personnes ont éprouvé une désorientation ou de l'anxiété. Discutez avec votre médecin avant de commencer toute forme de méditation qui demande des mouvements articulaires et musculaires comme le qi gong et les arts martiaux.

## Musicothérapie

La musicothérapie fait appel à la créativité des personnes dans le but de favoriser leur guérison et d'améliorer leur qualité de vie. Elle peut encourager l'expression des émotions, favoriser le contact social et soulager les symptômes.

Lors d'une séance de musicothérapie, vous écouterez de la musique ou utiliserez des instruments de musique à l'aide des conseils d'un musicothérapeute.

Selon des données probantes, la musicothérapie peut aider à atténuer la douleur et à soulager les nausées et les vomissements provoqués par la chimiothérapie. Elle peut aussi réduire le stress et vous procurer une sensation générale de bien-être. D'après certaines études, la musicothérapie réduirait la fréquence cardiaque, la pression artérielle et le rythme respiratoire.

Les résultats de recherche révèlent également que la musicothérapie réduit l'anxiété, les troubles d'humeur et la douleur, et qu'elle améliore, de manière générale, la qualité de vie des personnes en soins palliatifs. Ces soins consistent à soulager la douleur et d'autres symptômes chez les personnes atteintes de maladies graves et à leur procurer un soutien affectif.

On estime que la musicothérapie est inoffensive quand elle est dirigée par un musicothérapeute accrédité, ou MTA. Vous pouvez trouver un MTA dans votre région en communiquant avec l'Association de musicothérapie du Canada.

## Tai-chi

Le tai-chi est une forme d'art martial chinois des temps anciens. Il consiste en une association de mouvements corporels lents, de méditation et d'exercices de respiration visant à améliorer la santé et le bien-être d'une personne.

Quand vous faites du tai-chi, vous exécutez des mouvements corporels avec lenteur et précision tout en respirant profondément et en méditant. Un bon nombre de praticiens croient que le tai-chi favorise une meilleure circulation d'énergie ou de qi partout dans le corps.

Tout comme la plupart des formes modérées d'exercices, le tai-chi permet d'améliorer votre résistance, votre tonus musculaire, votre agilité et votre souplesse. Quant aux exercices de respiration, ils peuvent réduire votre stress. Des résultats préliminaires de recherches ont aussi montré les bienfaits du tai-chi sur la qualité de vie des survivantes du cancer du sein.

On estime que le tai-chi est inoffensif et que les personnes de tout âge peuvent le pratiquer en raison des mouvements doux qui entraînent très peu de stress sur le corps. Toutefois, si vous souffrez de troubles musculaires ou osseux, parlez à votre médecin avant de commencer à pratiquer le tai-chi.



## Yoga

Le yoga est une forme d'exercice qui comporte une série d'étirements et de postures, des exercices de respiration et de méditation. Il existe différents types de yoga, dont le Iyengar et le Hatha qui sont deux types populaires.

Certaines études ont révélé que le yoga entraînait des bienfaits chez les personnes atteintes du cancer éprouvant des troubles du sommeil. Lors d'autres recherches, on a montré qu'il pouvait être utilisé pour maîtriser la pression artérielle, la fréquence cardiaque, la respiration, le métabolisme et la température du corps. Ceci aurait pour effet d'améliorer votre condition physique et votre bien-être, de réduire votre stress et de vous sentir plus détendu.

Parlez à votre médecin avant de commencer tout type de thérapie qui comporte des mouvements articulaires et musculaires. Le yoga provoque rarement des effets secondaires, mais il peut toutefois être difficile de prendre certaines postures. Un étirement excessif des articulations et des ligaments peut aussi causer des blessures. Si vous avez des métastases osseuses et par conséquent avez un risque de fractures, il serait probablement prudent d'éviter de faire du yoga.

La Canadian Yoga Association (CYA) établit les normes de formation pour les étudiants et les professeurs de yoga. Recherchez un professeur de yoga qui a une expérience de travail avec les personnes atteintes du cancer.



## En résumé

Il est important de trouver un cheminement qui vous convient, c'est-à-dire la bonne thérapie, le bon niveau d'engagement et le praticien ou thérapeute approprié.

N'oubliez pas que vos besoins changent avec le temps. Il serait bon de vous questionner à l'occasion sur l'efficacité des traitements que vous avez choisis. Votre médecin pourrait possiblement vous aider à cet effet.

Les données probantes sur les traitements complémentaires sont en constante évolution et il est important d'être au courant des plus récentes.

## Autres ressources sur les traitements complémentaires

Maintenant que vous possédez une base au sujet des traitements complémentaires, vous pourriez être intéressé à obtenir plus de détails à propos d'un type de traitement particulier ou de traitements dont il n'est pas fait mention dans cette brochure.

### Société canadienne du cancer

#### *Nous pouvons vous aider à mieux comprendre le cancer*

Les spécialistes en information compétents de notre *Service d'information sur le cancer* prennent le temps de répondre à vos questions par téléphone et de chercher les renseignements dont vous avez besoin au sujet des traitements complémentaires en cas de cancer et d'autres aspects du traitement.

#### **Pour joindre la Société canadienne du cancer :**

- Appelez-nous sans frais au **1 888 939-3333** du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h.
- Envoyez-nous un courriel à **info@sic.cancer.ca**.
- Visitez notre site Web au **cancer.ca**.
- Communiquez avec le bureau de la Société canadienne du cancer de votre région.

Nos services sont gratuits et confidentiels.



## Sites Web suggérés

### BC Cancer Agency : Traitements complémentaires et parallèles du cancer (en anglais)

[www.bccancer.bc.ca/PPI/UnconventionalTherapies](http://www.bccancer.bc.ca/PPI/UnconventionalTherapies)

Information de nature générale sur les traitements complémentaires et parallèles.

### Santé Canada : Produits de santé naturels

[www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/branch-dirgen/hpfb-dgpsa/nhpd-dpsn/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/branch-dirgen/hpfb-dgpsa/nhpd-dpsn/index-fra.php)

Information sur la réglementation canadienne des produits de santé naturels.

### CAMline (en anglais)

[www.camline.ca](http://www.camline.ca)

Descriptions à jour de produits de santé naturels et de traitements complémentaires et parallèles fondées sur des données scientifiques.

### MedEffet Canada (Programme Canada Vigilance)

[www.santecanada.gc.ca/medeffet](http://www.santecanada.gc.ca/medeffet)

Information au sujet du programme de surveillance des effets indésirables des médicaments, mis sur pied par Santé Canada.

### The Integrative Medicine Service at Memorial Sloan-Kettering Cancer Center (en anglais)

[www.mskcc.org](http://www.mskcc.org)

Information sur les allégations concernant les plantes médicinales, les interactions médicamenteuses, les effets secondaires et les produits destinés au grand public (en vente libre).

### National Center for Complementary and Alternative Medicine (en anglais)

[www.nccam.nih.gov](http://www.nccam.nih.gov)

Feuillets d'information sur les traitements complémentaires et parallèles.

## Bureaux divisionnaires de la Société canadienne du cancer

### Colombie-Britannique et Yukon

565, 10e Avenue Ouest  
Vancouver, BC V5Z 4J4  
604 872-4400  
1 800 663-2524  
[inquiries@bc.cancer.ca](mailto:inquiries@bc.cancer.ca)

### Alberta/T.N.-O.

325, Manning Road NE, bureau 200  
Calgary, AB T2E 2P5  
403 205-3966  
[info@cancer.ab.ca](mailto:info@cancer.ab.ca)

### Saskatchewan

1910, rue McIntyre  
Regina, SK S4P 2R3  
306 790-5822  
[ccssk@sk.cancer.ca](mailto:ccssk@sk.cancer.ca)

### Manitoba

193, rue Sherbrook  
Winnipeg, MB R3C 2B7  
204 774-7483  
[info@mb.cancer.ca](mailto:info@mb.cancer.ca)

### Ontario

55, avenue St. Clair Ouest, bureau 500  
Toronto, ON M4V 2Y7  
416 488-5400

### Québec

5151, boul. de l'Assomption  
Montréal, QC H1T 4A9  
514 255-5151  
[info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca)

### Nouveau-Brunswick

C. P. 2089  
133, rue Prince William  
Saint John, NB E2L 3T5  
506 634-6272  
[ccsnb@nb.cancer.ca](mailto:ccsnb@nb.cancer.ca)

### Nouvelle-Écosse

5826, rue South, bureau 1  
Halifax, NS B3H 1S6  
902 423-6183  
[ccs.ns@ns.cancer.ca](mailto:ccs.ns@ns.cancer.ca)

### Île-du-Prince-Édouard

1, rue Rochford, bureau 1  
Charlottetown, PE C1A 9L2  
902 566-4007  
[info@pei.cancer.ca](mailto:info@pei.cancer.ca)

### Terre-Neuve et Labrador

C. P. 8921  
Daffodil Place  
70, Ropewalk Lane  
St. John's, NL A1B 3R9  
709 753-6520  
[ccs@nl.cancer.ca](mailto:ccs@nl.cancer.ca)



## Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour en savoir davantage sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

**Le cancer : une lutte à finir**

1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée :  
*Traitements complémentaires : Guide à l'intention des personnes atteintes du cancer.* Société canadienne du cancer, 2009.