

**MEMOIRE DE FIN D'ETUDES EN VUE DE L'OBTENTION DU
CERTIFICAT PROFESSIONNEL DE PRATICIEN**

- FEDERATION NATIONALE FRANCE SHIATSU -



Le cancer

**Approche par le shiatsu et la MTC : analogies, différences et
complémentarités avec l'approche occidentale**

Elève : Valérie Combes

Enseignants : Rachel Eugène / Dorothee Marcetteau

Ecole : Hervé Eugène – Chartres

Début de la formation : septembre 2008

Dépôt du mémoire : mars 2015

Remerciements à Dorothée Marcetteau, Rachel et Hervé Eugène pour leurs enseignements.

A ma fille Mylène,

A Christine,

Tables des matières

Tables des matières	4
Introduction	7
Mon parcours	7
Pourquoi ce mémoire ?	8
Principaux objectifs recherchés dans ce mémoire	9
1^{ère} partie :	10
Constats et description de la maladie	10
1.1- Le cancer en quelques chiffres	11
1.1.1- Une maladie en progression	11
1.1.2- Des types de cancers différents selon l'origine géographique	12
1.2- Qu'est que le cancer ?	13
1.2.1- Une existence qui remonte à la préhistoire	13
1.2.2- Un mécanisme de survie	13
1.2.3- A l'origine, une agression ou un dommage	14
1.2.4- L'influence des radicaux libres	14
1.2.5- Le processus de développement du cancer	15
1.2.6- Les différents gènes mutés liés à l'apparition du cancer	16
1.2.7- La tumeur : un regroupement de cellules	17
1.2.8- Les principales caractéristiques des cellules cancéreuses	18
1.2.8.1- La perte d'inhibition de contact :	18
1.2.8.2- La multiplication illimitée :	18
1.2.8.3- Le développement indépendant :	18
1.2.8.4- Le pouvoir métastatique :	18
1.2.8.5- Les découvertes du Dr Kelley :	19
1.3- Les causes du cancer	20
1.3.1- Une carence en oxygène	20
1.3.2- Le déséquilibre acido-basique	20
1.3.3- L'alimentation	21
1.3.4- Les impacts de l'environnement	22
1.3.5- Les impacts émotionnels	22
1.3.6- Une maladie liée au vieillissement	25
1.3.7- Une blessure qui ne guérit pas	25
1.3.8- En résumé	25
Le diagnostic	27
1.4.1- En médecine occidentale	27
1.4.2- En médecine chinoise	27
1.4.2.1- Bôshin :	27
1.4.2.2- Setsushin :	28
1.4.2.3- Monshin :	28
1.4.2.4- Les 8 principes :	28
1.4.3- Le diagnostic du cancer selon les principes MTC	29
1.4.4- En résumé	30

2^{ème} partie :	31
Le fonctionnement du système immunitaire	31
2.1- Des menaces externes et internes	32
2.2- L'organisation du système immunitaire dans la vision occidentale	32
2.2.1- Les défenses « innées » et « adaptatives »	32
2.2.2- Les défenses « cellulaire » et « humorale »	32
2.2.3- Le soi et le non soi	33
2.2.4- Les mécanismes « effecteurs » et « régulateurs »	33
2.2.5- Un système immunitaire collectif	33
2.3- Les principaux acteurs du système immunitaire intervenant dans le cas des cancers	34
2.3.1- Les cellules immunitaires	34
2.3.2- Les molécules immunitaires	35
2.3.3- La peau	35
2.3.4- Les organes lymphoïdes	36
2.3.5- Synthèse	36
2.4- Approche de la Médecine Traditionnelle Chinoise	37
2.4.1- Cinq éléments pour expliquer les relations physiologiques et pathologiques	37
2.4.1.1- Le cycle d'engendrement	37
2.4.1.2- Le cycle de contrôle	37
2.4.1.3- Le cycle Cheng	37
2.4.1.4- Le cycle Wu	38
2.4.2- Les principales fonctions des six organes : Le Cœur, le Maître Cœur, le Foie, le Poumon, le Rein et la Rate.	38
2.4.2.1- Le Cœur	38
2.4.2.2- Le Maître Cœur	38
2.4.2.3- Le Foie	38
2.4.2.4- Le Poumon	39
2.4.2.5- Le Rein	39
2.4.2.6- La Rate	40
2.4.3- Les acteurs du système immunitaire en MTC	40
2.4.3.1- Les trois trésors	40
2.4.3.2- Les principales énergies du corps impliquées dans la défense immunitaire	42
2.4.3.3- Les mouvements du Qi et leurs impacts sur la santé	43
2.4.3.4- MTC : Une approche globale	44
2.4.4- En résumé	45
3^{ème} partie :	47
La prévention et l'accompagnement du cancer déclaré	47
3.1- La prévention	48
3.1.1- Agir au niveau de la cellule	48
3.1.2- Pratiquer une activité physique régulière	49
3.1.3- Au quotidien : l'adoption d'une alimentation saine	49
3.1.3.1- Synthèse des différentes études menées autour de l'alimentation	51
3.1.3.2- Les effets d'une bonne alimentation	52
3.1.3.3- Les apports de la diététique chinoise	54
3.1.3.4- Les principaux aliments plébiscités par l'ensemble des études	55

3.1.4- L'entretien par le shiatsu _____	59
3.2- L'accompagnement pendant le traitement de la maladie _____	61
3.2.1- Soulager les effets secondaires _____	61
3.2.1.1- Les nausées et vomissements liés à la chimiothérapie : _____	61
3.2.1.2- Les douleurs du cancer : _____	61
3.2.2- Rétablir l'équilibre et stimuler le système immunitaire _____	62
3.2.2.1- La stimulation de points spécifiques _____	62
3.2.2.2- Le soutien par les vaisseaux merveilleux _____	62
3.2.3- Limiter les effets du stress _____	63
3.2.3.1- Les techniques manuelles complémentaires : _____	63
Cas particulier des métastases _____	64
3.2.3.2- L'exercice physique par la pratique du Qi Gong : _____	65
3.2.4- Exemple d'un cas rencontré _____	65
3.2.5- L'expérience d'Aline Duclos _____	67
3.2.6- Ce que cela m'a conduit à mettre en place _____	67
3.3- L'accompagnement post-traitement de la maladie _____	69
3.3.1- La rémission _____	69
3.3.2- Stimuler la récupération de l'organisme _____	69
3.3.3- En résumé _____	70
3.4- L'accompagnement en phase terminale _____	71
Conclusion _____	72
Bibliographie _____	74
Annexes : _____	75

Introduction

Le shiatsu signifie pression des doigts. C'est une technique d'origine japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps et ainsi promouvoir la santé.

Inspiré de la Médecine traditionnelle chinoise, il vise à rétablir la circulation de l'énergie vitale, le Qi, dans tout le corps en éliminant les blocages et en stimulant les forces naturelles d'autoguérison. Il se pratique en exerçant des pressions avec les pouces et les doigts, mais aussi avec les paumes, les poings, les coudes, les genoux et même les pieds, sur des points (les tsubos), situés le long des méridiens. Ces points ont soit une relation avec un organe, soit une action spécifique en rapport avec un symptôme. Le shiatsu utilise aussi des techniques d'étirements et de vibrations.

C'est au début du XXe siècle, grâce au japonais Tokujiro Namikoshi, qu'est né le shiatsu moderne. En mettant davantage l'accent sur la physiologie et l'anatomie et en délaissant la fonction des méridiens, il a permis de rendre le shiatsu plus accessible au mode de pensée occidentale.

Quelques années plus tard, Shizuto Masunaga réintroduisit les principes de base de la Médecine traditionnelle chinoise (les Cinq Éléments, le Yin et le Yang, les méridiens, etc.). Aujourd'hui deux écoles principales existent : celle de Namikoshi Sensei où le praticien n'utilise que ses doigts et ses paumes et celle de Shizuto Masunaga Sensei, basée sur la médecine chinoise.

Un des aspects majeurs du shiatsu est qu'il envisage l'être humain dans sa globalité : sous son aspect physique et psychique mais aussi au travers de son environnement et de son hygiène de vie.

En 1955, le ministère japonais de la Santé a reconnu officiellement le shiatsu comme médecine à part entière.

En mai 1997, l'Union européenne le mentionnait comme l'une des 8 méthodes de médecine complémentaire reconnues dans ses 15 États membres.¹

Mon parcours

J'ai 48 ans, je suis divorcée et mère d'une fille de 24 ans. En cherchant à mieux me connaître, j'ai suivi une psychothérapie et rencontré le massage corporel durant la même période. Cela m'a amené à une prise de conscience de mon propre corps et des effets bénéfiques procurés par la détente.

Voulant moi-même devenir praticienne en massage, j'ai choisi d'apprendre le « massage créatif » créé et enseigné par Frédéric Bonfils (ses protocoles incluent les techniques des massages californien, suédois et le shiatsu). Les différents protocoles enseignés utilisaient des

¹ Source : www.passeportsante.net

points de shiatsu mais j'ignorais alors à quoi ils servaient puisque ma formation s'inscrivait dans un objectif de détente et non de soin.

Après quelques mois de formation, poussée par l'envie de compléter mes connaissances, j'ai souhaité recevoir un vrai shiatsu. Là encore, j'ai été surprise de voir à quel point le corps parlait et ce qu'il pouvait révéler lors d'une simple séance. Ma curiosité était piquée. La rencontre avec Rachel et la création de son école à Chartres, m'a donc conduit à suivre la formation de shiatsu selon les principes d'Hervé Eugène.

Dans la pratique du massage, j'ai pu au fil du temps constater les nombreux effets produits sur les personnes, voire parfois même en être bleuffée par leur intensité. Cela pouvait aller pour certains à l'expression d'un simple lâcher-prise, pour d'autres, à des larmes libératrices ou encore, à une prise de conscience progressive, suivie parfois d'une volonté de se prendre en charge ou, pour d'autres encore, de la refuser parce que trop impliquante.

Au départ, la découverte du shiatsu et de la médecine chinoise ainsi que la confrontation à cette nouvelle « organisation du monde » m'a posé quelques difficultés. En effet, tout cela était très éloigné de la pensée occidentale qui veut que chaque chose soit dissociée des autres et traitée de la même manière : sans se préoccuper des causes, on soigne le symptôme. Et puis la médecine chinoise est basée sur un classement des symptômes, l'observation de leurs évolutions et des liens entre eux, ce qui est relativement complexe et nécessite l'intégration de beaucoup de données avant de pouvoir la pratiquer.

Néanmoins, moi qui cherchais tant à donner du sens à ma vie, à me sentir utile et vivante dans un monde que je percevais comme très consumériste, cela m'a véritablement révélé à moi-même. Devenue passionnée, ouverte à cette nouvelle conscience, j'ai dû admettre que je devais aussi changer des choses dans ma vie et ai enfin compris que moi seule avais les clés pour y parvenir. Je m'y emploie donc chaque jour un peu plus tant dans ma vie professionnelle que personnelle.

Pourquoi ce mémoire ?

La première fois que j'ai été confrontée au cancer, ce fut celui développé par mon grand-père maternel, un cancer de la prostate. J'étais alors adolescente. Mon grand-père est décédé quelques années plus tard, pas de son cancer mais d'un infarctus en 1986. Même si le cancer n'était pas la cause de son décès, il avait cependant progressé et contaminait peu à peu le reste du corps.

Depuis, il y a eu d'autres cas dans mon entourage, essentiellement des cancers du sein, dont certaines personnes sont maintenant décédées.

Récemment une amie âgée d'une cinquantaine d'années s'est trouvée confrontée à cette maladie. Elle a d'abord abouti à une première rémission puis s'est à nouveau trouvée face à l'annonce d'une récurrence à peine deux ans plus tard. Actuellement, elle se bat courageusement contre la maladie même si le dernier bilan témoigne de sa persistance et de sa virulence.

En cours d'année, une autre menace est apparue, touchant ma propre fille atteinte du HPV 16, 51 et 59 (virus plus connu sous le nom de papillomavirus avec le risque de développer un cancer du col utérin). Atteinte d'un niveau 3 avancé, elle a été opérée en janvier 2015 et est en attente de ses derniers bilans. A ce stade, le constat rejoint ce que m'ont appris les différentes études qui m'ont permis d'élaborer ce mémoire : son mode de vie avant le diagnostic dérapait peu à peu. Elle ne mangeait pas correctement, était surmenée et donc très fatiguée, elle était exposée depuis plusieurs mois à des tensions émotionnelles stressantes dans son environnement professionnel et personnel. Bref, une véritable bombe à retardement ! La nécessité de s'occuper de son terrain s'est alors imposée à elle comme une obligation, la maladie ayant servi de point d'alerte.

Dans ce contexte, autant dans un souci de prévention que d'accompagnement pendant la maladie, j'ai eu envie de recenser ce qui existait en la matière afin de le mettre en pratique en m'appuyant sur mes connaissances en médecine chinoise. Mon intention n'est pas de séparer les deux médecines mais plutôt de prendre ce qui peut être bon dans les deux approches.

En effet, après la lecture des nombreux livres qui m'ont aidé à la rédaction de ce mémoire, je constate que nous avons découvert beaucoup de choses dans ce domaine qui peuvent contribuer à « améliorer notre terrain », soit pour en limiter les risques, soit pour se donner les moyens de combattre la maladie lorsque celle-ci s'est déclarée.

Ces recherches m'ont conforté dans la nécessité d'avoir une approche globale du sujet, tout comme dans le shiatsu, afin que chacun puisse être acteur dans la gestion de sa santé ou de sa maladie.

Principaux objectifs recherchés dans ce mémoire

1. Comprendre la formation et le développement des cancers, tant dans l'approche occidentale qu'orientale
2. Identifier les principaux acteurs du système immunitaire
3. Déterminer les modalités de l'accompagnement à mettre en place à chaque niveau
 - Recenser les facteurs de prévention (alimentation, exercices favorisant la circulation de l'énergie dans le corps et permettant l'évacuation des émotions)
 - Savoir comment accompagner les personnes aux différents stades de la maladie :
 - en phase de traitement par chimiothérapie pour soutenir l'organisme et limiter les effets secondaires, en s'appuyant d'une part, sur différentes approches complémentaires recensées à ce jour et d'autre part, sur le shiatsu et les éléments de la médecine chinoise
 - en période de « rémission » pour restaurer l'organisme et ses fonctions immunitaires
 - en phase terminale lorsque toute possibilité de guérison est écartée, via des soins palliatifs

L'ensemble de mes recherches avait aussi pour objectif de faire un lien entre les 2 approches, voir en quoi elles sont différentes ou proches et surtout leur complémentarité.

1^{ère} partie :

Constats et description de la maladie

1.1- Le cancer en quelques chiffres

1.1.1- Une maladie en progression

Dans le monde :

Entre 1980 et 2005, passage de 278 à 392 cas pour 100 000 hommes et de 176 à 254 cas pour 100 000 femmes.

Le cancer de la prostate chez l'homme (26 cas pour 100 000 en 1980 à 125,7 cas en 2005) et le cancer du sein chez la femme (de 57 à 99 cas pour 100 000 femmes) contribuent de façon importante à l'augmentation de ces chiffres.

En 2000, le cancer représentait 10 millions de nouveaux cas dans le monde entraînant près de 6 millions de morts par an. En 2020, l'OMS prévoit 20 millions de nouveaux cas et près de 10 millions de morts².

En Occident :

Selon les informations communiquées par la Ligue contre le Cancer, actuellement près d'un homme sur 2 et plus d'une femme sur 3, est, ou sera touché, par le cancer avec un taux de guérison de 60%. C'est la 1^{ère} cause de mortalité chez l'adulte y compris dans les pays pauvres.

En France métropolitaine :

Les 4 types de cancer rencontrés le plus fréquemment sont :

- Le cancer du poumon : 39 500 cas en un an avec un taux de 14% de survie après 5 ans
- Le cancer du sein : avec 53 000 cas en un an, c'est le cancer le plus fréquent chez la femme devant le cancer colo-rectal (19 000 cas) et le cancer du poumon (12 000 cas) ; son taux de survie est de 85% après 5 ans
- Le cancer de la prostate : avec 71 000 cas en un an, c'est le cancer le plus fréquent chez l'homme, devant le cancer du poumon (27 500 cas) et le cancer colorectal (21 500 cas) ; son taux de survie est de 80% après 5 ans
- Le cancer colo-rectal (40 500 cas en un an avec 56% taux de survie après 5 ans)

Sur 365 500 nouveaux cas de cancers estimés en 2011, la répartition est de 207 000 pour les hommes et 158 500 pour les femmes.

En 2012, le cancer a été responsable de 148 000 décès en France.³

² Source : « L'alimentation un renfort indispensable contre le cancer » de Luc Bodin

³ Source : journal TV du 16 mars 2015

1.1.2- Des types de cancers différents selon l'origine géographique

Un des constats effectués par Luc Bodin⁴ est que selon les populations, les types de cancers sont différents.

Ainsi, le cancer de la peau est 200 fois plus fréquent en Australie qu'en Inde, le cancer de l'utérus est 30 fois plus fréquent en Californie qu'au Japon, ...etc

Pour expliquer ces disparités, il évoque l'hérédité, l'environnement (ensoleillement, pollution...), le stress, les facteurs infectieux mais aussi les habitudes alimentaires.

Ainsi des études ont démontré que des populations originaires d'un pays qui prenaient les habitudes alimentaires d'un autre pays, développaient les cancers du pays vers lequel ils avaient émigré, tout en développant une certaine protection contre les cancers de leur pays d'origine.

Par conséquent, une des premières hypothèses qui s'en suit serait que l'origine du cancer pourrait être davantage liée à des habitudes alimentaires, voire à des conditions environnementales, qu'à l'hérédité. C'est ce que nous étudierons dans les chapitres suivants.

⁴ Luc Bodin est médecin diplômé depuis plus de 25 ans. Spécialisé en cancérologie clinique, il pratique également l'acupuncture, l'homéopathie, la phytothérapie, l'ostéopathie,...

1.2- Qu'est que le cancer ?

1.2.1- Une existence qui remonte à la préhistoire

Bien que certainement peu connus comme tels à cette époque, on trouve des traces de stigmates de cancers sur des squelettes préhistoriques (ostéosarcome, myélome...). Dans les civilisations chinoise, hindoue et péruvienne, on a également des traces de repérage de certaines tumeurs environ 2000 ans avant J.C.

Ensuite ce sont dans les papyrus issus de l'Égypte ancienne que l'on va avoir les premières descriptions de thérapies pour les « tumeurs de vaisseaux » et des « tumeurs de chair »⁵.

Dans son livre « la médecine traditionnelle chinoise et le cancer », le Dr Yongfu Xu⁶ précise que la médecine traditionnelle chinoise désigne la tumeur (ou néoplasme) par « Liu ». Le terme néoplasie désigne une formation nouvelle — le néoplasme — qui se développe par prolifération cellulaire et qui présente une organisation structurale et une coordination fonctionnelle faible, voire nulle, avec le tissu environnant⁷.

Il fait également référence au chapitre 75 du *Ling Shu*, ouvrage écrit de 403 à 222 avant J.C, où sont répertoriées différentes catégories de tumeurs : Jin Liu (tumeur des tendons), Chang Liu (tumeur des intestins), Xi Liu (tumeur dure), Gu Liu (tumeur des os), Rou Liu (tumeur des muscles)...

Ce n'est qu'à partir de 1200 que la terminologie « Yan », qui signifie « rocher », est employée pour désigner également le cancer.

Selon la définition donnée par la Ligue contre le Cancer, le cancer est une maladie caractérisée par la prolifération incontrôlée de cellules, qui échappent aux mécanismes de régulation assurant le développement harmonieux de notre organisme.

1.2.2- Un mécanisme de survie

Pour Jean Pélissier⁸, « le cancer ne doit pas être considéré comme un ennemi mortel mais comme un des moyens ultimes que le corps met en avant, paradoxalement, pour sa sauvegarde. La tumeur qui caractérise un cancer n'est pas une maladie en soi mais la manifestation d'un déséquilibre. Elle est considérée comme un signe indiquant que le corps a toujours la force de contenir la maladie en un endroit.»

Il traduit « Cancer » par « Zhong Liu » en chinois ; Zhong signifiant « gonflement » et Liu « blocage, stagnation ». Cette traduction donne déjà des pistes sur l'origine du cancer ainsi que sur les actions à mener pour le prévenir ou le traiter. Nous les examinerons un peu plus loin.

Selon une autre approche, lors d'une conférence sur le salon des médecines douces du 6 février 2015, Michel Odoul⁹ a abordé le cancer comme étant « une lutte pour la vie ». Ainsi, il

⁵ Source : « La force du lien face au cancer » de M-F. Bacqué et F. Baillet

⁶ Yongfu Xu est diplômé en médecine traditionnelle et moderne chinoise et diplômé de la faculté de médecine de Lyon

⁷ Source : wikipédia

⁸ Jean Pélissier est diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise et auteur de plusieurs livres

⁹ Michel Odoul est Praticien Professionnel diplômé en Shiatsu et Psycho-énergéticien

explique que la cellule refusant de mourir, elle s'anime pour survivre à tout prix, même si au final, elle peut conduire à la mort de la personne. Cette approche est également reprise par le Dr Christian Boukaram¹⁰ lorsqu'il aborde le cancer comme un mécanisme de survie ancré dans chaque cellule, en réponse aux agressions et à une souffrance que nous leur faisons subir quotidiennement. Ainsi selon lui, ce sont nos choix en tant qu'individu ou société qui modifient les conditions de nos cellules. Lorsque nous polluons l'air, la nourriture ou que nos modes de vie trop rapides engendrent des émotions perturbées, nous sommes inconsciemment responsables de notre propre destruction.

1.2.3- A l'origine, une agression ou un dommage

La cellule cancéreuse est une cellule qui devient totalement indisciplinée, suite à une agression ou un dommage entraînant une modification de la structure d'un gène, appelée une «mutation».

Même si parfois, l'agression est violente et courte, le plus souvent elle est de faible intensité, mais s'étend sur une longue période. En effet, sauf pour quelques cas particuliers, le cancer semble être une maladie qui met du temps pour s'installer.

On retrouve cette analogie en médecine traditionnelle chinoise où on parle d'agression par un agent pervers externe ou interne. Lorsque l'agression est de courte durée, elle a, en général, peu de conséquence sauf si l'organisme présente une faiblesse à ce moment là et ne peut se préserver. En revanche, si l'agression se perpétue dans le temps, alors elle finit par affaiblir le corps et pénétrer en interne, provoquant l'apparition de la maladie.

1.2.4- L'influence des radicaux libres

Un radical libre est une molécule instable fabriquée à partir de réactions avec l'oxygène. Son instabilité vient du fait qu'il possède un nombre impair d'électrons parce qu'il en a gagné ou perdu un. Dès lors, il cherchera à capter ou céder un électron à une autre molécule de son entourage, propageant ainsi le phénomène.

Ils sont normalement produits en faible quantité dans l'organisme, mais en surnombre, ils provoquent de nombreux dégâts dans les tissus, les organes et peuvent modifier certains gènes ; c'est ce qu'on appelle le stress oxydant. Ils sont impliqués dans de nombreuses maladies comme la cataracte, l'arthrite, les maladies cardio-vasculaires, les cancers, le vieillissement de la peau, les maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer,...

Les radicaux libres sont donc des agents oxydants et leurs effets destructeurs sont nombreux :

- Ils rendent inactive l'action des vitamines
- Ils recopient mal les messages des gènes, participant ainsi à des anomalies dans la répllication de l'ADN
- Ils détruisent la fluidité des membranes cellulaires

¹⁰ Christian Boukaram est radio-oncologue, chef de radiochirurgie et co-fondateur d'un organisme qui soutient émotionnellement les personnes atteintes de cancer

- Ils altèrent les mitochondries¹¹ chargées de produire de l'énergie à la cellule et de la protéger en refroidissant les radicaux libres à haute énergie

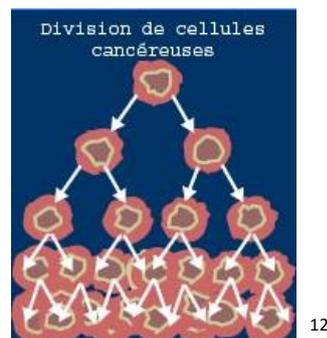
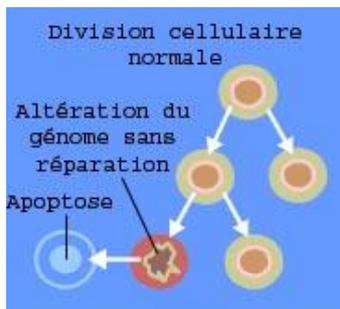
Plusieurs éléments peuvent être à l'origine de la production des radicaux libres :

- Une exposition à une maladie de longue durée entraînant la destruction chronique des cellules et favorisant un déséquilibre au niveau de l'immunité
- Une altération de la fonction de détoxification du foie qui favorise l'accumulation des déchets toxiques de toute sorte (alcool, virus, médicaments...)
- Une exposition longue et intense au soleil, à la pollution industrielle...
- Un vieillissement de la mitochondrie accéléré par les effets du stress et du surmenage
- Des excès de nourriture grasse, d'alcool, de tabac...

On peut rapprocher la notion de radicaux libres à celle des agents pathogènes externes qui, une fois qu'ils auront pénétré l'organisme, vont engendrer en interne une plénitude, soit de chaleur, de feu, de froid, d'humidité... Si celle-ci vient à s'installer durablement, elle pourra se révéler être un véritable poison. L'organisme étant fragilisé, elle touchera progressivement les cellules et les fera évoluer vers des cellules cancéreuses.

1.2.5- Le processus de développement du cancer

En principe, des points de contrôle sont programmés entre chaque phase de la division cellulaire, afin de vérifier que celle-ci se déroule de façon normale. Ainsi s'ils identifient d'éventuelles anomalies dans le cycle cellulaire, ils peuvent déclencher soit une action de correction de ces erreurs, soit son autodestruction (ce qu'on appelle l'apoptose).

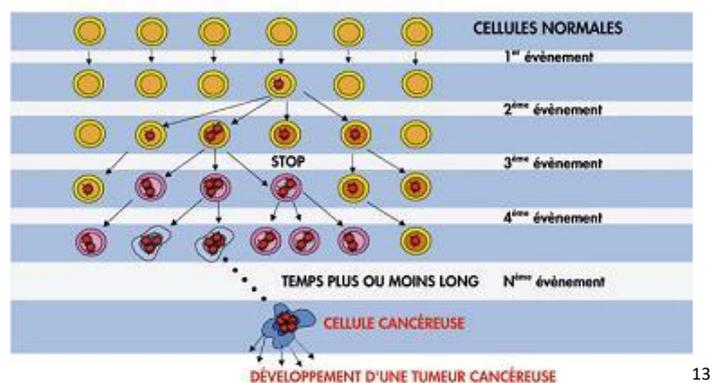


Cependant, si ces erreurs ne sont pas réparées, elles s'accumulent. C'est cette accumulation, au fil des divisions et donc des mutations de gènes, qui est à l'origine du cancer.

¹¹ C'est dans les mitochondries que l'énergie fournie par les molécules organiques est récupérée sous forme d'ATP (énergie)

¹² Source : fr.wikipedia.org

La transformation d'une cellule normale en cellule cancéreuse



13

Les anomalies qui se produisent sont des mutations génétiques, engendrées par des erreurs lors de la réplication de l'ADN, et donc des gènes, lorsque la cellule se divise.

Dans certains cas, ces mutations sont présentes dans les cellules reproductrices d'un parent (spermatozoïde ou ovule) et sont ainsi transmises aux cellules de l'enfant. Lorsqu'elles peuvent ainsi se transmettre de génération en génération, on parle de mutations héréditaires.

Dans la majorité des cas, ces mutations surviennent sur l'ADN d'une cellule de l'organisme et sont uniquement transmises aux cellules issues de cette cellule originale altérée, mais pas à l'ensemble des autres cellules. Ces mutations ne peuvent donc pas se transmettre de façon héréditaire. Elles représentent la grande majorité des cas et sont appelées les mutations sporadiques.

En médecine chinoise, la forme de cancer héréditaire s'explique de façon similaire par le fait qu'une partie de notre constitution provient du Jing inné. Celui-ci, appelé aussi «Jing du ciel antérieur », correspond à ce qui est transmis par les parents au moment de la conception et qui est stocké dans le Rein avec le Jing acquis. Cependant, il est possible de « compenser » les faiblesses du capital transmis par nos parents par une stricte hygiène de vie et de contenir ainsi le développement des cellules malignes.

1.2.6- Les différents gènes mutés liés à l'apparition du cancer

La médecine occidentale a identifié trois catégories de gènes qui, une fois altérés par des mutations, peuvent participer à l'apparition du processus de cancérisation. Il s'agit :

- des « proto-oncogènes » ; ils ont pour rôle de favoriser la prolifération normale des cellules. Une mutation sur ces gènes peut avoir pour conséquence d'entraîner une stimulation anormale de la prolifération cellulaire
- des gènes « suppresseurs de tumeur » ; ils ont pour rôle de freiner la prolifération normale des cellules. Une mutation sur ces gènes aboutit aussi à une stimulation anormale de la prolifération cellulaire

¹³ Source : www.e-cancer.fr

- des gènes qui permettent à la cellule de réparer son ADN lorsqu'il est endommagé ; la déficience de ces gènes joue un rôle-clé dans l'apparition des cancers

Les recherches en cours sur certains de ces gènes pourraient conduire à de nouvelles pistes de traitement. Néanmoins on peut en déduire que tout se passe à l'intérieur de notre corps comme si ce qui était mis en place pour le protéger se retournait contre lui. Cela me fait penser en médecine chinoise aux relations de contrôle (cycle Kô) qu'il y a entre les éléments et donc les organes et qui dans certains cas, comme par exemple suite à un déséquilibre émotionnel ou alimentaire, peuvent devenir soit opprimantes pour le contrôlé (cycle Cheng), soit rebelles pour le contrôleur (cycle Wu). Nous les aborderons un peu plus loin (§2.4).

Ainsi, cette altération de la cellule constitue la base de tous les cancers. La cellule n'arrête plus de se multiplier et reste en vie dans un organe où habituellement les cellules meurent et se renouvellent rapidement. Cette prolifération va aboutir à la formation de la tumeur, qui, en se développant arrive à détruire les cellules normales avoisinantes.

1.2.7- La tumeur : un regroupement de cellules

Les premiers regroupements de cellules sont généralement sans danger. Ils sont parfois même détruits par le système immunitaire. Il faut un regroupement d'environ 100.000 cellules pour que l'on commence à parler de tumeur.

Pour donner naissance à une ou des tumeurs, les cellules cancéreuses se multiplient de façon anarchique et se regroupent en envahissant puis détruisant les zones qui les entourent. Les cellules cancéreuses peuvent également migrer à distance d'un organe pour former une nouvelle tumeur ou circuler sous forme libre.

En médecine chinoise, les tumeurs sont expliquées comme étant la conséquence d'une dysharmonie entre le souffle (Qi) et le Sang, entre le Yin et le Yang, entre les organes et les entrailles. Elles seraient la conséquence d'une obstruction qui empêcherait la circulation du Qi, faisant stagner les liquides organiques. L'obstruction s'accroissant progressivement sous l'influence des Souffles Pervers (agents pathogènes), la tuméfaction finirait par devenir dure à la palpation.¹⁴

Une tumeur devient maligne lorsque les cellules cancéreuses, au lieu de rester groupées les unes aux autres, commencent à former des extensions vers des zones voisines. Cette infiltration indique que les cellules cancéreuses commencent à détruire les cellules normales mettant en danger le fonctionnement de l'organe.

En effet, au fur et à mesure qu'elles croissent, les tumeurs privent les cellules saines de nutriments et entravent le bon fonctionnement de l'organisme, provoquant la détérioration de l'état de santé.

En résumé, une tumeur peut être :

¹⁴ Source : « La médecine traditionnelle chinoise et le cancer » du Dr Yongfu Xu

- bénigne si elle ne prolifère pas
- maligne si elle se développe en envahissant les autres cellules et d'autres tissus ou même parfois le sang
- lorsqu'elles pénètrent le sang, elles sont à l'origine des cancers par métastases

En MTC¹⁵, le constat est que le déséquilibre s'accroît dans le temps. Si rien n'est fait pour le rétablir, il engendre des désordres de plus en plus importants pouvant aboutir à la formation de tumeur.

1.2.8- Les principales caractéristiques des cellules cancéreuses

Dans le livre « la force du lien face au cancer », les auteurs définissent le cancer comme étant le développement dans l'organisme de cellules qui deviennent anormales dans leur comportement et dans leur aspect. Les anomalies sont décrites plus précisément sous quatre formes :

1.2.8.1-La perte d'inhibition de contact :

Contrairement aux cellules normales qui cessent de se multiplier à partir du moment où elles entrent en contact les unes avec les autres et forment une couche unicellulaire, les cellules cancéreuses, elles, continuent de se multiplier.

1.2.8.2- La multiplication illimitée :

Le système, qui régule la division des cellules normales en un nombre limité programmé à l'avance via les télomères placés à l'extrémité des chromosomes, n'est plus opérant dans le cas des cellules cancéreuses. Celles-ci deviennent alors immortelles.

Ces 2 anomalies expliquent l'envahissement des tissus autour de la tumeur entraînant une gêne dans la circulation lymphatique et sanguine, des douleurs par compression des nerfs, une ulcération des muqueuses et des vaisseaux.

1.2.8.3- Le développement indépendant :

En ne répondant plus aux messages de l'organisme, les cellules adoptent un comportement indépendant.

1.2.8.4- Le pouvoir métastatique :

La plupart des cancers ont la capacité d'envoyer dans la circulation sanguine des cellules cancéreuses qui se fixent à distance et forment, en se multipliant, un cancer secondaire, appelé « métastase ». Ces foyers secondaires envahissent à leur tour les tissus avoisinants.

¹⁵ MTC est l'abréviation de Médecine Traditionnelle Chinoise

De même, parmi les cancers, on peut dissocier les tumeurs « solides » et les tumeurs « liquides » comme les leucémies.

1.2.8.5- Les découvertes du Dr Kelley :

Selon Michel Dogna¹⁶, deux découvertes révolutionnaires ont été faites par le Dr Kelley¹⁷ :

1. Ce que la médecine appelle « métastases » est en fait du tissu placentaire : Dans cette première découverte, il expose comment un zygote¹⁸, avant de devenir embryon, doit assurer son alimentation et pour cela va former, un trophoblaste¹⁹. Celui-ci va générer la fabrication de nouvelles cellules et se multiplier rapidement, en produisant des métastases qui vont former le placenta. Le trophoblaste va nourrir l'embryon dès le 8^{ème} jour. Au 3^{ème} mois le trophoblaste prend le nom de placenta. Comme on peut le constater, ce phénomène est donc, à l'origine, normal.
2. La pancréatine²⁰ stoppe la prolifération du placenta : Le développement du placenta est stoppé à la 7^{ème} semaine par une enzyme sécrétée par le pancréas de la mère (la pancréatine).

Ainsi selon lui, à ce moment là les trophoblastes stoppés par la pancréatine vont migrer vers les testicules et les ovaires du fœtus en attente d'une autre phase de reproduction. Cependant pendant cette migration, tous n'atteindront pas leur objectif et certains resteront prisonniers dans d'autres tissus. A l'âge adulte, ces cellules égarées pourront se mettre à fabriquer du faux placenta pour un bébé qui n'existe pas. La plupart du temps, elles seront neutralisées par la pancréatine sauf dans le cas où la production de celle-ci s'avèrera insuffisante.

Selon cette théorie, ce serait une faiblesse de la fonction du pancréas qui empêcherait la neutralisation des cellules métastatiques.

On peut faire un rapprochement avec la médecine chinoise où la Rate Pancréas a un rôle très important dans le métabolisme puisque c'est elle qui extrait les nutriments, les transforme, les transporte pour nourrir le sang et les organes et participe ainsi à nos défenses immunitaires.

¹⁶ Michel Dogna est un ancien ingénieur chimiste, enseignant en naturopathie holistique et auteur de plusieurs livres dont « Pratique de la cure de Gerson et Kelley »

¹⁷ Le Dr Kelley a complété les travaux du Dr Gerson et mis au point une cure pour traiter le cancer

¹⁸ Le zygote est le nom scientifique donné à l'œuf fécondé (cellule vivante, encore non divisée, résultant d'une fécondation)- Source Larousse médical

¹⁹ Le trophoblaste est la couche cellulaire périphérique de l'œuf, formée lorsque celui-ci est encore au stade de blastocyste (du 5^e au 7^e jour après la fécondation) et qui est à l'origine du placenta - Source Larousse médical

²⁰ La pancréatine est une substance trouvée dans le suc pancréatique et dans les portions de l'intestin où il coule

1.3- Les causes du cancer

Selon plusieurs éléments d'études, il n'y a pas seulement une cause mais plusieurs. Elles peuvent provenir de l'environnement, de la génétique, de l'attaque de virus, du vieillissement, de l'alimentation ...

Cette opinion est d'ailleurs partagée par l'ensemble des personnes s'étant penchées sur le sujet. Dans son analyse, Bernard Bouheret²¹ va jusqu'à faire la remarque que les animaux qui partagent notre environnement ont les mêmes cancers que les hommes. Pour lui, la pollution et le stress contribuent fortement à la détérioration de notre équilibre, qu'il soit physiologique ou psychologique.

1.3.1- Une carence en oxygène

Selon Michel Dogna, le cancer est aussi la résultante d'une carence en oxygène. A l'origine de celle-ci, un sang soit oxydé (par exemple par des nitrites), soit carencé en acides gras essentiels ou encore empoisonné par des métaux lourds. De ce fait, l'oxygène ne peut être transporté du sang aux cellules. Celles-ci ne pouvant pas produire assez d'énergie, elles vont soit mourir en provoquant une inflammation, soit survivre en devenant cancéreuse. Il précise que dans ce cas, elles reviennent à une étape embryonnaire et se comportent comme telle, c'est-à-dire en se divisant à toute vitesse.

1.3.2- Le déséquilibre acido-basique

D'après Jacques Fontaine²², la naissance et le développement des cellules cancéreuses pourrait avoir son origine principalement dans le déséquilibre acido-basique. Ainsi selon lui, il pourrait être prévenu par des mesures d'hygiène de vie et une alimentation alcaline afin d'augmenter la résistance immunitaire. En effet, *« lorsqu'il est déclaré, le cancer a pour caractéristique de vivre en « anaérobiose » (c'est-à-dire sans oxygène), les tissus et l'urine deviennent alors hyper-acides »*.

Toujours selon lui, les principaux acteurs de cet équilibre sont les reins et les poumons. Les reins par leurs fonctions d'élimination, de récupération et de contribution à la neutralisation acide/base ; les poumons par leur capacité de combustion de l'oxygène et d'élimination de gaz carbonique (élément acide).

En effet, l'oxygénation seule suffit momentanément à brûler de nombreux acides en circulation. C'est pourquoi il est recommandé d'avoir une activité physique régulière. Par ailleurs, l'activité en elle-même contribue également d'une façon importante au maintien et à la fixation des sels minéraux sur les os.

Les molécules au caractère acide ou basique, sont fournies après transformation simultanément par l'alimentation, la respiration, l'eau mais aussi par prélèvement dans nos réserves.

²¹ Bernard Bouheret est kinésithérapeute, directeur-fondateur de l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique

²² Jacques Fontaine est naturopathe, iridologue, infirmier, conférencier et formateur. Auteur de « Terrain acidifié-petit manuel de détoxification acido-basique »

On se rapproche des bases mêmes de la MTC et plus précisément, de la production de Tcheung Qi. En effet ce Qi est issu de la combinaison de l'alimentation, de la respiration et du capital génétique transmis par les parents stocké dans le rein (*cf annexe 1*).

A noter que parmi les différentes causes d'acidification du corps, Jacques Fontaine cite également :

- Les sentiments destructeurs (jalousie, haine, envie...)
- L'hérédité
- Le stress ou le surmenage

1.3.3- L'alimentation

Pour le Dr David Khayat²³, l'alimentation serait responsable d'au moins 20 % des cancers.

En MTC, la qualité de l'alimentation occupe une place prépondérante dans le métabolisme du corps et plus généralement la santé. Avec la respiration, ce sont les deux matières premières à l'origine de la production des Qi et du Jing acquis. Aussi, une alimentation de mauvaise qualité ou inadaptée à la personne aura des conséquences sur sa forme (aspect physique) et sur son énergie.

En tant que matière première du métabolisme, l'alimentation impacte directement le fonctionnement des différents organes. Par exemple, une alimentation trop riche en aliments « doux et sucré » va peu à peu blesser et perturber le fonctionnement de la Rate en générant de l'humidité dans le corps. Celle-ci va d'une part, ralentir la circulation énergétique et sanguine et d'autre part, entraîner un mauvais fonctionnement de la fonction de tri de la Rate. Une partie des impuretés ou déchets, au lieu d'être évacuée, va ainsi passer dans le sang et entraver sa circulation. La mauvaise circulation peut aboutir à terme à une stagnation qui va produire de la chaleur en interne. Le cumul humidité, chaleur et présence de déchets peut se transformer en poison pour l'organisme et provoquer l'apparition du cancer.

Une autre de ces conséquences est par exemple, l'obésité ou l'excès de poids. On sait désormais que cela fait partie des facteurs de risque pouvant mener à un cancer. En médecine chinoise, l'obésité est notamment due à de l'humidité ou à des glaires qui ne sont pas évacuées suite à un blocage ou une stagnation du Qi.

Jacques Fontaine aborde également la chronobiologie. Selon lui, elle interviendrait dans la régulation acido-basique. En effet, selon le moment de la journée, les organes fonctionnent différemment entraînant un fonctionnement du métabolisme et des fonctions d'élimination différents.

Cette notion est également partagée par la MTC puisque chaque organe bénéficie d'une plénitude énergétique à un moment déterminé de la journée ou d'une année en référence à l'horloge circadienne ou circannuelle. En relation avec les principes de la diététique de la MTC, cela pourrait se résumer dans le proverbe « *manger comme roi le matin, un prince le midi et un pauvre le soir* ».

²³ David Khayat est oncologue et auteur de nombreux livres dont « des mots sur les maux du cancer »

Des précisions sur l'alimentation seront apportées dans le chapitre sur la prévention du cancer (§3.1.3).

1.3.4- Les impacts de l'environnement

Il est aujourd'hui prouvé que l'exposition prolongée à la pollution par des particules fines, à certains types de rayonnements ou à certains produits chimiques peut être à l'origine d'un cancer. C'est l'aspect répétitif des agressions qui peu à peu fragilise les défenses de l'organisme, finit par pénétrer dans les cellules et les fait muter.

Selon le Dr Yongfu Xu, l'origine du cancer s'explique par une attaque de différents facteurs pathogènes provoquant un dérèglement du Yin et du Yang.

En MTC, il s'agit non seulement de la qualité de notre environnement direct mais aussi des six énergies climatiques que sont le vent, le froid, l'humidité, la sécheresse, la chaleur ou le feu. Ces énergies sont normales mais lorsque l'organisme subit des variations climatiques brutales ou anormales ou bien lorsque celui-ci voit sa capacité de résistance diminuer, alors elles deviennent pathogènes, agressent le corps et produisent des maladies.

Dans le chapitre des « 9 aiguilles » du Ling Shu, il est écrit que lorsque ces énergies séjournent dans les méridiens Jing Luo (Jing Luo est le terme générique qui englobe les méridiens et leurs ramifications), elles provoquent des tumeurs (Liu). Dans le chapitre des « diverses maladies », il est précisé que les « amas (Ji) sont engendrés par le Froid²⁴ ».

Dans un autre ouvrage le « Zhu Bing Yuan Hou Lun » qui remonte à l'année 610, il est fait référence aux amas et accumulations. L'auteur écrit qu'ils « sont liés à la dysharmonie entre le Yin et le Yang, à une insuffisance et à un affaiblissement des organes et entrailles qui subissent l'agression du Vent Pervers qui bloque le Souffle des viscères ». Ainsi le cancer apparaîtrait quand il y a insuffisance de « souffle » que l'on peut traduire par « Qi ».

Jean Péliissier précise ces différents facteurs externes. En effet, il aborde les énergies climatiques, l'alimentation et l'environnement (tabac, pollution...). Selon lui, lorsque l'organisme se trouve en présence de substances cancérigènes et que celles-ci sont faiblement dosées, alors le corps a la capacité de pouvoir les éliminer facilement et régulièrement ; la condition étant d'avoir des défenses immunitaires et des reins suffisamment puissants. Cela signifie aussi que la puissance de l'attaque et sa durée ont de l'importance. Ainsi si les attaques sont soit trop répétitives, soit puissantes et rapprochées, l'organisme épuise son énergie défensive, puis va chercher dans ses réserves et au final n'est plus en capacité de se protéger.

1.3.5- Les impacts émotionnels

Le Dr Christian Boukaram va plus loin. En effet selon lui, « l'environnement ne se limite pas aux ondes qui nous entourent ou à l'air que nous respirons, cet environnement est celui de nos cellules ; cet environnement c'est nous. »²⁵ Il aborde ce qu'on appelle « l'oncologie

²⁴ Source : « La médecine traditionnelle chinoise et le cancer » du Dr Yongfu Xu

²⁵ Source : « Le pouvoir anti-cancer des émotions » de Christian Boukaram

intégrative », une nouvelle approche qui s'intéresse non seulement au traitement médical du cancer mais aussi « au terrain » de la maladie.

Ainsi selon lui, de récentes découvertes scientifiques démontrent que l'ADN interagît avec l'état mental ; ce qui signifie que dans la notion d'environnement, il inclut également la souffrance psychique, les émotions négatives fondées sur la peur et ses médiateurs chimiques comme l'adrénaline²⁶, qui peuvent activer directement les gènes associés aux cellules cancéreuses mais aussi affaiblir le système immunitaire.

Approche reprise par David Servan Schreiber²⁷ qui aborde la relation corps-esprit dans son livre et explique l'impact important des émotions étouffées ou des situations de stress qui précèdent la plupart du temps la maladie. Le stress, précise-t-il, n'est pas une cause de cancer mais il joue un rôle d'accélérateur dans la production des cellules inflammatoires, en lien direct avec la sécrétion des hormones comme la noradrénaline²⁸ et le cortisol²⁹ qui agissent comme des engrais sur les tumeurs.

Une étude publiée dans une revue médicale de 1983 indiquait que la mort d'un conjoint entraînait une chute de l'immunité au niveau des lymphocytes T4. Cela confirmerait de façon scientifique que la dépression altère les défenses immunitaires et augmenterait la multiplication des cellules cancéreuses. Une autre étude de 1998 montre que le risque de cancer est doublé lorsque l'âge et la dépression sont cumulés chez la même personne.

Cette théorie est soutenue également par le Dr Hamer³⁰ qui pense que le cancer se déclare suite à un choc émotionnel.

J'ai d'ailleurs observé cet impact à plusieurs reprises parmi les personnes que j'ai rencontré. En effet, j'ai eu le cas de plusieurs dames âgées qui ont déclaré un cancer dans l'année qui a suivi la perte de leur compagnon. Cela a également été le cas pour le mari d'une amie, qui a déclenché un cancer de la prostate après l'annonce de la récurrence de son épouse, touchée par un cancer du sein....

En shiatsu et médecine chinoise, ce lien est déjà mis en avant comme un facteur favorisant la maladie au travers de l'influence des sept sentiments que sont la joie, la colère, la tristesse, la peur, la frayeur, la nostalgie ou l'inquiétude.

²⁶ L'adrénaline est une hormone sécrétée à la fois par le système nerveux central où elle agit en temps que neurotransmetteur, mais également par les glandes surrénales essentiellement en cas de stress

²⁷ David Servan Schreiber était psychiatre, chercheur en neuro-sciences cognitives et auteur de plusieurs livres

²⁸ La noradrénaline est une substance principalement utilisée via le système nerveux orthosympathique. Elle fait partie des neuromédiateurs : son rôle est de transmettre des messages via les nerfs à différents composants de l'organisme lors de nombreux processus physiologiques - Source : sante-medecine

²⁹ Le cortisol est une hormone sécrétée par les glandes surrénales. Elle a pour fonction d'augmenter la glycémie, d'inhiber certaines réponses du système immunitaire, de réguler le métabolisme des graisses, protéines et glucides ainsi que le cycle circadien (en complément de la mélatonine).

³⁰ Le Dr Hamer est un médecin qui a mis en évidence la relation entre un choc psychologique, le cerveau et un organe

Ces sentiments ne sont pas considérés comme pathogènes au départ et font partie de l'activité normale du mental. Cependant lorsqu'ils sont prolongés, extrêmes, voire violents, ils peuvent provoquer un désordre fonctionnel du Qi ou du Sang et être à l'origine de l'apparition de la maladie. En induisant une perturbation des mécanismes du Qi et une obstruction des Mai luo (ce qui correspond aux vaisseaux sanguins), ces déséquilibres impactent peu à peu le fonctionnement des organes puis se répercutent sur le métabolisme et le système immunitaire. La principale conséquence est une stagnation du Qi et du Sang pouvant être à l'origine d'une tumeur.

Ainsi chaque émotion a une action spécifique sur le Qi.

Organe	Emotion	Action sur le Qi	Conséquences
Foie	Colère	Fait monter le Qi	Céphalées, vertiges, teint rouge
	Colère refoulée	Fait stagner le Qi	Ballonnements abdominaux, constipation ou diarrhée, règles irrégulières
Cœur/MC	Joie	Disperse le Qi	Palpitations
	Frayeur	Agite le Qi	Palpitations, évanouissements
Rate	Nostalgie	Bloque le Qi	Perturbations de la digestion
Poumon	Tristesse	Diminue le Qi	Affaiblissement général
	Accablement	Diminue le Qi	Découragement, pleurs
Rein	Peur	Fait descendre le Qi	Incontinence urinaire, diarrhée

Comme nous l'avons vu précédemment, selon la médecine chinoise, le cancer s'expliquerait principalement par une stagnation du Qi qui entrainerait ensuite les amas tumoraux. Ainsi du point de vue des facteurs émotionnels, à l'examen de ce tableau, cela impliquerait donc principalement 4 organes : la Rate, le Poumon, le Rein et le Foie que l'on sait être pour les 3 premiers, les 3 acteurs du système immunitaire dans la construction orientale.

Ce n'est donc certainement pas un hasard si parmi les cancers les plus fréquents, on retrouve :

- celui du poumon et du colon, que l'on peut associer respectivement à l'organe Poumon (Tsang) et au Gros intestin, son entrailles (Fu),
- celui du sein et de la prostate (que l'on peut associer à la Rate, au Rein et au Foie).

Sur l'aspect émotionnel, on peut également faire la liaison avec l'état du Shen (aussi appelé « esprit ») qui est chargé de coordonner le psychisme et les activités des organes. Comme nous le verrons plus loin (§ 2.4.3.1), le Shen est indissociable du corps et il contrôle les aspects mentaux et émotionnels au travers des principaux organes. Aussi s'il fonctionne bien, les émotions ne sont pas excessives. Dans le cas contraire, l'activité psychique et émotionnelle est perturbée.

1.3.6- Une maladie liée au vieillissement

C'est aussi cet autre constat qui est fait : le cancer est aussi une maladie du vieillissement, causée par le tabac et l'alcool (1/3 des cancers).

Rares avant 35 ans, le nombre de cancers augmente avec l'âge. Ceux qui se déclarent avant 35 ans sont, en général, liés à une anomalie embryonnaire ou à des virus. Au-delà de 35 ans, ils sont souvent liés à une irritation locale chronique donnant un aspect d'inflammation aux tissus.

Ainsi une des explications pourrait être qu'il est la résultante à la fois du cumul des agressions subies par les cellules au cours de la vie et de la baisse d'efficacité des mécanismes de réparation de l'ADN chez des personnes âgées. Cela explique aussi en partie la progression du nombre de cancers depuis le début du siècle, laquelle serait liée directement à l'augmentation de la durée de vie.

Ce constat est également partagé par Jean Péliissier qui indique que le cancer est une maladie qui se développe principalement chez des personnes âgées. Cela s'explique en médecine traditionnelle chinoise par le fait « *qu'au-delà de 40 ans, le Sang est insuffisant, le Qi est affaibli et la fréquence augmente si l'alimentation est trop grasse* »³¹.

1.3.7- Une blessure qui ne guérit pas

Dans son livre « Anticancer », D. Servan Schreiber, évoque la théorie selon laquelle « *le cancer se sert des mécanismes de réparation du corps comme d'un cheval de Troie pour envahir l'organisme et le mener à sa perte* ». Ainsi selon cette théorie, le processus inflammatoire produit par le corps pour l'aider à se réparer serait aussi à la source de l'alimentation et de la prolifération du cancer.

Dans le cas d'une blessure, le processus inflammatoire s'arrête automatiquement dès que le tissu est restauré, alors que dans le cancer, il va se prolonger en encourageant le système immunitaire à produire de l'inflammation. Dans ce processus, l'organisme produit lui-même le carburant nécessaire à sa propre croissance. Il en déduit que si l'on trouve une façon d'inhiber cette substance, alors on pourra empêcher dans de nombreux cas le développement des tumeurs en rétablissant l'apoptose (mort programmée des cellules).

Le constat actuel est que plus d'un cancer sur 6 est directement lié à un état inflammatoire chronique.

En MTC, cet aspect sera évoqué au travers des cycles physiologiques et pathologiques (§2.4).

1.3.8- En résumé

Du point de vue médecine traditionnelle chinoise ou médecine occidentale, le cancer :

- est une maladie qui remonte à la préhistoire
- présente un aspect chronique

³¹ Extrait du « Wai Ke Qi Xuan », repris dans « la médecine chinoise et le cancer » du Dr Yongfu Xu

- est dans la majorité des cas en rapport avec le vieillissement
- se déclenche suite à des désordres d'ordres alimentaires, émotionnels ou environnementaux

En MTC, ces facteurs entraînent un déséquilibre du Yin et du Yang et par répercussion, un affaiblissement du Jing rénal.

En conclusion, quelles que soient les approches, occidentale ou orientale, elles semblent s'accorder sur les origines du cancer.

Le diagnostic

1.4.1- En médecine occidentale

Il se fait soit à l'occasion de l'apparition de symptômes et se confirme par des analyses médicales plus approfondies, soit au cours d'un dépistage organisé pour certains types de cancer, à partir d'un âge défini par les autorités compétentes (cancer du sein, colon...). Lors de l'établissement d'un diagnostic pour un cancer, les médecins se basent sur 4 facteurs :

- L'endroit (organe) où le cancer apparaît
- Le stade qui détermine la taille et la propagation de la tumeur. Il existe 4 niveaux :
 - La tumeur est contenue à son site initial
 - La tumeur est étendue aux ganglions lymphatiques ou aux tissus voisins
 - Elle est propagée à d'autres tissus de l'organisme
 - Elle s'étend à un grand nombre de tissus
- Le grade
- Le type

Ces 2 derniers caractérisent le cancer et sont souvent associés parce qu'étroitement liés ; ex agressif et d'extension rapide ou lent et peu susceptible de coloniser d'autres tissus.

1.4.2- En médecine chinoise

Pour établir un diagnostic, le shiatsu s'appuie sur l'observation, la palpation et le dialogue avec le patient, traduit respectivement par Bôshin, Setsushin et Monshin³².

1.4.2.1- Bôshin :

On va observer l'allure générale du patient : sa démarche, son maintien, son teint et son regard, sa langue et la couleur de son enduit, la répartition de son énergie dans le corps et son comportement (aspect psychique et émotionnel).

Cela va permettre d'avoir des indications sur la tendance constitutionnelle du patient à avoir une certaine pathologie ou bien sur une pathologie effective résultant de son mode de vie actuel.

Dans le cas des cancers, on retrouve très souvent à l'origine des stases de sang chroniques en relation avec la stagnation du Qi. On peut les identifier au travers des manifestations suivantes :

- Pour la stagnation du Qi : Sensation de distension dans la poitrine, l'épigastre ou l'abdomen, irritabilité, céphalée, constipation, douleur abdominale, règles irrégulières et/ou douloureuses, masses dans l'abdomen qui apparaissent et disparaissent, pouls en corde.
- Pour les stases de sang : Ongles pourpres, teint foncé, lèvres pourpres, saignements foncés avec des caillots, masses abdominales non mobiles, douleur perçante, fixe, en coup de poignard, un pouls en corde, rugueux ou ferme.

³² Source : cours de shiatsu et MTC d'Hervé Eugène

Certains symptômes de sécheresse observés sont liés au fait que le sang stagne durant une longue période, que les échanges entre le Sang et les liquides organiques ne peuvent plus se faire correctement et de ce fait que, ces derniers ne peuvent plus humidifier le corps.

Concernant l'observation de la langue :

- ⇒ Les stases de sang se traduiront par une langue de couleur pourpre
- ⇒ La stagnation du Qi se traduira uniquement dans les cas graves où les bords de la langue seront légèrement rouges

1.4.2.2- Setsushin :

Lors du shiatsu, on va s'intéresser :

- à l'abdomen avec une attention particulière aux points VC4 qui doit être tonique, VC12 qui doit être souple et VC14 qui doit être mou et à la zone de la Rate située autour du nombril,
- aux pouls qui vont renseigner sur l'état du Qi (force et vitesse) et du sang (remplissage de la veine),
- à la température des membres,
- à l'état des méridiens (présence de douleurs sur les trajets, tonicité, ...) et de ses tsubos (points de pression) pour identifier s'il s'agit d'une plénitude ou d'un vide

Parmi les manifestations observées dans le cas de stases de sang du Foie, le pouls aura tendance à être en corde ou ferme.

1.4.2.3- Monshin :

L'entretien avec le patient va permettre d'affiner le diagnostic en obtenant des précisions sur le mode de vie, l'alimentation, l'environnement en fonction des désordres observés.

1.4.2.4- Les 8 principes :

Si une pathologie est décelée, le bilan est établi grâce à l'application de 8 principes regroupés en 4 couples :

Interne/externe : On ne s'attache pas à l'origine de ce qui a engendré la maladie mais plus à l'endroit où elle se manifeste. Ainsi, même si la maladie est causée par un facteur externe, mais que les organes sont touchés comme dans le cas du cancer, on considérera la maladie comme interne. Au-delà de la localisation, cela permet aussi de définir ainsi quelle est son évolution. Ainsi une évolution de l'interne vers l'externe traduira une amélioration alors que l'inverse signifiera une aggravation.

Froid/chaud : Il permet de déterminer la nature de la maladie. Cependant les manifestations cliniques dépendent des combinaisons avec le couple Vide/Plein. Ainsi par l'observation des symptômes, on obtiendra les couples suivants : chaleur/plénitude, chaleur/vide, froid/plénitude, froid/vide...

Vide/plein : Une pathologie de type vide traduit la faiblesse du Qi du corps et l'absence d'un facteur pathogène. Une pathologie de type plénitude, au contraire se caractérise par la présence d'un facteur pathogène alors que le Qi du corps est relativement intact.

Yin/yang : D'une façon générale, ce couple résume en quelque sorte les 6 autres principes et en constitue la synthèse. Ainsi par nature, lorsque cela concerne la matière, les liquides organiques, le sang, l'interne, le froid et qu'il y a un aspect chronique, on est dans une pathologie Yin. A contrario, lorsque les symptômes se manifestent sur l'externe, concernent la chaleur, le Qi, un problème de fonction d'un organe et que cela est ponctuel, la pathologie est dite Yang. Cette notion est importante car dans la stratégie de traitement, selon le cas, on aura :

- ⇒ Soit une maladie Yang et dans ce cas, on traitera le Yin
- ⇒ Soit une maladie Yin et dans ce cas, on traitera le Yang

Cette méthode de diagnostic est le fondement de toutes les autres méthodes d'identification des tableaux pathologiques et peut s'appliquer dans tous les cas.

1.4.3- Le diagnostic du cancer selon les principes MTC

Selon ces 8 principes, le cancer est une maladie qui présente les symptômes suivants :

Interne :

- ⇒ **Un aspect chronique** : La maladie met du temps à s'installer. Sans traitement, elle s'aggrave et se développe.
- ⇒ Elle induit de la fatigue accentuant la faiblesse du Yang. Cet enchaînement peut amener l'organisme à un état de vide extrêmement grave pouvant conduire à la mort.
- ⇒ Elle est située en profondeur puisque sur des organes. On peut donc la classer comme étant interne (Yin).

Vide :

- ⇒ Elle traduit une faiblesse du système immunitaire et donc, du Jing rénal. Les causes de cette faiblesse seront à examiner en détail dans l'hygiène de vie (façon de s'alimenter, place réservée à l'activité physique, exposition à des facteurs pathogènes dans l'environnement,...), en fonction de l'âge et de la constitution physique et mentale de la personne.

Froid :

- ⇒ L'aspect tumoral est, dans la plupart des cas, la conséquence d'une obstruction qui bloque la circulation du Qi, faisant stagner les liquides organiques ou le sang. Cette stagnation s'accroît dans le temps et finit par devenir dure au toucher (excès de Yin).
- ⇒ Parmi les principales manifestations du Froid-vide, on retrouvera la frilosité, les membres froids, une face pâle et terne avec un teint blanc –cireux...

Ainsi le classement des symptômes génériques mettront en avant plutôt les caractéristiques d'une maladie qui évolue de manière chronique d'un état de Chaleur-Plénitude (présence de facteurs pathogènes à l'origine) vers un Froid-Vide (vide d'énergie correcte et stagnation de l'énergie) et donc d'une maladie Yin. En effet, même si dans certains cas, les facteurs pathogènes se trouvent face à une énergie défensive suffisante, ceux-ci, par l'intensité et la

durée de leur agression, vont à terme affaiblir les défenses et la faire évoluer vers un vide d'énergie correcte où le corps ne sera plus en capacité de se défendre.

Les cellules semblent hors de contrôle : Dans la médecine chinoise, il y a 2 cycles physiologiques (l'un qui nourrit (Sheng) et l'autre qui contrôle (Ko)) qui permettent un bon fonctionnement au niveau des organes. Projeté au niveau de la cellule, cela pourrait traduire une faiblesse du cycle Ko (déficience au niveau de la fonction Yang).

La maladie se construit à partir de causes multifactorielles à l'origine externes ou internes (émotions, alimentation, surmenage prolongé...) qui ont toutes des conséquences en interne.

1.4.4- En résumé

La médecine occidentale est dotée de moyens lui permettant de déceler rapidement les atteintes sur les organes. De ce fait, elle pousse au dépistage des tumeurs, et lorsque celles-ci se manifestent, elle engage des traitements lourds (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie ...)

En matière de cancérologie, le diagnostic traditionnel chinois ne permet pas de déceler directement la présence d'un cancer sauf si la tumeur est déjà détectable au toucher, mais il permet par contre de déterminer l'anomalie de terrain qui permet à un processus tumoral de s'installer et de progresser en observant :

- L'état du mental pour les aspects émotionnels et psychiques
- L'état du sang et du Qi au travers de la prise de pouls et de VC4
- Les zones, trajets et points douloureux du corps, présentant des tensions
- D'autres indices peuvent confirmer les premières observations (état des ongles, cheveux, éclat du teint...), complété par un questionnement.

C'est pourquoi, la médecine chinoise a plutôt une vocation préventive puisqu'elle se concentre davantage sur le réglage des troubles fonctionnels organiques en amont.

Cependant, face à la maladie, les stratégies en médecine chinoise sont les suivantes :

- soit la maladie est bénigne et dans ce cas, le traitement consistera à renforcer ou à équilibrer le « terrain », de façon à aider le corps à repousser la maladie par ses propres moyens, sans fragiliser ce qui est sain.

- soit sa gravité ou son degré d'avancement sont tels que le « terrain » est déjà trop faible pour s'y opposer. Dans ce cas, on va chercher à soutenir le système de défense du corps en y ajoutant des traitements "d'attaque" de la maladie elle-même, tout en sachant que ces derniers types de traitements amoindrissent également le système de défense.

On peut noter que loin de s'opposer, on retrouve des points communs entre les deux approches occidentale et orientale sur le diagnostic et les causes du cancer.

2^{ème} partie :

Le fonctionnement du système immunitaire

2.1- Des menaces externes et internes

La médecine occidentale considère que notre système immunitaire comporte différentes stratégies de défense. En effet, il combat des ennemis extérieurs à notre corps, tels que des virus ou des bactéries ainsi que la toxicité de certains produits chimiques et des particules qui polluent notre environnement.

Mais il combat également des ennemis intérieurs qui menacent l'intégrité de notre corps. En effet, de nombreuses cellules cancéreuses apparaissent régulièrement dans nos organes, celles-ci sont détruites et éliminées et le système contribue à la réparation des lésions. Ainsi on peut dire que notre système immunitaire participe à l'homéostasie, c'est-à-dire à la régulation et à l'équilibre intérieur de notre organisme.

Toutefois, lorsque l'attaque est interne, elle a tendance à nous rendre plus vulnérable. Ce constat est établi également en MTC où plus la maladie est installée en profondeur (yin) et plus elle est grave. La couche la plus profonde selon la MTC est celle qui touche les os ; ceux-ci sont associés à l'élément « Eau » et à l'organe du « Rein », classés comme étant les plus yin dans le Tao. Rappelons que dans les os circule la moelle osseuse qui permet la formation des cellules du sang.

2.2- L'organisation du système immunitaire dans la vision occidentale

2.2.1- Les défenses « innées » et « adaptatives »

Une partie de nos défenses est déjà présente à la naissance et constitue ce que l'on appelle les défenses innées. L'autre partie est ce qu'on appelle l'immunité adaptative et s'acquiert lors de la 1^{ère} rencontre avec un « agresseur ». Au cours des réactions de défense, ces deux types d'immunité interagissent ; ainsi les défenses innées précèdent les réactions de l'immunité adaptative et conditionnent leur mise en action.

2.2.2- Les défenses « cellulaire » et « humorale »

Dans les défenses innées ou adaptatives, on trouve les cellules immunitaires qui agissent, soit en détruisant leurs cibles par un mécanisme de cytotoxicité³³, soit en les ingérant par un processus nommé phagocytose³⁴. Cette action est donc locale, là où se trouvent les cellules à détruire et se nomme « défense cellulaire ». Elles luttent contre les pathogènes intracellulaires.

Dans le cas d'une défense humorale, ce sont des molécules, appelées « anticorps », qui sont en jeu. Ces anticorps peuvent agir localement ou à distance. Ce qu'on appelle l'immunité humorale est en fait l'immunité adaptative liée aux lymphocytes B et à la production d'anticorps. Elles combattent les pathogènes extracellulaires.

³³La cytotoxicité est la propriété d'un agent chimique ou biologique à être toxique pour les cellules, éventuellement jusqu'à les détruire ; c'est le cas par exemple des lymphocytes T et NK (Natural Killer)

³⁴La phagocytose est le processus permettant à une cellule d'englober puis de digérer une substance étrangère. Elle s'effectue grâce aux globules blancs, aux macrophages et aux cellules dendritiques

2.2.3- Le soi et le non soi

Le système immunitaire est capable de reconnaître les agents étrangers à l'organisme parce que leur surface est très différente de celle des cellules de notre corps. Ces agents sont définis comme le « non soi » et appelés communément « antigènes ». Par opposition, il y a le soi, qui correspond aux structures de la surface de nos cellules et de nos organes et auquel le système immunitaire ne s'attaque pas.

Conséquence de l'histoire de notre système immunitaire, la non-réponse au soi est une propriété acquise au cours de la vie embryonnaire. En effet, en s'introduisant dans nos cellules, les virus modifient leur surface et donc leur soi. Il en est de même lorsqu'une cellule cancéreuse, dérivée d'une cellule normale n'est reconnaissable que par la modification de sa membrane de surface (son soi modifié). Ainsi si le système immunitaire ne reconnaît pas la modification du soi, il va laisser la cellule cancéreuse se multiplier.

Tout cela rend la frontière fragile entre la reconnaissance du soi et du non-soi. Cette discrimination constitue donc le point critique dans l'efficacité du système immunitaire contre certains agresseurs.

2.2.4- Les mécanismes « effecteurs » et « régulateurs »

Face à un agresseur, le système immunitaire active plusieurs réponses possibles afin d'assurer le succès de sa stratégie de défense. Cette efficacité a toutefois un prix : tout d'abord, celui de l'énergie utilisée aux dépens d'autres fonctions mais aussi celui du risque que cette « explosion de réponses » soit le début de réactions incontrôlées comme par exemple, une invasion du corps entier.

C'est pourquoi il se doit d'être contrôlé. Ainsi hiérarchiquement au-dessus des mécanismes permettant d'apporter des réponses aux agressions, appelés « effecteurs », on va trouver les mécanismes « régulateurs ». Parmi eux se trouvent de très nombreuses molécules comme les cytokines³⁵ et une grande variété d'immunocytes.

2.2.5- Un système immunitaire collectif

Il englobe les mécanismes de protection développés au sein d'une population et il représente un enjeu majeur dans la résistance aux agresseurs. Ainsi tout ce qui contribue à détériorer « *la santé d'une population (malnutrition, pollution, exposition à des nuisances) réduit les performances de son système de défense collectif et facilite la propagation des maladies tout en réduisant la réactivité de chaque individu* ³⁶ ».

³⁵ Les cytokines sont produites par certains types de globule blancs. Elles sont capables de communiquer entre elles pour générer des réactions globales ou pour lutter contre les phénomènes inflammatoires, les virus...

³⁶ Source : « La force du système immunitaire » de Jacques Thézé

2.3- Les principaux acteurs du système immunitaire intervenant dans le cas des cancers

2.3.1- Les cellules immunitaires

Les principales cellules immunitaires sont les leucocytes (ou globules blancs). Ils sont produits au niveau de la moelle osseuse, située à l'intérieur de certains os chez l'adulte et de tous les os chez l'enfant. Il existe trois grands types de leucocytes : les lymphocytes, les monocytes et les granulocytes. Chacun a sa propre façon de lutter contre les agents infectieux. Ils sont principalement présents dans le sang, les ganglions, la rate, les amygdales, les végétations et la lymphe.

Les lymphocytes T CD8

Ils agissent pour détruire les cellules infectées par des virus ou des tumeurs. Ils font partie des défenses acquises (maturation dans le thymus après la naissance).

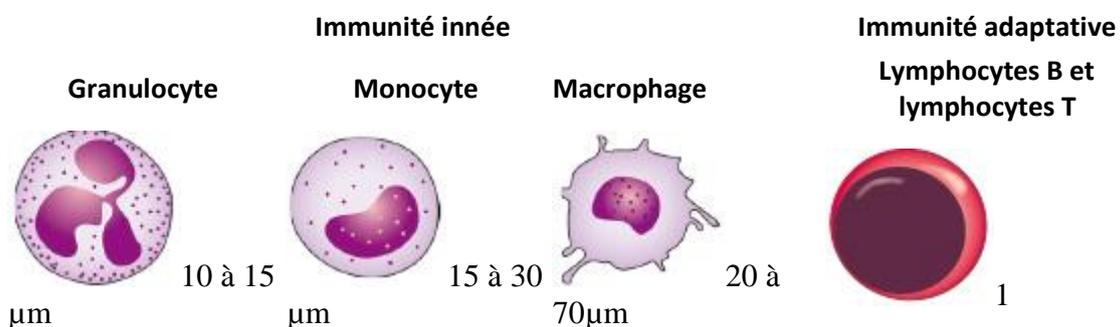
Les monocytes / macrophages

Ils font partie des défenses innées. Localisés dans la circulation sanguine, ils permettent de détruire certains virus et bactéries. Ce sont les principaux acteurs de la phagocytose (mécanisme par lequel la cellule absorbe les micro-organismes indésirables pour les détruire). Par ailleurs, après la reconnaissance spécifique d'un agresseur, leur fonction est de faire reconnaître aux autres cellules la nature de l'agresseur pour entraîner une réaction de défense plus spécifique.

Les granulocytes

Ces leucocytes ont pour fonction d'intervenir en cas de réactions allergiques ou immunitaires comme de détruire les bactéries en les absorbant. Leur utilisation comme traitement de certains cancers (par transfusion de granulocytes d'un donneur) est en cours d'expérimentation sur l'homme.

En synthèse, les différents types de leucocytes :



Les cellules Natural Killer

Elles assurent la destruction des cellules infectées par des virus ou des tumeurs et font partie des défenses naturelles innées.

2.3.2- Les molécules immunitaires

Ces molécules jouent un rôle dans l'immunité innée et dans l'immunité adaptative et circulent librement dans le sang et la lymphe. Parmi elles, les anticorps, les interleukines³⁷ et la perforine³⁸, qui interviennent chacune dans la réponse immunitaire.

Les anti-corps IgG

Ils neutralisent les toxines, les microbes et les cellules tumorales. Ils font partie des défenses acquises.

2.3.3- La peau

Elle est considérée comme la première barrière contre les agresseurs externes. En effet, elle protège l'organisme contre les infections, les blessures ou les rayons solaires nocifs. Elle contient de nombreuses cellules, dont les cellules de Langerhans qui proviennent de la moelle osseuse et qui jouent un rôle dans les défenses de l'organisme. De ce fait, elles captent les « agresseurs » puis migrent dans le derme pour rejoindre les ganglions lymphatiques où une réponse immunitaire spécifique est déclenchée.

Elle a également un rôle très important en shiatsu puisqu'elle contient de nombreux récepteurs (thermo, noci, mécano...) qui renseignent le système nerveux lors d'un contact afin que celui-ci apporte une réponse adaptée. Elle est composée de 3 couches : l'épiderme, le derme qui contient de nombreux récepteurs et terminaisons, et l'hypoderme qui protège les muscles, les os et isole du froid.

Les récepteurs cutanés peuvent être classés selon leur stimulus spécifique.

- Le mécanorécepteur : Enregistre toute déformation mécanique
- Le thermorécepteur : Enregistre un refroidissement ou un réchauffement
- Le nocicepteur : Enregistre des stimuli potentiellement nocifs pour les tissus

Parmi les récepteurs sensoriels situés dans le derme, il y a :

- Les corpuscules de Meissner : ils informent le cerveau de l'endroit exact où la peau a été touchée. Ces corpuscules sont concentrés dans le bout des doigts, les paumes, les lèvres, la langue, les mamelons, le clitoris et le pénis.
- Les complexes de Merkel : ils informent le cerveau des pressions continues exercées sur une zone de la peau. En shiatsu, on travaille plutôt sur les complexes de Merkel en évitant de stimuler ceux de Meissner.
- Les corpuscules de Pacini : ils fournissent les informations sur la nature du mouvement et les vibrations. Ils sont présents dans les articulations, les tendons et les tissus qui bordent les organes et les vaisseaux sanguins.

³⁷ Les interleukines sont des protéines naturelles produites par le système immunitaire, qui agissent sur le système immunitaire lui-même. Elles servent de messagers entre les cellules du système immunitaire, notamment dans les interactions locales entre les leucocytes (globules blancs)- Source : www.futura-sciences.com

³⁸ La perforine est une protéine essentielle au système immunitaire. Elle est capable de percer des trous à la surface des cellules pour les tuer- Source : www.futura-sciences.com

- Les corpuscules de Ruffini : ils détectent le froid, le chaud et la pression. Ils sont présents également dans les articulations et informent sur le degré de rotation de l'articulation.

2.3.4- Les organes lymphoïdes

On distingue :

- les organes lymphoïdes primaires que sont la moelle rouge des os et le thymus. Ce sont les lieux de maturation des lymphocytes. Ils y acquièrent leur immunocompétence, leur permettant ainsi de reconnaître des éléments étrangers ou des cellules modifiées de l'organisme. La moelle rouge des os est le lieu de production de toutes les cellules de l'immunité.
- les organes lymphoïdes secondaires que sont les ganglions lymphatiques, la rate et le tissu lymphoïde associé aux muqueuses (amygdales, végétations...). Ce sont les lieux de stockage des cellules de l'immunité. C'est à leur niveau que se fera éventuellement la rencontre entre les cellules immunitaires et les éléments étrangers.

La rate

Elle joue un rôle dans l'immunité et dans le renouvellement des cellules sanguines (maturation des globules rouges et purification du sang, par l'élimination des déchets).

Les ganglions lymphoïdes (ou lymphatiques)

Ce sont des organes situés sur le trajet des vaisseaux lymphatiques, groupés dans le cou et au niveau des aisselles, des aines, du thorax et de l'abdomen et qui jouent un rôle déterminant dans la défense immunitaire.

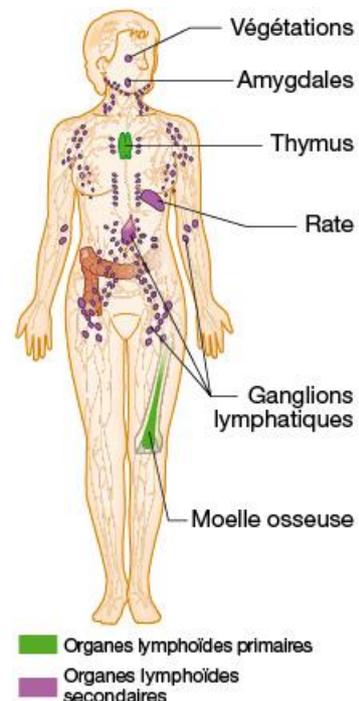
Les tissus lymphoïdes de l'intestin

C'est le principal support du système immunitaire de l'appareil gastro-intestinal. Sa fonction première est de protéger l'organisme contre l'invasion par des microbes ou parasites ingérés.

2.3.5- Synthèse

Le système immunitaire comporte 3 grands niveaux de défenses : des barrières naturelles (peau, muqueuses...), des défenses innées (phagocytes, cellules tueuses NK, globules blancs...) et des défenses acquises (lymphocytes T et B...).

Cependant, malgré une organisation qui semble pouvoir parer à toutes les agressions, on ne peut que constater que dans le cas du cancer, une fois installé, notre système de défense n'est pas en capacité de répliquer par ses stratégies habituelles ³⁹



³⁹ Source : www.annabac.com

2.4- Approche de la Médecine Traditionnelle Chinoise

La bonne santé repose principalement sur un équilibre entre le Yin et le Yang, que l'on pourrait transposer également à un équilibre entre la « matière » et l' « énergie ».

2.4.1- Cinq éléments pour expliquer les relations physiologiques et pathologiques

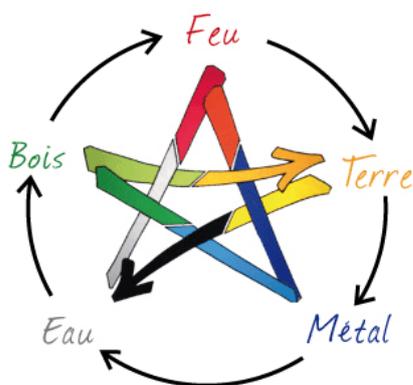
Le fondement de la médecine chinoise repose sur l'interaction entre les 5 éléments (bois, feu, terre, métal, eau), auxquels sont associés 6 organes et 6 viscères. L'ensemble de ces relations assure l'homéostasie.

2.4.1.1- Le cycle d'engendrement

Chaque élément interagit avec un autre dans une relation dite d'engendrement : Le bois nourrit le feu qui nourrit la terre qui nourrit le métal qui nourrit l'eau...etc La transposition de cette relation aux organes donne le 1^{er} cycle physiologique, le cycle Sheng : le Foie nourrit le Cœur qui nourrit la Rate qui nourrit le Poumon qui nourrit le Rein qui nourrit le Foie... Il s'agit d'une relation où la mère nourrit son fils (aspect Yin).

2.4.1.2- Le cycle de contrôle

Il existe également une relation de contrôle entre ces éléments et de fait, entre les organes cités précédemment. Ainsi le bois contrôle la terre qui contrôle l'eau qui contrôle le feu qui contrôle le métal qui contrôle le bois... Transposé au niveau des organes, cela devient le foie contrôle la rate qui contrôle le rein qui contrôle le cœur qui contrôle le poumon qui contrôle le foie. Ce 2^{ème} cycle est appelé cycle Ko. On dit que celui qui domine a une relation de conseiller.



40

Illustration ci-contre des 2 cycles physiologiques (sheng et kô) mettant en évidence les interactions entre les 5 éléments dans le cadre d'un fonctionnement normal

Cependant lorsqu'un déséquilibre apparaît au niveau d'un des éléments, on comprend aisément que celui-ci entraîne également des désordres aux autres à partir de ces 2 cycles dits « normaux ».

Deux autres cycles mettent en évidence des relations entraînant les pathologies, ce sont les cycles Cheng et Wu.

2.4.1.3- Le cycle Cheng

Le cycle Cheng est une exagération du cycle Kô. C'est-à-dire que l'élément qui contrôle l'autre le fait de façon exagérée et de ce fait, oppresse celui qu'il est chargé de contrôler. Cette

⁴⁰ Source inconnue : image Internet

configuration peut intervenir soit dans le cas d'une faiblesse du contrôlé, soit dans le cas d'une domination excessive du contrôleur.

2.4.1.4- Le cycle Wu

Il est quant à lui une sorte de « rébellion » du contrôlé sur le contrôleur, entraînant également des désordres.

Ces 4 cycles expliquent les grands principes physiologiques et pathologiques de la MTC.

2.4.2- Les principales fonctions des six organes : Le Cœur, le Maître Cœur, le Foie, le Poumon, le Rein et la Rate.

Pour bien comprendre les différentes interactions et leurs impacts sur la santé, il faut s'intéresser aux fonctions des différents organes et leur rôle dans la physiologie du corps et la production de Qi (*cf annexe1*).

2.4.2.1- Le Cœur

C'est l'Empereur des organes car il coordonne l'activité physiologique des autres organes. Il gouverne le sang et les vaisseaux et régit les activités mentales et les émotions. Il se manifeste au niveau du teint. Dans le système de classement des 5 éléments, chaque organe est associé à des viscères. Le Cœur appartient à l'élément Feu et est associé à l'Intestin Grêle. A noter sur ce point qu'en médecine occidentale, on dit aujourd'hui que l'intestin est notre 2^{ème} cerveau. L'émotion qui le touche est la Joie. Ainsi une joie exagérée pourra provoquer des problèmes cardiaques.

2.4.2.2- Le Maître Cœur

C'est le 1^{er} Ministre. Il est chargé d'aider le cœur et de le protéger des agressions des énergies perverses. Il s'apparente à la fonction orthosympathique du système nerveux autonome. Il appartient à l'élément Feu et est associé au Triple Réchauffeur qui a la fonction antagoniste du parasympathique.

2.4.2.3- Le Foie

On dit qu'il est le Général des Armées. Le Foie assure la coordination des mouvements du Qi entre tous les organes (rôle de planificateur). Il stocke le sang et régule le volume sanguin en envoyant le sang au bon endroit et au bon moment. Il a une fonction essentielle de drainage et de dispersion du Qi et du sang pour permettre sa bonne circulation.

Il intervient dans la gestion des émotions, la digestion, l'assimilation des aliments, la sécrétion et l'élimination de la bile, le fonctionnement du Chong mai (vaisseau carrefour) et du Ren mai (vaisseau conception), le métabolisme et la circulation des liquides au sein du Triple Réchauffeur. Il nourrit et se manifeste au niveau des tendons, des ongles et de la vue. Il appartient à l'élément Bois et est associé à la Vésicule Biliaire. L'émotion qui le touche est la

Colère. Ainsi une colère non exprimée ou durable aura tendance à générer des problèmes sur l'organe.

2.4.2.4- Le Poumon

Le Poumon gouverne le Qi de l'ensemble du corps et la respiration. Lors de la respiration, le Poumon assure l'inspiration du Qi pur et assure l'expiration du Qi trouble. Lorsque le Qi du Poumon descend, le Qi du Rein remonte, ce qui permet la communication entre le haut et le bas du corps.

Avec la Rate, il est à l'origine de la formation de l'ensemble des Qi du corps. En effet, le Qi de l'air extrait par le Poumon, associé au Qi des aliments et boissons issu de leur transformation par la Rate et l'Estomac, vont permettre la création de Tsong Qi, appelé également Qi essentiel. Cette source d'énergie, associée à l'énergie ancestrale (Yuan Qi) vont donner naissance à Tcheung Qi (Qi véritable) qui sera lui-même à l'origine de la production de deux Qi très importants : le Qi nourricier (Yong Qi) et le Qi défensif (Wei Qi) – cf *annexe 1*.

A ce niveau, on comprend qu'une mauvaise alimentation, une absence d'exercice physique ou bien un mauvais héritage génétique peuvent avoir des répercussions sur l'énergie défensive.

Il fait également circuler l'énergie défensive en surface (Wei Qi) et constitue ainsi la première barrière de défense contre les énergies perverses externes. Il se manifeste au niveau de la peau et de l'odorat. Dans l'élément métal, il est associé au Gros Intestin. L'émotion qui le touche est la Tristesse.

2.4.2.5- Le Rein

En médecine chinoise, le rein stocke le Jing rénal qui impacte la fécondité, la constitution énergétique de chacun et sa longévité. Le Jing rénal comprend le Jing inné dont Yuan Qi (énergie ancestrale) et le Jing acquis (énergie acquise par l'hygiène de vie et l'alimentation). Par ce fait, il participe à nos défenses immunitaires. Le Jing est à l'origine de la production de la moelle qui nourrit non seulement les os mais aussi la moelle épinière et donc le cerveau.

Pour faire un pont entre la vision occidentale et la vision orientale, on peut dire que le Jing inné correspond à l'ADN et le Jing acquis correspond à la synthèse des protéines qui assure le métabolisme des molécules⁴¹. Ce qu'on appelle la synthèse des protéines est l'acte par lequel une cellule assemble une chaîne protéique en combinant des acides aminés, guidé par l'information contenue dans l'ADN. Le Jing rénal (soit la combinaison des deux) est ce qui fait qu'un être est unique.

Parmi ses autres fonctions, le rein régit le métabolisme des liquides dans tout le corps. En effet, les différentes étapes de transformation et de circulation des liquides nécessitent l'action du yang du rein (les liquides purs sont vaporisés vers le réchauffeur supérieur et les

⁴¹ Source : « La médecine énergétique chinoise » du Dr Manola SOUVANLASY ABHAY

liquides impurs sont excrétés par la vessie après une dernière séparation, tous les deux sous l'action du yang du rein).

Il se manifeste au niveau des cheveux, des dents et de l'ouïe. Il appartient à l'élément Eau et est associé à la Vessie. L'émotion qui le touche est la peur.

2.4.2.6- La Rate

Ce n'est pas un hasard si la MTC accorde une place importante et centrale au rôle de la Rate. En effet, dans le métabolisme, elle dirige la fonction de transport et de transformation des essences nutritives extraites des aliments vers les muscles et les quatre membres. Elle permet de produire le Sang, le Qi et les liquides organiques à partir de ces essences nutritives. Elle appartient à l'élément Terre et est associée à l'Estomac. L'émotion qui la touche est le ressassement et elle se manifeste aux lèvres.

Dans le traitement d'un cancer, la chimiothérapie induit des nausées et des vomissements qui perturbent la digestion du malade, amenant encore d'autres sources de désordre et d'affaiblissement. Ainsi, là où elle devrait être un renfort, l'alimentation est donc souvent mise à mal (dégoût pour certains aliments, troubles digestifs, diminution de l'appétit...).

Comme la Rate contribue à la production du Jing acquis qui va permettre la production du Qi, si elle va mal, alors l'énergie nourricière et défensive de nos cellules est menacée : sans nutriments, le sang et les muscles ne sont pas nourris correctement, s'appauvrissent et nos défenses sont moins efficaces. Cela s'explique par un appauvrissement du Jing acquis, de Tcheung Qi et par conséquent, du Jing rénal, puisqu'il n'y a pas de mise en réserve de l'énergie acquise, créant ainsi des conditions favorables au développement d'une tumeur.

Dans son livre, le Dr Yongfu Xu indique que les personnes qui ont un affaiblissement de la Rate et de l'Estomac ont la digestion perturbée et que cela entraîne l'apparition d'amas-accumulations.

On notera que les 3 derniers (Poumon, Rein, Rate) sont des producteurs d'énergie. Ainsi s'ils dysfonctionnent, cela entraîne donc automatiquement des désordres sur la production de l'énergie. Celle-ci peut donc être soit en faiblesse (vide d'énergie correcte), soit en plénitude (par apport d'énergie pathogène qui vient combler le vide d'énergie correcte).

2.4.3- Les acteurs du système immunitaire en MTC

2.4.3.1- Les trois trésors

Au-delà des organes, en médecine chinoise, les activités mentales, émotionnelles, physiologiques ou sociales sont toutes des expressions d'un même principe vital appelé les 3 trésors : le Shen, le Qi et le Jing que l'on peut traduire par "esprit", "souffle" et "essence".

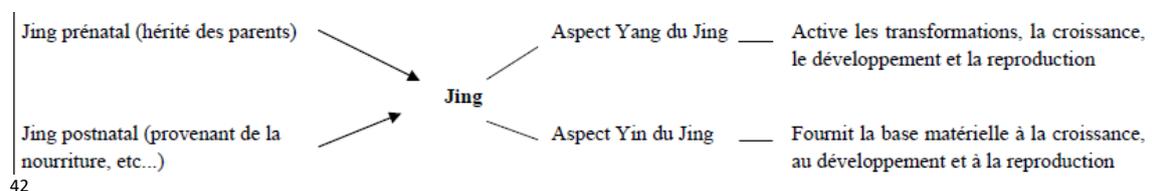
Le **Shen** est la conscience organisatrice permettant à l'organisme de communiquer et d'être en adaptation permanente avec son environnement. Il représente l'esprit, l'activité mentale et l'ensemble des fonctions psychiques et spirituelles. Il est entretenu par le Jing acquis. Le Shen

agit, entre autres, sur la pensée, la mémoire, le sommeil, les activités cognitives et contrôle les aspects émotionnels et mentaux. Ces derniers sont présents dans les différents organes (Tsang) avec un aspect particulier, c'est ce qu'on appelle les entités viscérales. Ensemble, elles vont former la personnalité d'un être. Elles contribuent à son équilibre psychologique mais celui-ci peut être rompu par les perturbations émotionnelles entraînant des effets sur le Qi et sur le Jing. Comme le Shen est soutenu par le sang, si ce dernier est insuffisant, cela engendre aussi une activité psychique perturbée voire excessive.

Le **Qi** est produit à partir du Jing du Ciel antérieur (inné) et du Jing du Ciel postérieur (acquis). Il est à l'origine de l'ensemble des énergies et substances présentes dans la nature, capable de produire chaque chose par ses mouvements et ses transformations. On peut le traduire par "souffle", ou encore « énergie ».

Il inclut les notions de mouvement, de transformation, de communication et de fonctionnement. Il représente plusieurs aspects : l'activité physiologique des Tsang Fu (viscères), l'énergie qui circule dans les méridiens et leurs ramifications, la force et la vitesse du sang... Parmi ses différentes fonctions, il assure notamment l'activation des organes, des méridiens et de la circulation sanguine, il régule la température corporelle, il assure l'ensemble des métabolismes par ses mécanismes de transformation et il a une fonction immunitaire.

Le **Jing** représente l'essence vitale contenue dans la semence d'un être, qui lui permet de se développer selon les critères de son espèce et de son origine. Ainsi chaque être, chaque chose est porteur d'un potentiel dont il hérite, qu'il transforme tout au long de la vie et transmet, le cas échéant, à sa descendance. Comme nous l'avons évoqué dans le paragraphe précédent, c'est aussi la « matière première » dans la formation du Qi. Le Jing est composé du Jing inné (prénatal) et du Jing acquis (postnatal).



Comme nous le voyons, les notions de Shen, Jing et Qi sont indissociables, c'est pourquoi pour traiter les pathologies on regardera également ces trois aspects qui vont fournir des indications sur la vie mentale et émotionnelle, la constitution et la qualité de vie au travers du fonctionnement du métabolisme.

⁴² Source : lartetlavoie.free.fr

2.4.3.2- Les principales énergies du corps impliquées dans la défense immunitaire

En médecine chinoise tout comme en médecine occidentale, les défenses immunitaires se composent d'une partie innée (liée au Jing inné) et d'une partie acquise (liée au Jing acquis). Elles impliquent principalement 3 organes : Le Rein pour la part innée et le Poumon et la Rate pour la partie acquise. La combinaison des deux Jing donne le Jing rénal.

Les énergies (ou Qi) produites à partir du Jing nourrissent le corps et sont donc impliquées également dans sa capacité à résister aux attaques perverses. Parmi elles, Tcheung Qi a un rôle important : produite à partir de la combinaison de l'oxygène (Qi de l'air), des nutriments apportés par l'alimentation (Qi des aliments et boissons) et de l'énergie originelle ou ancestrale transmise dans nos gènes (Yuan Qi), elle est à la source de Wei Qi (énergie défensive) et Yong Qi (énergie nourricière).

Yuan Qi :

C'est le Qi originel, produit à partir du Jing inné transmis par les parents à la conception. Ainsi si les parents ont une mauvaise constitution au moment de la conception, ce capital peut être transmis à sa descendance. Néanmoins selon l'hygiène de vie de la personne, elle pourra en limiter les impacts sur sa propre constitution.

Yuan Qi est présent dans toutes les cellules et participe avec Tsong Qi, à la formation de Tcheung Qi et donc, des énergies Wei Qi et Yong Qi, produites par les transformations des aliments, boissons et respiration. Elle circule dans le corps par le triple réchauffeur et on peut y accéder via les points Yuan sur tous les méridiens (3^{ème} point) en partant des pieds ou des mains. Elle est stockée dans le Rein. Ses principales fonctions sont de faire circuler, réchauffer, activer et transformer.

Wei Qi :

Elle est produite à partir de la partie trouble de Tcheung Qi (Qi correct ou véritable). L'énergie WEI est la « *mère des cent maladies* ». En effet, elle a pour mission de protéger l'organisme contre les agressions externes. Elle circule en périphérie entre la peau et les muscles, réchauffe le corps et commande l'ouverture et la fermeture des pores. Elle circule rapidement. C'est une énergie plutôt Yang. Le Poumon et le Foie sont les principaux acteurs impliqués dans la circulation de Wei Qi.

Dans le LingShu, il est écrit :

" En une nuit et en un jour, l'énergie Wei parcourt 50 fois le corps. Le jour, elle circule 25 fois dans le Yang et la nuit, 25 fois dans le Yin où elle effectue en même temps des mouvements rotatifs au niveau des espaces inter-organes. " Ainsi pendant que l'on dort la nuit, Wei Qi circule en profondeur afin de protéger les organes et la journée elle reste très en périphérie, comme un bouclier. C'est pourquoi une déficience de Wei Qi peut favoriser l'apparition de la maladie.

Yong Qi :

Fabriquée à partir de la partie pure de Tcheung Qi, c'est l'énergie nourricière et donc un des composants du sang qui lui-même nourrit tous les organes. Sa circulation est lente et en profondeur et se fait la nuit ou en période de repos. C'est une énergie Yin.

Ces 2 dernières sources d'énergie sont au bout de la chaîne des transformations. C'est pourquoi la qualité de l'alimentation, de la respiration mais aussi de la constitution innée de la personne sont des éléments déterminants dans sa capacité à résister aux attaques, qu'elles soient internes ou externes.

Par comparaison avec la médecine occidentale, la MTC dispose également de 3 niveaux de défenses :

- Un superficiel assuré par la circulation de Wei Qi correspondant à la partie acquise
- Un intermédiaire assuré par l'énergie nourricière Yong Qi, correspondant à la partie acquise
- Un profond assuré par Yuan Qi dans le Jing inné correspondant à la partie innée

2.4.3.3- Les mouvements du Qi et leurs impacts sur la santé

Dans le chapitre 68 du Su Wen, il est dit « *sans sortie et entrée, alors il n'y a pas de naissance, de développement, de vigueur, de vieillesse ou de fin ; sans montée et descente, alors il n'y a pas de naissance, de développement, de transformation, de récolte et de mise en réserve. Pas d'être sans la montée, la descente, la sortie et l'entrée* ». ⁴³

Cela montre bien que la circulation du Qi est fondamentale dans l'approche de la MTC. A cela on peut également rajouter que les mouvements du Qi des organes et entrailles ne s'effectuent pas de manière individuelle mais se font en relation les uns avec les autres. C'est pourquoi, lorsque ces 4 mouvements se dérèglent, la maladie fait son apparition.

Ainsi pour le poumon, le mouvement d'entrée se fait au moment de l'inspiration où il capte l'air et le mouvement de sortie, au moment de l'expiration, lorsque l'air vicié est expulsé du corps. Le mouvement de descente du Qi du Poumon est à relier avec la montée du Qi du Foie et ils aident respectivement le Qi l'estomac à descendre et le Qi de la rate à monter. Grâce à ces deux mouvements, le Qi peut circuler librement dans le corps de la tête aux pieds de façon harmonieuse.

La montée du Qi du rein et la descente du Qi du cœur permettent d'entretenir l'équilibre entre le Yin et le Yang (l'eau du rein contrôle le feu du cœur) car sans feu, le froid de l'eau est extrême et détruit le Yang ; sans eau, la chaleur du feu est extrême et détruit le Yin et dans les 2 cas cela conduit à la mort.

⁴³ Source : sionneau.com

Synthèse des mouvements du Qi dans la physiologie :

Mouvement du Qi	Organes	Entrailles
Montée	Foie	
	Poumon	
	Rate	
	Rein	
Descente	Poumon	Gros intestin
	Coeur	Intestin Grêle
		Vésicule biliaire
		Estomac
Entrée	Poumon	Estomac
Sortie	Poumon	Gros intestin
		Vessie

Selon Zhou Xue Hai⁴⁴, la montée et la descente du Qi gouvernent l'interne et sont donc à l'origine des lésions internes alors que l'entrée et la sortie gouvernent l'externe et sont donc à l'origine des atteintes externes. On peut donc en déduire que les mouvements du Qi des 5 organes (Foie, Cœur, Rate, Poumon, Rein) peuvent être impliqués lors d'une lésion au niveau de la cellule alors que seuls ceux du Poumon peuvent l'être pour des agresseurs de type externe. En effet, la Rate et le Poumon sont à l'origine de tous les Qi du corps (extraction du Qi pur de l'air et des aliments), le Poumon le diffuse dans le corps, le Foie est chargé favoriser sa circulation en éliminant les obstacles et le Cœur propulse le sang dans les vaisseaux.

NB : Le Qi fait circuler le sang et les liquides organiques. C'est pourquoi en cas de vide de Qi, on peut voir apparaître des stases de sang ou de liquides organiques.

2.4.3.4- MTC : Une approche globale

Contrairement à la médecine occidentale qui a tendance à se focaliser sur le symptôme ou aborde le problème par une approche localisée plutôt que par un diagnostic du corps entier, la médecine traditionnelle chinoise cherche à en comprendre l'origine pour ensuite traiter directement la ou les causes.

En se basant sur les relations existantes entre les cinq éléments, elle va chercher à identifier la véritable origine du problème. Selon les différentes relations décrites précédemment (cycle Ko et cycle Sheng), on comprend pourquoi un désordre à l'origine sur un organe peut se propager au suivant et ainsi de suite, si l'équilibre n'est pas rétabli.

Ainsi, compte tenu du fait que c'est le Qi du Foie qui assure la libre circulation du Qi des autres organes, du sang et des liquides, si celui-ci stagne à cause d'un stress prolongé, cela va se transformer en chaleur au niveau du Foie. Si la situation perdure encore, cette chaleur va se transformer en feu du Foie et selon le cycle d'engendrement, se propager au Cœur, entraînant un assèchement des liquides.

⁴⁴ Zhou Xue Hai (1856-1906) auteur d'un essai « Du Yi Sui Bi »

Si l'on regarde du côté du cycle de contrôle (Kô), la stagnation du Qi du Foie va aussi avoir un impact sur le Qi de la Rate, qui ne pourra plus assurer ses fonctions de transformation et de transport des essences nutritives.

Ces deux manifestations combinées sont à l'origine de nombreux symptômes comme la fatigue, des troubles digestifs, des douleurs musculaires diffuses, la prise de poids...et parfois même pour aller jusqu'à créer une inflammation chronique que l'on sait maintenant pouvoir être une des causes de cancer.

Ainsi la bonne santé résulterait non seulement de l'équilibre entre la structure des gènes correspondant en médecine chinoise au Jing inné géré par les Reins et la nutrition transposée au Jing acquis et géré principalement par la Rate et le Poumon mais aussi de l'état du mental.

2.4.4- En résumé

En médecine chinoise, l'apparition de la maladie dépend de 2 éléments :

- ⇒ la constitution physique (Jing, sang et Qi) et mentale du patient (Shen)
- ⇒ le facteur pathogène lui-même

Ainsi, l'origine puis le développement du cancer passe par plusieurs étapes :

1^{ère} : La personne est en bonne santé

- ⇒ Les situations d'agression se présentent
- ⇒ Tcheung Qi est normal et donc Wei Qi et Yong Qi sont en quantité suffisante
- ⇒ Le Jing rénal est puissant
- ⇒ L'organisme peut faire face et repousser les « agresseurs », s'ils ne sont présents que de façon ponctuelle



2^{ème} : Les agressions durent dans le temps

- ⇒ Elles perturbent l'équilibre Yin/Yang
- ⇒ Elles provoquent un dérèglement des mouvements du Qi, pouvant entraîner des stases de sang (*phénomène aggravé si la personne ne pratique aucune activité physique*)
- ⇒ Tcheung Qi et le Jing acquis s'affaiblissent, le corps n'est pas bien nourri et ses défenses sont moins efficaces
- ⇒ L'organisme va puiser peu à peu dans ses réserves (Jing rénal)
- ⇒ S'il s'agit d'agents pervers externes, ils pénètrent peu à peu en interne=> dans ce cas, on passe peu à peu d'un cas de plénitude d'énergie pathogène à un vide d'énergie correcte



3^{ème} : Si rien ne change, la maladie s'installe en profondeur de façon chronique en touchant l'organe en relation avec le facteur déclenchant

- ⇒ Des symptômes peuvent apparaître (*douleurs localisées...*)
- ⇒ L'agression continue touche certaines cellules au niveau de l'organe en relation avec l'agent pathogène (interne ou externe),
- ⇒ Les cellules mutent pour survivre et se multiplient
- ⇒ Puis elles se regroupent et forment une tumeur (excès de Yin)
- ⇒ La fatigue ressentie correspond à une faiblesse du Yang
- ⇒ Celui-ci évolue peu à peu vers un vide de Yang (stade avancé du cancer)



A chaque stade, le shiatsu, aidé de la MTC, peut agir pour rétablir l'équilibre et aider la personne à prendre conscience de ce qui provoque son affaiblissement. Si elle se prend en charge, la tendance peut encore être inversée.

A l'exception des cas de cancers héréditaires, cette maladie n'est pas une fatalité et résulte bien de nombreux facteurs sur lesquels nous avons la main pour agir.

3^{ème} partie :

La prévention et l'accompagnement du cancer déclaré

3.1- La prévention

Compte tenu de la difficulté à soigner le cancer, le bon choix serait de s'engager plutôt dans une démarche préventive afin d'éviter que la maladie ne se déclenche. C'est d'ailleurs ce qui est mis en avant dans l'approche orientale. Pour cela plusieurs pistes s'offrent à nous.

3.1.1- Agir au niveau de la cellule

Dans leur livre « la force du lien face au cancer », les co- auteurs rappellent qu'il existe dans notre organisme 3 niveaux de défense :

- La réparation de l'ADN cellulaire
- L'élimination des cellules mutées génétiquement
- Une défense spécifique à chaque tissu qui réagit contre un envahisseur, quel qu'il soit

Comme nous l'avons vu précédemment, dans certains cas, ces mécanismes sont inefficaces. Cela serait dû d'une part, à la mutation des cellules qui empêchent leur reconnaissance comme agent étranger au système et d'autre part, à leur vitesse de multiplication qui empêche le mécanisme de reconnaissance-destruction-élimination.

Par exemple, ils mettent en évidence l'importance de l'effet du stress comme accélérateur. En effet, lorsque l'on est soumis à un stress ponctuel, le système immunitaire est alors activé mais seulement sur un temps court car il mobilise une grande quantité d'énergie. Au contraire, dans le cas d'un stress prolongé, il existe un système complexe de suppression de la réponse immunitaire qui pourrait conduire à une augmentation du risque de production tumorale.

Selon ces mêmes auteurs, le cancer est aussi une maladie génétique. Ainsi pour eux, la véritable action anti-cancer se situerait à l'origine des mutations cancérogènes. Cela signifie qu'au lieu de se limiter à l'apparition de symptômes sensibles ou visibles, l'action serait plutôt au niveau de la prédiction de ces mutations, pressenties à partir de données biologiques connues pour déclencher statistiquement des pathologies. Cela revient à faire une étude de la carte génétique du sujet. Ainsi selon leur approche, la prévention se traduirait donc à :

- Limiter la consommation de substances mutagènes
- Améliorer la façon de se nourrir
- Diminuer la sédentarité
- Comprendre les effets de la pollution industrielle afin de la diminuer en conséquence
- Mieux connaître les facteurs génétiques des cancers pour prévenir les effets mutagènes
- Limiter la transmission héréditaire des oncogènes constitutionnels

Certaines recherches ont mis en évidence qu'une alimentation de qualité supérieure associée à une complémentation nutritionnelle adaptée à la personne pouvait améliorer l'expression des gènes. Ce qui représente une étape importante dans la prévention du cancer par l'alimentation. C'est aussi ce qui est mis en avant dans la MTC puisque l'on dit que l'on peut

compenser les carences ou faiblesses transmises par l'hérédité par la mise en place d'une hygiène de vie stricte (alimentation, repos...)

NB : les cancers de nature héréditaire ne représentent que 5 à 8 % des cancers.

3.1.2- Pratiquer une activité physique régulière

Parmi les recommandations qui font l'unanimité, l'exercice physique est cité comme moyen d'action préventif. Il ne s'agit pas d'être dans la performance mais plutôt dans la régularité.

Selon la vision occidentale, il s'agit d'une part, de lutter contre l'excès de poids en consommant de l'énergie et d'autre part, de faire circuler le sang et la lymphe, d'oxygéner les cellules et d'entretenir aussi un bon moral.

Du point de vue MTC, cela permet de faire circuler le Qi, le sang et les liquides organiques grâce au mouvement et à la respiration. Ainsi cela va stimuler les organes Poumon (à l'expiration) et Rein (à l'inspiration). Les mouvements du diaphragme vont « masser » les organes situés dans l'abdomen impliqués dans la digestion et l'élimination des déchets du corps et permettre ainsi un meilleur métabolisme. Selon les exercices pratiqués, les étirements pourront favoriser par exemple la disparition des blocages énergétiques au niveau de certains méridiens. Comme nous l'avons vu, en shiatsu, l'examen de l'abdomen (ou Hara) est une étape importante dans le diagnostic et le traitement.

3.1.3- Au quotidien : l'adoption d'une alimentation saine

Hippocrate⁴⁵ disait « *Nous sommes ce que nous mangeons* ».

La médecine occidentale est d'ores et déjà convaincue que l'alimentation joue un rôle important dans la lutte contre le cancer. Comme nous le verrons dans les paragraphes suivants, elle s'avère être non seulement un élément de prévention mais aussi un véritable support de soutien de l'organisme pendant les traitements.

Le Dr Luc Bodin⁴⁶ l'affirme clairement « *on a maintenant la preuve qu'une bonne alimentation est capable de prévenir le risque du cancer* »⁴⁷.

Ce fait induit que :

- Certains aliments favorisent le cancer : ils ne sont pas cancérogènes par eux-mêmes mais en cas d'excès ou de carences, ils peuvent fragiliser, voire enlever la protection naturelle fournie par notre organisme, (cf annexe 2)
- D'autres agissent en protecteurs : comme par exemple les fruits, légumes et poissons.

Pour mieux comprendre le rôle joué par les différents constituants de notre alimentation, parmi ces nutriments essentiels, on distingue :

⁴⁵ Hippocrate : père de la médecine

⁴⁶ Luc Bodin est médecin spécialiste en cancérologie clinique

⁴⁷ Extrait du livre : « l'alimentation : un renfort indispensable contre le cancer » de Luc Bodin

1. **Les macronutriments**, eux-mêmes constitués de :
 - a. **Protéines** : indispensables pour la fabrication et le renouvellement des tissus du corps. Ce sont les viandes, poissons, œufs, laitages, fromages, légumes secs (oléagineux) et céréales. Elles sont constituées d'acides aminés.
 - b. **Les sucres à absorption lente** comme les féculents et légumineuses : ils sont favorables à notre équilibre général.
 - c. **Les sucres rapides**. Ils sont nuisibles car ils intoxiquent l'organisme et le fatiguent.
 - d. **Les graisses** (lipides). Parmi elles, on distingue :
 1. les graisses saturées d'origine animale qui sont à limiter car elles encrassent le corps et les artères,
 2. les graisses monoinsaturées (oméga 9) que l'on trouve dans l'olive et l'huile d'olive par exemple,
 3. les graisses polyinsaturées (oméga 3 et 6) qu'il faut favoriser. En majorité, ils peuvent être synthétisés par l'organisme, à l'exception de 2 acides gras poly-insaturés qui doivent être obligatoirement apportés par l'alimentation, appelés « acides gras essentiels »

2. **Les micronutriments**. Ce sont des substances qui agissent en petites quantités, soit en activant certaines réactions chimiques indispensables à l'organisme, soit en étant des constituants essentiels pour d'autres réactions chimiques. Ils regroupent 4 familles :
 - a. les vitamines (A,B,C,D,E),
 - b. les oligoéléments (zinc, sélénium, cuivre, or, argent, potassium...) et les minéraux (calcium, magnésium, silicium...),
 - c. les acides aminés qui composent les protéines (carnitine, arginine...)
 - d. les acides gras essentiels :
 - A. les oméga 6 : particulièrement abondants dans les huiles de noix, de tournesol, de soja, de pépins de raisins ou de maïs et les volailles grasses (tel que le canard),
 - B. les oméga 3 : surtout présents dans les huiles de noix, de soja et de colza et les poissons gras (saumon, thon, sardine, maquereau ou hareng).

3. **Les antioxydants** : présents notamment dans les fruits et légumes. Ils sont capables de neutraliser l'action des radicaux libres, qui sont des toxines agressives produites lors de la transformation de l'oxygène en ATP (énergie) dans les cellules.

4. **Les fibres** qui permettent le transit.

Chacun joue un rôle dans le bon fonctionnement de notre organisme. C'est donc dans le déséquilibre dans leur proportion de notre alimentation que l'on peut trouver l'origine d'un affaiblissement général, voire de l'installation et de l'évolution de la maladie.

Selon l'approche du Dr Kousmine⁴⁸, l'étanchéité des membranes cellulaires est altérée par une carence en acides gras essentiels et c'est au niveau de l'intestin que cela a le plus de conséquences. En effet, lorsque l'intestin laisse pénétrer dans le sang des agents infectieux, c'est le foie qui les reçoit et doit les détruire. Il faut donc augmenter la résistance des membranes des cellules et en priorité, celles de l'intestin.

Cela passe par réduire sa consommation d'aliments acidifiants, de protéines animales, de sucres, d'aliments trop cuits, augmenter la consommation d'eau et d'aliments du règne végétal et procéder à des lavements intestinaux réguliers.

3.1.3.1- Synthèse des différentes études menées autour de l'alimentation⁴⁹

1. Dans une étude menée en 2003 (SUVIMAX), il a été démontré qu'une alimentation riche en antioxydants (fruits et légumes), permet de réduire l'incidence des cancers chez les hommes.
2. En 1986, dans une autre étude, l'effet bénéfique des fibres alimentaires avait été mis en avant pour prévenir le cancer du sein.
3. En 1993, une autre étude démontrait qu'une alimentation riche en graisses saturées, favorisait le développement et la prolifération du cancer du sein. Ainsi 30gr de fibres par jour et 34% de calories d'origine lipidique, réduirait significativement les taux d'oestrogènes dans le sang, hormones inductrices de cancer du sein.
4. Déjà en 1983, E.L. Wynder, spécialiste en nutrition, déclarait que « *les aliments et la nutrition seraient responsables de 60% du total des cancers chez les femmes et plus de 40% chez les hommes* ». Bien que le taux ait été revu à la baisse, cette affirmation semblait être confirmée en 1990 par des études épidémiologiques qui mettaient en avant que « *les habitudes alimentaires seraient responsables de 30 à 40% de tous les cancers* ».
5. Le programme de santé du docteur Ornish consiste en la mise en place d'un régime végétarien avec des anti-oxydants, de la vitamine E et C, du sélénium, des Oméga 3 mais aussi par la pratique de techniques de gestion du stress (yoga, exercice de respiration et relaxation), 30 minutes de marche quotidienne, et la participation 1h par semaine à un groupe de soutien avec d'autres patients.

Ce traitement, expérimenté lors d'une étude en 2008, auprès de 93 personnes atteintes du cancer de la prostate a mis en évidence que leur sang devenait plus actif contre les cellules cancéreuses.

⁴⁸ Le Dr Kousmine (1904-1992) médecin russe qui a montré le lien qui existe entre notre état de santé et l'alimentation

⁴⁹ Sources : « L'alimentation : un renfort indispensable contre le cancer » de Luc Bodin et « Anticancer » de D. Servan Schreiber

6. Dans une autre étude menée par le Dr Ghadirian sur des femmes atteintes de gènes BKCA 1 et 2, susceptibles de générer un cancer du sein, il apporte le constat que plus l'on mange de fruits et légumes de variétés différentes, moins on risque de développer un cancer.
7. Dans une autre étude, le professeur Witte a mis en évidence que les hommes qui consomment du poisson riche en acides gras (oméga 3) comme le saumon, le maquereau ou la sardine, au moins 2 fois par semaine, ont 5 fois moins de risque de voir leur cancer progresser.

3.1.3.2- Les effets d'une bonne alimentation

L'alimentation permet avant tout de contribuer au renouvellement quotidien de nos cellules et au bon fonctionnement de l'organisme.

Par ailleurs, une bonne alimentation entraîne une bonne digestion. Elle renforce ainsi la flore intestinale et permet la synthèse de certaines vitamines, comme la B12 et K, nécessaires aux défenses immunitaires de tout l'organisme.

De même, les nutriments contenus dans l'alimentation sont utilisés pour la fabrication des hormones et neurotransmetteurs. Ainsi une modification de régime alimentaire modifie l'équilibre hormonal (une alimentation riche en fibres diminue le taux d'oestrogènes).

Diversifiée, elle apporte des anti-oxydants naturels tels que :

- les vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B9, C, D, E, K),
- les acides gras polyinsaturés (oméga 3 et 6),
- les minéraux (fer, sélénium, zinc, cuivre, magnésium, manganèse, fluor, silicium, sodium, calcium, potassium..),
- les acides aminés (carnitine,...) permettant l'entrée des nutriments essentiels à l'intérieur de la mitochondrie

En résumé, le tableau ci-dessous reprend les aliments reconnus pour leur protection selon Luc Bodin, auxquels j'ai associé les organes et entrailles impliqués en MTC :

Aliments recommandés	Type de cancer	Organes impliqués en MTC	Entrailles associées en MTC
Thé	Cancer du sein, poumon, colon, pancréas, estomac, oesophage	Rate, Poumon	Estomac, Gros Intestin
Soja	Cancer du sein, prostate, colon, pancréas, oesophage	Rate, Rein	Estomac, Vessie
Légumes et fruits	Cancer du poumon, colon, rectum, pancréas, estomac, voies aerodigestives supérieures	Poumon, Rate,	Gros Intestin, Estomac
Fibres alimentaires	Cancer du sein et du colon	Rate	Estomac

Aliments recommandés	Type de cancer	Organes impliqués en MTC	Entrailles associées en MTC
Tomates cuites	Cancer de la prostate	Rein, Rate	Vessie, Estomac
Choux	Cancer du colon	Poumon	Gros Intestin
Poissons			
Acides gras mono insaturés	Cancer du sein	Rate	Estomac

Selon lui, ces aliments sont riches en antioxydants, vitamines et oligoéléments mais aussi en composés « phytochimiques » qui ont une action semblable aux traitements anti-cancéreux de chimiothérapie mais à très faible dose. En s'alimentant avec ces éléments, cela assure la destruction des cellules au fur et à mesure qu'elles se forment dans notre organisme.

En effet, comme nous l'avons vu précédemment, l'organisme produit continuellement des radicaux libres. Ceux-ci endommagent les différents composants cellulaires comme les protéines, les lipides ou l'ADN et ces réactions se propagent en chaîne : les molécules déstabilisées deviennent à leur tour des radicaux libres. Les antioxydants ont pour rôle de stopper ce processus en neutralisant les radicaux libres, pour réduire leur nocivité.

Pour le Dr David Khayat⁵⁰, parmi le top ten des aliments anti-cancer à privilégier, il y a le jus de grenade, le curcuma, le thé vert, le vin, le sélénium, les tomates, les fibres alimentaires, l'ail et l'oignon, la quercétine (présente dans les câpres, la livèche, le cacao, le piment fort...).

Selon David Servan Schreiber⁵¹, activer ses défenses naturelles se résume en 4 règles :

- Se détoxifier des substances cancérigènes
- Adopter une alimentation anti-cancer : comme ses confrères, il met en avant les liens existant entre la consommation de certains aliments et leurs effets dans le développement du cancer
- Pratiquer une activité physique telle que Qi Gong, Karaté, Taï Chi Chuan, marche quotidienne...
- Apaiser son mental

Sur le dernier point, il va plus loin et établit clairement la relation corps-esprit dans le développement de la maladie. Aussi il préconise la pratique de certaines techniques qui permettent de mieux gérer le stress ainsi que le sentiment d'impuissance face à la maladie lorsqu'elle est déclarée (relaxation, respiration en cohérence cardiaque, méditation, ...)

En parallèle, le Fonds Mondial de la recherche contre le cancer en novembre 2007 a établi 8 recommandations essentielles pour prévenir le cancer :

- Etre aussi mince que possible
- Pratiquer une activité physique

⁵⁰ D. Khayat, oncologue, chef du service d'oncologie à la Pitié-Salpêtrière, professeur en cancérologie à l'université de Paris VI et auteur de plusieurs livres sur le sujet du cancer

⁵¹ David Servan Schreiber (1961-2011) médecin, docteur en science et auteur de plusieurs livres dont anticancer

- Limiter les aliments fortement caloriques
- Limiter les boissons sucrées
- Préférer les aliments d'origine végétale
- Consommer moins de 500 g de viande rouge par semaine et préférer les viandes blanches
- Se contenter d'un verre d'alcool par jour pour les femmes et 2 pour les hommes
- Restreindre la consommation de sel

Celles-ci sont détaillées en annexe 3.

Pendant un cancer, l'alimentation est donc le 1^{er} traitement à entreprendre sur lequel vont s'appuyer toutes les autres thérapies.

Il est important de ne pas perdre trop de poids (>5%). En effet, celle-ci nuit au corps mais pas au cancer qui va aller puiser dans les réserves.

3.1.3.3- Les apports de la diététique chinoise

La médecine chinoise intègre l'alimentation comme un support fondamental d'entretien de la santé.

Selon Hervé Eugène⁵², elle repose sur 9 principes du « savoir manger » :

- La modération : tout excès nuit à la santé
- La mastication : manger lentement en prenant soin de mastiquer longtemps pour aider et économiser les feux digestifs mais aussi pour s'imprégner des saveurs
- Avoir faim : manger sans avoir faim induit une stagnation des aliments et de chaleur dans l'Estomac
- La régularité : manger si possible à heures fixes en prenant soin d'espacer suffisamment ses repas
- La concentration : la notion de conscience de ce que l'on fait active la physiologie et le bon fonctionnement des organes
- L'humeur : tout excès émotionnel entraîne des problèmes digestifs
- Le massage : se masser l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre après un repas favorise la digestion
- La marche : « Celui qui marchera 100 pas après le repas vivra jusqu'à 99 ans ! »
- Le plaisir : prendre le temps de préparer ses repas de façon à ce qu'ils soient bons et beaux à regarder

De même, les principes de classement de la MTC s'appliquent aussi aux composants de notre alimentation. Ainsi les aliments sont classés selon leur nature (chaude/froide ou sèche/humide) et leur saveur (acide, piquante, amère, douce, salée) ; la saveur étant directement associée à un élément.

⁵² Source : cours diététique d'Hervé Eugène

Afin de pouvoir définir une stratégie alimentaire pour une personne donnée, on va chercher à définir le rapport entre la forme ou matière (Yin) et le souffle (Yang) de celle-ci.

La médecine traditionnelle chinoise a identifié 4 grandes typologies de personnes :

- Les Yang corpulents : ils sont dynamiques, expansifs et ont beaucoup de matière d'où leur corpulence
- Les Yang minces : ils sont dynamiques mais ont une forme peu développée
- Les Yin corpulents : ils ont une tendance apathique et ont une forme en plénitude
- Les Yin minces : ils sont peu expansifs et ont une constitution plutôt fragile

A ces 4 catégories, on peut en ajouter 2 autres, plus difficiles à distinguer hormis le fait qu'ils vont prendre ou perdre facilement du poids :

- Les Yang instables : ils ont une mauvaise répartition de l'énergie dans la journée
- Les Yin instables : ils sont notamment anxieux et renfermés

C'est à partir de ce constat que l'on va pouvoir orienter une personne vers les aliments dont elle a besoin.

Par exemple, pour une personne de type Yin mince, on va chercher à augmenter la forme et l'énergie. Pour cela, on lui conseillera d'éviter les aliments trop froids qui ont tendance à ralentir le fonctionnement du métabolisme (crudités, agrumes...) ; on lui conseillera plutôt de favoriser la consommation d'aliments de nature chaude (ciboulette, oignon, ail, chou, poireau, mouton...)

A noter l'importance également des modes de cuisson qui modifient la nature d'un aliment.

Par ailleurs, rappelons-le, c'est à partir de la quintessence des aliments et boissons associée au Qi de l'air que sont formés les autres Qi du corps. Ainsi, les nutriments apportés par l'alimentation constituent un des éléments de la constitution du Jing acquis. Celui-ci, combiné au Jing inné, constituent notre énergie et forment notre constitution générale et donc, notre capacité à résister aux «éléments pervers » qui peuvent aggraver l'organisme.

Dans mon expérience de praticienne shiatsu sur de nombreuses personnes, j'ai pu me rendre compte que la plupart d'entre eux entretenaient leurs désordres par l'alimentation, croyant bien faire en suivant différents régimes alimentaires aberrants et déséquilibrés.

3.1.3.4- Les principaux aliments plébiscités par l'ensemble des études

J'ai réalisé un tableau en annexe 4 qui compare les indications thérapeutiques en MTC et en médecine occidentale.

Le curcuma : Il fait l'unanimité de toutes les études : c'est un puissant antioxydant et anti-inflammatoire naturel. On lui reconnaît également la fonction d'hépatoprotecteur (protège le foie et la prostate des toxines). Il joue également un rôle important dans la prévention de nombreux cancers car il contribuerait d'une part, à induire l'apoptose des cellules cancéreuses et d'autre part, à inhiber l'angiogenèse, ce processus physiologique normal qui consiste à

former de nouveaux vaisseaux sanguins à partir de vaisseaux existants, mais qui est "détourné" à son profit par le cancer pour permettre la croissance des tumeurs malignes et le développement des métastases⁵³.

Ainsi selon des observations effectuées en laboratoire, il augmente l'efficacité de la chimiothérapie et réduit la progression des tumeurs. Afin qu'il soit pleinement efficace et absorbé par l'organisme, il doit être associé à du poivre noir et solubilisé dans de l'huile d'olive⁵⁴.

En MTC, le curcuma appartient à la saveur amère. A cette saveur est rattaché l'organe Cœur dans l'élément Feu. Les aliments amers ont une action d'évacuation et d'assèchement de l'humidité. Ils peuvent ainsi aider dans le traitement des maladies dans lesquelles on peut noter des œdèmes ou des diarrhées.

La saveur amère stimule également l'appétit, augmente la sécrétion des sucs gastriques et peut avoir une action vomitive sur les toxines. La consommation régulière d'aliments amers va donc être bénéfique pour la fonction Cœur. Au contraire, en cas d'excès, il peut se produire des effets indésirables tels que dessèchement de la peau et des muqueuses, chute des poils et des cheveux, vomissements. A noter qu'un penchant immodéré pour cette saveur, ou bien un rejet total, indiquent souvent un déséquilibre au niveau de la fonction Cœur.

Le poivre noir quant à lui appartient à la saveur piquante et est de nature chaude. Il réchauffe le foyer moyen, abaisse le Qi, élimine les glaires, libère et neutralise les toxiques d'origine alimentaire.

Les légumes crucifères (les choux) : peu caloriques, les choux sont des minéralisants remarquables : calcium, potassium, fer, magnésium, oligo-éléments (iode, cuivre, manganèse), soufre... Ils sont aussi riches en vitamines C, A, E, P, PP, K et B (groupe anticancéreux) et sont bourrés de substances que l'on sait maintenant exercer une action anticancéreuse (indoles, flavonoïdes, phénols) puisqu'elles ont la capacité de détoxifier certains éléments cancérigènes et d'empêcher l'évolution de certaines cellules précancéreuses en tumeurs malignes⁵⁵.

Peu importe l'endroit où elles sont réalisées, tous les résultats des études concordent : tous les choux exercent une formidable action préventive notamment sur le cancer du côlon, de la prostate, de l'utérus, des poumons, de la bouche, du larynx, du pharynx ou de l'estomac. Cependant pour que leur action soit efficace, il faut éviter de les faire bouillir et plutôt les faire cuire rapidement dans un wok ou une cuisson courte à la vapeur ou à l'étuvée.

En médecine chinoise, il est classé dans la saveur douce et de nature neutre. Consommé régulièrement, le chou est utile aux reins, il remplit la moelle et le cerveau. Reconstituant du sang, dynamisant de la rate, c'est aussi un reminéralisant et un recalifiant énergétique. Il a une action sur les méridiens du Gros Intestin, de l'Estomac, de la Rate et de l'Intestin Grêle.⁵⁶

⁵³ Source : Fondation contre le cancer

⁵⁴ Source : « Anticancer » de David Servan Schreiber

⁵⁵ Source : « Anticancer » de David Servan Schreiber

⁵⁶ Source : « La médecine chinoise, santé forme et diététique » de E. Malnic et du Dr J-M. Eyssale

Le thé : Le thé contient plusieurs polyphénols, une vaste famille d'antioxydants dont font partie les **catéchines**. Sa teneur en polyphénols peut varier en fonction du climat, de la saison, de la variété de thé, de sa fraîcheur et du temps d'infusion.

Selon une revue de la littérature scientifique, la consommation d'au moins 300 ml de thé vert entraîne dans les heures suivantes une augmentation significative de l'activité antioxydante du sang. Le thé vert agit également comme un détoxifiant en activant les enzymes du foie qui éliminent les toxines de l'organisme. Il augmenterait aussi les effets de la radiothérapie.

- Les **catéchines** sont les antioxydants du thé qui font l'objet du plus grand nombre d'études. Le thé vert est celui qui en contient le plus. Leur intérêt dans le traitement du cancer est qu'elles réduiraient la croissance des nouveaux vaisseaux nécessaires au développement des tumeurs et métastases.
- Qu'il soit vert ou noir, le thé est également considéré comme une source d'autres **polyphénols**. Ces composés du thé apporteraient aussi des effets bénéfiques sur la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.

Le thé appartient à la saveur amère et est de nature douce et fraîche. En MTC, il a une action de clarification de la tête et des yeux, il supprime la soif, dissipe les glaires, facilite la digestion, favorise la miction, neutralise les toxiques. Il agit principalement sur les méridiens du Cœur, Poumon et Estomac.

L'huile d'olive : très concentrée en antioxydants phénoliques, c'est un aliment santé. A consommer toutefois avec modération car il s'agit de graisses.

La famille des alliés (Ail, oignon, poireau, échalote et ciboulette) : leurs composés soufrés réduisent les effets cancérigènes des substances qui se forment sur les viandes trop grillées ou lors de la combustion du tabac. Ils induisent l'apoptose des cellules du cancer du poumon, du colon, du sein, de la prostate et de la leucémie.

Par ailleurs, les différents légumes de cette famille aident à maîtriser le taux de sucre dans le sang, réduisant la sécrétion d'insuline et de ce fait, limitent la croissance des cellules cancéreuses. A noter cependant que les molécules actives de l'ail sont beaucoup mieux absorbées si elles sont solubilisées dans un peu d'huile.

En MTC, ils appartiennent à la saveur piquante et sont de nature tiède. On voit très bien l'indication de ces aliments en liaison avec les stagnations du souffle qui peuvent être à l'origine du cancer. En effet, leur nature même réchauffe et donc active la circulation du Qi.

Ci-dessous un tableau détaillé par aliment appartenant à cette famille, mettant en avant leurs principaux champs d'actions et leurs propriétés en MTC.

Aliments	Actions sur les méridiens	Propriétés en MTC
Ail	Rate, Estomac et Poumon	Fait circuler le souffle stagnant, tiédit la rate et l'estomac, dissipe les stagnations, libère les toxiques et tue les parasites
Oignon	Poumon, Gros Intestin, Estomac	Régularise le Qi du Foyer Moyen, tonifie et tiédit la Rate
Echalote	Non Précisé	Réchauffe le foyer moyen, fait baisser le Qi
Ciboulette	Estomac, Rein, Foie	Fait communiquer le Qi, provoque la sudation, supprime le froid, libère le méridien
Ciboule	Foie, Estomac	Libère et dégage le méridien, neutralise les toxiques, perméabilise les voies du yang
Poireau	Foie, Estomac, Poumon et Rein	Tiédit le réchauffeur moyen, fait circuler le Qi, dissipe les stagnations de sang, neutralise les toxiques, tonifie les Reins et fortifie le Yang

En résumé, l'alimentation est donc une source d'énergie tant pour la médecine occidentale qu'orientale. En Occident, l'apparition du slogan « manger 5 fruits et légumes par jour et bouger » n'est pas sans rappeler deux des trois grands principes qui sont source de bonne santé en médecine chinoise : bien manger, bien respirer (bouger), se reposer.

Les 2 approches se rejoignent donc sur ces aspects, à la différence que dans le mode de vie occidental nous avons oublié que, pour fonctionner correctement, l'organisme a aussi besoin de phase de récupération. Ainsi les rythmes de travail sont identiques, quelle que soit la saison, quelle que soit la période de la journée...favorisant même le travail nocturne, ce qui semble être une véritable aberration !

L'approche orientale précise que pour favoriser et maintenir l'organisme en bonne santé, il est important également d'être en harmonie avec notre environnement. Pour ces raisons, il est préférable d'appliquer les principes suivants :

1. De respecter les rythmes biologiques en fonction de :
 - l'alternance jour/nuit : préférer l'activité le jour et le repos la nuit,
 - l'énergie propre à chaque saison avec une activité décroissante en automne avec repos en hiver (période Yin), et une activité croissante au printemps avec son maximum en été (période Yang),
 - la période de sa vie et où on se situe sur le Tao : par exemple, une personne n'a pas la même énergie à 20 ans qu'à 60 ans et de ce fait, doit le prendre en compte dans le choix de ses activités

2. De manger des légumes de saison et de la région où l'on vit. En effet, ceux-ci ont la qualité énergétique dont nous avons besoin au moment où ils sont produits. Pour illustrer mon propos, cela signifie par exemple qu'en été, la terre produit des fruits et légumes qui rafraichissent et ce sont donc ces aliments qu'il faut favoriser.

3.1.4- L'entretien par le shiatsu

En complément des principes de bien manger, je conseillerais de pratiquer un shiatsu préventif à minima une fois par trimestre afin de limiter les impacts d'éventuels déséquilibres avant que ceux-ci ne s'installent. On le sait, plus le désordre est installé depuis longtemps et plus il est long à éliminer.

Jean Pelissier conseille de systématiser la stimulation d'une combinaison de points à chaque changement de saison sur une période consécutive d'une dizaine de jours.

Ces combinaisons de points sont :

- **VC 6** (fortifie l'organisme et renforce l'immunité dans tous les cas de déficience ; il amplifie et régularise le Qi) et **Es 36** (fortifie l'organisme, renforce la rate, harmonise l'estomac, régularise et équilibre la mécanique du Qi, désobstrue le méridien et y rend la circulation plus facile ; il améliore l'état général par action immunostimulante)
Selon lui, cette formule réchauffe l'énergie des reins, renforce l'essence des reins et reconstitue l'énergie du corps.
- **VC 4** (fortifie le corps et renforce l'immunité dans tous les états de déficience ; il complète le Qi d'origine et le comble, régularise la miction) ; **VC 6** (Cf description précédente) ; **Rte 17** (régularise le Qi et calme les douleurs, harmonise l'estomac et fait baisser le Qi à contre-courant) ; **VC 12** (harmonise l'estomac et fortifie la rate, facilite la circulation du Qi des organes Fu et le fait baisser)
Selon lui la combinaison des 4 points renforce l'énergie originelle, aide les reins et renforce l'essence des reins. Elle est conseillée en cas de manque d'énergie, d'extrémités froides, de fatigue et surmenage...

En synthèse, dans la pratique du shiatsu, en fonction des personnes que je vais être amenée à rencontrer cela se résumerait, par exemple, ainsi :

1. Observation de son allure générale (dynamique, apathique, corpulent, mince...)
2. Si présence de symptômes d'excès de poids, apathie, fatigue, avec douleurs sur un trajet de méridien, respiration faible, etc...lors de la phase d'échange, j'essaierai de savoir ce qu'elle mange, si la situation a évolué récemment ou si cela dure déjà depuis longtemps, si elle dort correctement...
3. En fonction de ses réponses, je lui ferai part de conseils alimentaires adaptés à son morphotype, je l'orienterai également vers des exercices de respiration, une gymnastique douce et de l'auto-massage pour stimuler la circulation de l'énergie dans le corps en lui expliquant les risques inhérents si elle ne fait rien pour changer.
4. Ensuite je l'inviterai à la suivre régulièrement au travers de séances de shiatsu, à minima une tous les dix jours sur au moins trois semaines. Je lui recommanderai d'entretenir dans le temps, avec une séance par mois pendant au moins un trimestre et ensuite une séance par trimestre au moment des intersaisons.

Néanmoins cela est donné à titre d'exemple car dans l'approche par le shiatsu, on ne peut appliquer de recettes toutes faites. En effet, chaque personne est unique avec une histoire, un environnement et des habitudes qui lui sont propres, générant une multitude de cas différents. Ce qui fait la différence avec l'approche occidentale qui traite la manifestation d'un symptôme sans aborder tout ce qui fait la personne elle-même et la rend différente dans son traitement.

3.2- L'accompagnement pendant le traitement de la maladie

Les apports de la MTC et du shiatsu peuvent se résumer en 3 grands axes :

- Accompagner et soulager des effets secondaires (nausées, douleurs...)
- Stimuler le système immunitaire et rétablir l'équilibre entre le Yin et le Yang
- Se détendre pour limiter les effets du stress

3.2.1- Soulager les effets secondaires

3.2.1.1- Les nausées et vomissements liés à la chimiothérapie :

Dans son livre Anti-cancer, David Servan Schreiber indique que les traitements lourds, comme la chimiothérapie, peuvent aussi s'appuyer sur des méthodes de soins naturelles dans le cadre d'une approche globale complémentaire.

Cette notion n'est pas sans me rappeler ce qu'est la pratique du shiatsu et le diagnostic oriental ; en effet, là aussi, on s'appuie sur une approche globale qui prend en compte l'alimentation, l'environnement et l'hygiène de vie du patient dans le traitement de la maladie.

Les études montrent que l'acupuncture peut être utilisée seule ou en complément des traitements contre la nausée. La stimulation du vaisseau merveilleux Yin Wei Mai (MC6, en pression ferme et constante pendant 1 à 3 minutes, et Rte 4), est très utile pour apaiser et rééquilibrer le système digestif et donc réduire les nausées et les vomissements.

En complément, certains acupuncteurs donnent aux malades des bioaimants à utiliser sur eux-mêmes chaque jour. Ainsi ils peuvent également être acteurs dans leur propre traitement. Selon une étude menée par une équipe de chercheurs, l'utilisation du point MC6 par l'acupuncture élimine les nausées chez les 2/3 des patients et la digipuncture pratiquée juste après prolongeait les effets anti-douleurs chez 95% des patients.

Pour soulager les nausées et stimuler le système immunitaire, on peut aussi rajouter les points VC 12, Es 36, Es 44, Rte 6 aux points cités plus haut, que ce soit en acupuncture ou par la digipression.

3.2.1.2- Les douleurs du cancer :

Selon la MTC, la douleur est due à l'obstruction de la circulation de l'énergie. Aussi en rétablissant la circulation, on va pouvoir faire disparaître la douleur. Parmi les symptômes douloureux d'origine cancéreuse, il y a notamment l'obstruction par les glaires, l'accumulation d'humidité, l'obstruction du Qi, la stagnation du sang, l'accumulation de chaleur...

L'acupuncture agit sur les récepteurs anti-douleurs de l'organisme. Aussi, même si on ne pratique pas l'acupuncture sur ou autour du siège de la tumeur, le praticien peut stimuler les méridiens afin de détendre les muscles et endiguer les douleurs.

Le traitement sera différent selon la localisation et le type de cancer. Les points efficaces contre une douleur sont tous les points qui contrôlent la région où elle sévit (impact soit sur

une région locale, adjacente ou distale). Le Dr Yongfu Xu propose la stratégie suivante en acupuncture :

- Choisir un point proche du site du trouble et selon le méridien affecté
- Choisir un point distant (sur le méridien affecté) pour renforcer l'action de drainage
- Choisir un point en tenant compte de la cause profonde de l'atteinte
- Choisir un point d'équilibre du Yin et du Yang pour renforcer le souffle (Tcheung Qi)

Cette méthode peut également être appliquée en digipression.

3.2.2- Rétablir l'équilibre et stimuler le système immunitaire

C'est un des premiers effets recherchés par le praticien shiatsu d'autant plus que pendant le traitement, il est indispensable de maintenir la meilleure santé possible.

3.2.2.1- La stimulation de points spécifiques

Dans le cas du cancer, s'agissant d'un excès de Yin associé à une déficience du Yang, on va pouvoir par exemple s'appuyer sur la stimulation des points shu. Cela rejoint l'approche de Michel Odoul évoquée lors de son intervention au salon des médecines douces en février dernier.

En complément des séances de shiatsu complet, on peut aussi stimuler des points spécifiques. Sur cet aspect, des précisions sont apportées par le Dr Yongfu Xu⁵⁷. En effet, il indique que la stimulation des points 4 Gi et Es 36 augmente les cellules T-auxiliaires, essentielles dans le processus immunitaire puisqu'elles aident à la prolifération d'autres lymphocytes et agissent sur les cellules T suppressives, les cellules tueuses naturelles (NK), qui elles-mêmes agissent sur les cellules tumorales.

Ce même constat a été effectué par des chercheurs américains qui ont listé les preuves et ont conclu que l'acupuncture augmentait les capacités du système défensif à éliminer les cellules malignes en stimulant les cellules NK.⁵⁸

Ainsi en augmentant les interférences entre les neurotransmetteurs et le système immunitaire, l'acupuncture favorise l'induction et la sécrétion des cellules NK. Celles-ci stimulent les cytokines, déclenchant des récepteurs spécifiques de cellules NK qui décuplent leur niveau de cytotoxicité contre les cellules cancéreuses.

Ainsi la stimulation des points VG 14, GI 4 et Es 36 provoquerait un accroissement rapide du nombre de leucocytes, de globules rouges et du taux d'hémoglobine chez les personnes en carence de globules blancs.

3.2.2.2- Le soutien par les vaisseaux merveilleux

Les vaisseaux merveilleux apparaissent avant la conception et n'existent plus en tant que trajet après la naissance mais ils passent par des points des méridiens principaux, à l'exception du

⁵⁷ Source : « La médecine chinoise et le cancer » du Dr Yongfu Xu

⁵⁸ Source : www.médecine chinoise.org

vaisseau conception et du vaisseau gouverneur. Ils sont considérés en shiatsu et MTC comme des réservoirs d'énergie qui absorbent les excès des autres méridiens pour les resservir en cas de besoin.

Là encore, on comprend l'intérêt qu'ils peuvent avoir dans l'accompagnement du cancer et le soutien qu'ils peuvent fournir.

Sur l'ensemble des aspects cités précédemment (douleurs, fatigue, etc), le shiatsu et la médecine chinoise vont pouvoir agir avec des actions ciblées en fonction des cancers en utilisant les vaisseaux merveilleux.

Ci-dessous, ma proposition d'utilisations possibles au travers de quelques cas.

Type de cancer	Vaisseaux merveilleux	Actions ciblées	Point d'ouverture et point d'équilibrage
Cancer du sein	Yin kéo mai	Système hormonal	R6 couplé avec P7
	Ren mai	Troubles de la face avant (amas...)	P7 couplé avec R6
	Dai mai	Pathologies des extrémités des 4 membres	VB41 couplé avec TR5
	Chong mai	Grands vides de Yin et de Yang	Rte 4 couplé avec MC6
Cancer du col de l'utérus	Ren mai	Troubles de la face avant (amas, fibrome au niveau génital...)	P7 couplé avec R6
	Chong mai	Stagnations du sang et en cas de grands vides de Yin et Yang	Rte4 couplé avec MC6
Cancer de la prostate	Yin kéo mai	Douleurs des organes génitaux masculins	R6 couplé avec P7
Cancer du poumon	Ren mai	Troubles de la face avant	P7 couplé avec R6

3.2.3- Limiter les effets du stress

3.2.3.1- Les techniques manuelles complémentaires :

Dans son livre, D. W Sollars⁵⁹ vante également les bienfaits des massages notamment par la réflexologie plantaire et le shiatsu. En effet, ceux –ci apportent détente, contribuent à enrayer la douleur, résorber les oedèmes, combattent la nausée et améliorent le sommeil. De plus, masser une personne atteinte du cancer lui apporte des signes de soins et d'accueil, en plus de la soulager de ses symptômes physiques.

Toutefois certaines règles sont à respecter :

- Eviter de masser le siège de la tumeur au risque d'aggraver la douleur
- Ne pas exercer de pression directe sur une plaie chirurgicale, une rougeur ou une inflammation liée aux radiations
- Faire attention aux positions inconfortables

⁵⁹ D. W Sollars, titulaire d'une maîtrise de médecine orientale et diplômé d'acupuncture, est l'auteur du livre « acupuncture et digipuncture »

- Doser le geste en exerçant une pression légère à modérée, surtout pendant la chimiothérapie
- En parler à son médecin.

En Amérique du Nord, les thérapies manuelles sont utilisées dans les cliniques privées, les hôpitaux publics, les centres médicaux dans le cadre de la prise en charge du cancer.

L'Institut national du cancer approuve l'utilisation de massages, pressions et vibrations contre les douleurs ostéo-articulaires des patients atteints de cancer durant toutes les phases de traitement.

Sur ce dernier point, le rapport du colloque Oncologie et Shiatsu du 5 octobre 2012 apporte plusieurs témoignages en ce sens.

- Celui du Dr Chantal Marchand⁶⁰ : le shiatsu est un soin de support à part entière et n'est pas contre-indiqué, notamment dans les cas de cancer du sein, bien au contraire, il aide les femmes à se booster et à guérir.
- Celui de Jérôme Capian : « en MTC, tous les méridiens yin, comme la Rate (le plus gros organe lymphatique), les Reins, les merveilleux vaisseaux et surtout le Chong Mai ont un rôle prépondérant et, lors d'un Shiatsu, on aide physiologiquement la circulation du Sang et de l'Energie à s'améliorer. ⁶¹»

Ce rapport met en évidence la mesure 42 du plan cancer visant à prévoir le développement des soins de support dont le shiatsu pourrait faire partie.

En effet, cette dernière parle d'une « approche globale de la personne malade et suppose que l'ensemble des acteurs de soins impliqués en cancérologie prenne en compte la dimension des soins de support dans la prise en charge de leurs patients, y compris en terme de continuité des soins. Le projet de soins vise donc à assurer la meilleure qualité de vie possible aux patients, sur les plans physique, psychologique et social, en prenant en compte la diversité de leurs besoins, ceux de leur entourage et ce, quels que soient leurs lieux de soins.

Les soins de support ne sont pas une nouvelle spécialité mais se définissent comme une organisation coordonnée de différentes compétences impliquées conjointement aux soins spécifiques oncologiques dans la prise en charge des malades. »⁶²

3.2.3.2- Cas particulier des métastases

Lorsqu'un cancer est métastatique, on peut s'interroger sur le type d'action à mener. En effet, sachant que les métastases empruntent la circulation sanguine ou lymphatique, les actions traditionnellement mises en place pour accompagner les malades peuvent être discutables.

Deux points de vue s'affrontent encore aujourd'hui dans le domaine médical et paramédical, sans trouver de compromis. Pourtant parmi les recommandations faites auprès des personnes

⁶⁰ Le Dr Chantal Marchand est radiologue sénologue depuis 25 ans. Elle fait partie d'un groupe de travail sur les référentiels de prise en charge du cancer du sein dans la région Centre

⁶¹ Extrait du rapport lors du colloque oncologie et shiatsu - 2012

⁶² Extrait : www.afsos.org

atteintes de cancer, il y a celles d'avoir une activité physique. Or, celle-ci va aussi automatiquement entraîner une activation de la circulation sanguine et lymphatique...

D'un côté, dans le colloque de 2012 sur le thème shiatsu et oncologie, Jérôme Capian⁶³ tente de lever le doute sur la propagation des métastases et affirme : « *Cet a priori consistant à dire qu'on va faire augmenter les métastases ne tient pas debout. Bien au contraire : on va soutenir l'énergie du malade, notamment celle des Reins – et donc de l'énergie vitale* ».

De l'autre, partageant pourtant le même domaine, lors de son intervention au salon des médecines douces de février 2015, Michel Odoul mettait en garde son public contre des praticiens shiatsu, ne maîtrisant pas le sujet et qui pourraient faire plus de mal que de bien aux personnes atteintes de cancer en favorisant sa propagation dans le corps.

Alors le débat semble toujours ouvert, laissant chacun avec son mode de pensée.

3.2.3.3- L'exercice physique par la pratique du Qi Gong :

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Les séances sont en général précédées d'un auto-massage (do-in) permettant le réveil du corps. Le terme (*gong*) signifie littéralement « exercice relatif au Qi » ou « maîtrise de l'énergie vitale »⁶⁴. Il est directement impliqué dans la circulation de Wei Qi par tous les exercices corporels qui font travailler muscles, aponévroses, tendons et fascias. Désormais il est pratiqué à l'hôpital de Villejuif pour accompagner les malades.

En parallèle, une équipe Australienne a découvert que la participation à un programme d'exercices de Qi Gong médical (associant des exercices et de la méditation) a de nombreux bienfaits sur la santé de patients atteints de cancer. Cela se traduit par une amélioration significative de leurs fonctions cognitives et de leur qualité de vie, ainsi qu'une réduction de la protéine réactive C dans le sang : un biomarqueur de l'inflammation)⁶⁵.

3.2.4- Exemple d'un cas rencontré

En 2010, la personne est atteinte d'un cancer du sein. Celle-ci, très vite pris en charge par des soins de chimiothérapie et radiothérapie, a ensuite été déclarée en rémission au bout d'un an et, quelques mois plus tard, elle a repris son travail à mi-temps.

A cette période, je pensais qu'il ne fallait pas intervenir sur les personnes souffrant de cancer au risque d'aggraver leur maladie ; c'est ce que l'on m'avait appris dans les formations que j'ai suivies (réflexologie, massages...). Cependant pendant sa phase de rémission, je l'ai massé et

⁶³ Jérôme Capian, masseur kinésithérapeute, diplômé en acupuncture traditionnelle, formé au shiatsu et Qi Gong thérapeutique, formateur

⁶⁴ Source : wikipédia

⁶⁵ Source : www.medecinechinoise.org

elle m'a avoué que cela lui avait fait du bien de ressentir son corps et que cela l'avait en quelque sorte réconcilié avec.

En 2013, elle est à nouveau diagnostiquée en récurrence. Après avoir essayé certains traitements qui se sont révélés inefficaces, on lui apprend qu'on ne sait pas guérir son type de cancer, déclaré atypique et qu'elle devra recevoir des chimiothérapies pratiquement toute sa vie.

C'est une personne courageuse et optimiste. Formée à la sophrologie, cela lui permet de prendre du recul, mais c'est tout de même difficile.

Elle habite loin de chez moi et cela ne nous permet pas de nous voir très souvent. Sachant qu'elle avait un peu de mal à digérer et qu'elle souffrait de douleurs et d'engourdissement dans les mains et les pieds, je lui ai proposé lors de mes dernières visites, deux courtes séances de shiatsu et massage.

- La première fois, j'ai chauffé au moxa les points VG4 pour soutenir l'énergie vitale et VC 8 pour soutenir l'énergie de la Rate. Je lui ai fait aussi une courte séance de réflexologie plantaire ainsi qu'un shiatsu doux sur les bras et le visage.
- La seconde fois, je lui ai fait une réflexologie plantaire en priorisant les zones réflexes en rapport avec le système respiratoire et digestif et en stimulant les extrémités des orteils. Puis j'ai poursuivi avec un léger massage des jambes. Elle avait repris du tonus musculaire et ça me semblait être bon signe. Puis je lui ai stimulé les points Es 36 (pour activer la fabrication des leucocytes) et Rte4 (point d'entrée du vaisseau merveilleux Chong mai) couplé avec MC6. Puis j'ai terminé par des pressions shiatsu légères sur les bras, l'abdomen avec la stimulation de VC4 et de VC 12 et enfin, le visage.

A la fin de la séance, elle m'a dit que cela lui avait fait du bien, qu'elle avait eu des craintes pour les douleurs aux pieds mais que finalement, cela s'était bien passé et qu'elle se sentait détendue.

Quelques jours plus tard je l'ai appelé pour avoir des nouvelles. Elle m'a dit qu'elle s'était sentie très fatiguée pendant les jours qui ont suivi et qu'elle avait ressenti des douleurs un peu partout, puis elle s'est effondrée en larmes, chose qui ne lui arrivait jamais.

J'avoue avoir été déstabilisée, même si je sais que ce sont des manifestations qui peuvent arriver. Avec le recul, je pense que la séance lui a fait permis de dégager une émotion qui était au plus profond d'elle-même, quand aux douleurs, elles sont probablement liées à la remise en circulation des toxines stockées habituellement dans les articulations et les extrémités. Néanmoins, mon lien d'amitié avec elle rend ma démarche plus compliquée car je suis très impliquée émotionnellement.

3.2.5- L'expérience d'Aline Duclos⁶⁶

Aline est praticienne shiatsu et partenaire de l'association Onco 37. Ce partenariat permet la prise en charge par l'association de 3 séances de shiatsu à un tarif préférentiel de 35€ pour les malades du cancer.

Elle a réalisé une spécialisation dans l'école de Jérôme Capien⁶⁷ à Tours/ Fondettes.

Jérôme Capien fait partie des personnes qui soutiennent l'action du shiatsu dans l'accompagnement du cancer et qui réfutent l'idée que cela soit à l'origine de la propagation des métastases.

Le shiatsu pratiqué est un shiatsu profond et doux. En effet, les malades sont souvent en méfiance vis-à-vis de leur corps qui les a « trahis ». Grâce à ce toucher bienveillant, ils retrouvent du plaisir et prennent conscience que leur corps est aussi une ressource. Cette pratique fait suite à des échanges avec les médecins de l'association « Onco 37 ». En général, il n'y a pas de contre-indications sauf pour des cas très graves.

Aline n'utilise pas de moxa, ni d'acupuncture. La durée de ses soins varie entre 30 et 45 minutes selon les états de fatigue. Ceux-ci ont lieu soit juste avant la chimio, soit une semaine après avec une récurrence environ toutes les 3 semaines.

Elle travaille beaucoup sur les vaisseaux merveilleux pour relancer l'énergie et équilibrer la droite et la gauche par exemple dans le cas d'un cancer du sein.

Les objectifs recherchés sont la détente, retrouver ses ressources, sortir les émotions, soulager les grandes douleurs des articulations (mains, paumes, étirements, vibrations).

3.2.6- Ce que cela m'a conduit à mettre en place

Fort de ce retour d'expérience réussie et qui semble bien fonctionner à Tours, j'ai contacté l'association « Onco 28 » à Chartres pour leur proposer d'intervenir bénévolement au sein de leur association en mettant en place des cours de Do-In. Mais l'association a refusé cette proposition car elle choisit de restreindre son champ d'actions à la collaboration de sophrologues, diététiciens, socio-esthéticiennes, psychologues et ne souhaite pas étendre son champ d'action à d'autres pratiques.

On ne peut que constater à regret que les mentalités ne sont pas encore totalement ouvertes aux pratiques alternatives, par méconnaissance et donc certainement, par crainte.

Pour contrer cela et contribuer à les faire connaître peu à peu, avec une amie praticienne, nous avons créé une association en juillet 2014 dont l'objet est de faire connaître et promouvoir ces techniques.

⁶⁶ Aline Duclos est praticienne diplômée de shiatsu et accompagne les personnes atteintes de cancer à Tours

⁶⁷ Jérôme Capien est kinésithérapeute, diplômé en acupuncture et directeur-enseignant d'une école de shiatsu à Tours

Ainsi depuis septembre 2014, j'anime un cours de Do-In d'une heure 2 fois par semaine à l'espace culturel de mon village. Au démarrage, il y avait 8 adhérents, aujourd'hui l'association en compte déjà 14. Au-delà d'une pratique physique qui intègre des exercices d'assouplissements, de mobilisations et d'étirements, chaque cours accorde une part importante à la respiration et, plus récemment à la pratique de la cohérence cardiaque, ainsi qu'aux apports de la médecine chinoise.

En janvier 2015, accompagnée d'une 3^{ème} personne formée au Amma, nous avons également organisé une journée totalement gratuite pour faire découvrir par des séances brèves d'environ 20 minutes, le shiatsu et le amma. Ces 2 techniques ont été reconnues comme très relaxantes avec des effets bénéfiques ressentis et exprimés par l'ensemble des personnes venues recevoir une séance ce jour-là (soit + de 30 personnes).

Sur ce même mois, j'ai participé à l'animation d'une soirée « zen » proposée par le directeur de la piscine locale au cours de laquelle j'ai animé plusieurs ateliers de réflexologie plantaire. Pour la plupart des personnes présentes, c'était une totale découverte. Suite aux retours positifs des participants, la direction a proposé de renouveler l'opération en fin d'année, soit par la mise en place d'un atelier similaire, soit en innovant sur une autre technique (pourquoi pas le do-in ?)

En avril prochain nous aurons également un article qui paraîtra dans la presse locale pour présenter l'association, ses objectifs et son site internet.

En projet, nous avons également l'envie de mettre en place une sorte de salon dédié au bien-être sur lequel interviendraient d'autres acteurs de ce marché, comme un acupuncteur, une sophrologue, une association de Qi Gong ou de Tai Chi Chuan...l'objectif étant de sensibiliser et de faire connaître des techniques naturelles qui permettent d'améliorer la qualité de vie et de ramener l'équilibre dans l'organisme lorsque celui-ci est menacé.

3.3- L'accompagnement post-traitement de la maladie

Il tourne autour d'un objectif principal : stimuler l'organisme pour l'aider à récupérer et limiter la récurrence.

3.3.1- La rémission

Une des principales préoccupations d'un malade en rémission d'un cancer, c'est qu'il n'y ait pas de récurrence.

Ainsi, on parle d'abord de **rémission** lorsque l'état du patient s'améliore temporairement.

Lorsque tous les signes de la maladie ont disparu, il s'agit alors d'une rémission complète. Mais pourtant, cela ne signifie pas toujours que le cancer a été totalement éliminé car un résultat d'examen "normal" peut avoir deux significations :

- Soit toutes les cellules cancéreuses ont été détruites. Aucune récurrence ne se manifesterait ultérieurement et le malade est définitivement guéri.
- Soit quelques cellules malignes ont survécu, mais elles sont trop petites pour être détectées. Au fil des multiplications de ces cellules cancéreuses résiduelles, la maladie va tôt ou tard récidiver.

Pour parler de guérison, la seule solution est d'attendre et de surveiller régulièrement. Au fil du temps, si aucune récurrence du cancer ne se manifeste, on considérera que la guérison est définitive. Le temps de référence pour la période de surveillance a été fixé à 5 ans.⁶⁸

3.3.2- Stimuler la récupération de l'organisme

Les traitements et la maladie elle-même ont, dans la majorité des cas, considérablement affaibli l'organisme au fil du temps.

Tout d'abord, parce que les traitements comme la chimiothérapie ne peuvent pas cibler seulement les cellules cancéreuses et de ce fait, touchent aussi des cellules saines : en effet, elle utilise des molécules toxiques spécifiquement dirigées contre les cellules de l'organisme qui se multiplient à un rythme très élevé, celles-là même qui sont à l'origine des tumeurs. Seulement voilà, les cellules cancéreuses ne sont pas les seules à se développer très rapidement. C'est également le cas des cellules de la moelle osseuse qui fabriquent les globules sanguins, des cellules du tube digestif ou des follicules pileux à l'origine des cheveux, des sourcils et des poils. C'est pour cette raison que la chimiothérapie est susceptible de détruire des cellules saines en même temps que les cellules cancéreuses visées, d'où certains effets secondaires (respectivement fatigue, vomissements ou chute des cheveux).

Par ailleurs, dans certains cas, certaines personnes ayant survécu au cancer continuent d'avoir des effets secondaires (fatigue, douleurs, ostéoporose, picotements dans les mains et les pieds, perte d'équilibre...) même longtemps après le traitement. C'est ce qu'on appelle les effets à long terme ou tardifs. On pourra dans ce cas utiliser les vaisseaux merveilleux de la même façon que pendant les phases de traitement.

⁶⁸ Source : www.cancer.be

On pourra également procéder à des protocoles de shiatsu complet de façon à rééquilibrer l'énergie dans le corps, éviter de nouveaux blocages et pouvoir le cas échéant détecter les sources éventuelles de nouveaux désordres.

De même, on cherchera à tonifier les points VC 4 (tonifie le Qi originel, nourrit le Yin et le sang) et VG 4 (fortifie le Yang originel et l'énergie).

Se détendre fait aussi partie des objectifs recherchés.

Sur ce point, j'ai eu l'occasion de recevoir une dame suite à un bon cadeau offert par des amies. Elle sortait de deux pathologies lourdes, un cancer du sein qui datait d'environ 4 ans et une tumeur au cerveau dont le traitement s'était achevé environ un an plus tôt.

Elle avait choisi de recevoir un shiatsu crânien, elle ignorait ce que c'était véritablement mais ce qui était sur, c'est qu'elle ne souhaitait pas recevoir un massage du corps.

La séance terminée elle m'a longuement remercié du bienfait immédiat qu'elle en ressentait et de l'empathie que je lui avais témoignée. Elle m'a dit avoir ressenti des sensations dans une zone de son crâne où elle n'en avait plus suite à son cancer.

Elle m'a également confié qu'après avoir reçu les multiples traitements lourds liés à la chimiothérapie et la radiothérapie, où elle s'était sentie trop souvent touchée, voire agressée dans son intimité, c'était difficile pour elle de confier à nouveau son corps à des étrangers. Néanmoins elle m'a assuré que cela l'avait réconcilié avec sa répulsion et qu'elle reviendrait me voir pour un massage du corps (shiatsu ou massages à l'huile).

3.3.3- En résumé

En médecine chinoise, les méthodes utilisées en prévention et en traitement sont très proches. Elles reposent essentiellement sur une alimentation adaptée et des exercices physiques, chacun ayant pour objectif de faciliter la circulation de l'énergie et aider ainsi au bon fonctionnement des organes.

Cela se traduit par :

- Recevoir un shiatsu régulièrement pour renforcer les défenses immunitaires de façon globale (Wei Qi, Yuan Qi,...)
- Pratiquer une activité physique régulière (Qi Gong, marche) car dans le cycle sheng, le Poumon nourrit le Rein
- Privilégier une alimentation anti-cancer en respectant la qualité nutritive des aliments en fonction de la saison
- Adopter une méthode de relaxation pour apaiser et équilibrer le shen (le mental) : limiter la frustration, éviter le ressassement qui affaiblit la Rate

« Suivre la loi du juste milieu : jamais trop, ni pas assez, dans tous les domaines »⁶⁹.

⁶⁹ Extrait de Zhong Liu de Jean Pélissier

3.4- L'accompagnement en phase terminale

Lorsqu'il n'y a plus rien à faire, le shiatsu peut être utile en intégrant les soins palliatifs. Ce sont des soins actifs délivrés dans une approche globale de la personne atteinte d'une maladie grave, évolutive ou terminale. Leurs objectifs sont de soulager les douleurs physiques et de prendre en compte la souffrance psychologique, sociale et spirituelle.⁷⁰

Dans ce cadre, le contact physique étant un des moyens proposés, l'accompagnement par un shiatsu adapté à la personne est envisageable. Il pourra être global ou localisé (tête, mains pieds...) selon l'état de la personne.

⁷⁰ Source : www.sfap.org

Conclusion

« Mieux vaut prévenir que guérir »⁷¹

Après avoir étudié la physiologie du point de vue occidental et oriental, même si l'approche est différente, au final les constats sont très proches sur les facteurs déclenchant (mauvaise alimentation, exposition à des virus ou à un environnement pollué, choc émotionnel intense,...) et sur les moyens de s'en préserver.

Le cancer est une maladie chronique grave qui semble être la résultante non pas d'un facteur mais d'un cumul de plusieurs. En effet, l'organisme a normalement toutes les clés en main pour combattre les agressions et les repousser. Dans le cadre du cancer, on voit que le facteur temps, combiné à d'autres, comme l'intensité de l'agression, voire le cumul de plusieurs facteurs ainsi que l'état du « terrain » de la personne sont déterminants dans le pronostic vital.

Du point de vue philosophique et culturel, la médecine traditionnelle chinoise, tout comme le shiatsu, se situe bien en amont de la maladie, contrairement à notre monde occidental où l'on va voir son médecin, uniquement lorsqu'on est malade pour se guérir des pathologies. De ce fait, en plus de reposer sur une médecine traditionnelle qui a traversé des siècles d'apprentissage et de transmission, le shiatsu se positionne en premier lieu comme un acte préventif.

Aux vues de ce que j'ai pu appréhender lors de cette étude, même si l'on peut considérer que d'une façon générale, le cancer se soigne de mieux en mieux, on ne peut pas affirmer que le shiatsu est capable de guérir le cancer. En effet, cela ne peut s'apprécier qu'en fonction du degré d'avancement de la maladie car plus elle est installée et profonde, plus elle est difficile à combattre. Bien que dans certains cas, les résultats ont révélé l'efficacité des apports de l'acupuncture et de la digipression, néanmoins les meilleurs résultats observés ont eu lieu lorsque le traitement était accompagné d'un régime alimentaire spécifique. Cependant, comme en médecine occidentale, si la maladie est trop avancée, on ne peut plus véritablement inverser le processus. Si en revanche on intervient au tout début, en s'appuyant sur les apports de la MTC et du shiatsu, on peut tout mettre en œuvre pour rétablir l'équilibre entre le Yin et le Yang.

Ainsi les constats actuels sont que le shiatsu peut accompagner le malade, soutenir ses défenses et le soulager des effets secondaires pendant sa période de traitements lourds. Il peut aussi largement contribuer à restaurer l'organisme dans les phases de rémission ou de post guérison.

On peut néanmoins parler de la complémentarité des deux médecines, occidentale et orientale. En effet, aborder une maladie aussi grave que le cancer, ne peut se faire sans comprendre et intégrer leurs deux approches ; l'une ayant évolué sur des aspects techniques, l'autre se basant sur un apprentissage transmis de génération en génération. Ce constat est appuyé aujourd'hui par l'OMS qui déclarait : « *le monde en développement ne doit pas s'en*

⁷¹ Proverbe français

remettre exclusivement à une médecine de type occidentale, ni à des médecins formés en Occident, pour prodiguer des soins de santé à la totalité de ses populations ; il a besoin d'une synthèse entre les médecines modernes et traditionnelles ».

Les points de divergence se situent surtout dans la façon de l'appréhender dans le traitement et la prévention. La médecine occidentale s'occupe du diagnostic et de la mise en place des traitements lourds. Mais elle semble encore éloignée de l'approche préventive du terrain, même si de plus en plus, on constate qu'elle prend en compte le rôle important de l'alimentation dans la santé. Cette démarche n'est pourtant pas systématique lors de l'accompagnement des malades.

De l'autre côté, la médecine traditionnelle chinoise, instrumenté par le shiatsu, la diététique des 5 éléments, le Qi Gong et l'acupuncture, dispose de moyens beaucoup plus importants dans le domaine de la prévention. Reste à les faire connaître !

Pour moi, terminer ce mémoire, loin d'être une fin, est en fait un début. En cernant mieux ce qu'était cette maladie et en quoi le shiatsu, appuyé de la MTC, pouvait apporter des solutions et répondre à sa problématique, je le perçois moins comme étant une fatalité et je me sens plus armée pour lui faire face et accompagner ceux que je pourrais rencontrer à l'avenir. Là encore il s'agit de prendre conscience de notre constitution, de notre façon de vivre et d'agir en conséquence. Même si je n'ai pas encore toutes les réponses à ce jour, je tenterai d'y répondre au fur et à mesure de mon expérience de praticienne.

Enfin, je pense qu'afin de limiter les polémiques sur le sujet et de permettre un meilleur dialogue entre praticiens shiatsu et médecins occidentaux, il serait utile d'établir des formations spécifiques pour encadrer l'accompagnement du cancer via la MTC. Cela permettrait de mettre en avant les points de vigilance, les cas où il ne vaut mieux pas intervenir et des conseils pratico-pratiques sur la façon d'accompagner.

Bibliographie

Médecine occidentale

1. Marie-Frédérique Bacqué et François Baillet, La force du lien face au cancer, 2009, Odile Jacob
2. Luc Bodin, L'alimentation : un renfort indispensable contre le cancer, 2009, Douglas
3. Michel Dogna, Pratique de la cure de Gerson et Kelley, 2014, Trédaniel
4. Pr David Khayat, Wendy Bouchard et Nathalie Hutter-Lardeau, Des mots sur les maux du cancer, 2008, Mango
5. David Servan Schreiber, Anticancer, 2010, Laffont
6. Jacques Thézé, La force du système immunitaire, 2015, Odile Jacob
7. Dr Christian Boukaram, Le pouvoir anti-cancer des émotions, 2011, Les éditions de l'homme
8. Jacques Fontaine, Terrain acidifié, 1994, Les pratiques Jouvence

Médecine chinoise

1. Bernard Bouheret, Vade-Mecun de Shiatsu thérapeutique, 2011, Quintessence
2. Hervé Eugène, Perfectionnement au Kenko Shiatsu traditionnel, 2009, Chiron
3. Dr Jean-Marc Eyssalet, Dr G. Guillaume et Dr Mach-Chieu, Diététique énergétique & médecine chinoise, 2009, Désiris
4. Dr Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic, La médecine chinoise : santé, forme et diététique, 2010, Odile Jacob
5. Giovanni Maciocia, Les principes fondamentaux de la médecine chinoise, 2009, Elsevier Masson
6. Giovanni Maciocia, Le diagnostic en médecine chinoise, 2004, Satas
7. Jean Pélissier, Zhong Liu, 1999, Pélissier
8. Dr Yongfu Xu, La médecine traditionnelle chinoise et le cancer, 2001, Désiris
9. Dr Manola Souvanlasy Abhay, La médecine énergétique chinoise des organes internes intégrée à la médecine fonctionnelle et nutritionnelle occidentale, 2010, Dangles
10. D.W. Sollars, Acupuncture et digipuncture, 2008, Marabout

Cœur et Foie = consommateurs d'énergie

Poumon, Rate et Rein = producteurs d'énergie

- Le Qi de l'air (Yeung Qi) est capté par le Poumon
- Le Qi des aliments (Kou Qi) est produit à partir des aliments décomposés dans l'Estomac et transformés par la Rate
- Sous l'action de la Rate, le Qi des aliments monte vers le Foyer Supérieur pour se mélanger au Qi de l'air et former Tsong Qi
- Sous l'action du Qi du Poumon, Tsong Qi descend dans le Foyer Moyen pour se mélanger à Yuan Qi et former l'énergie correcte (Tcheung Qi)
- La partie trouble de Tcheung Qi va devenir Wei Qi (l'énergie défensive) et la partie pure va devenir l'énergie nourricière (Yong Qi)

Annexe 2 :

Quelques aliments à éviter selon D. Khayat ⁷²	Classification en MTC ⁷³
L'excès d'espardon, thon rouge, flétan, saumon car ils contiennent trop de métaux lourds et de toxiques	Nature plutôt chaude et sèche
L'excès de laitages (lait ou produits fermentés comme les fromages et le yaourt), à éviter surtout pour les hommes au dessus de 50 ans	Nature plutôt chaude et humide
L'excès d'alcools forts	Nature plutôt chaude et humide
Les matières grasses riches en acides gras polyinsaturés (huile de colza, de périlla et de graine de chanvre) surtout à très haute température	Nature plutôt froide et humide

La lecture rapide de ce tableau montre que ce n'est pas un type d'aliment particulier qui est la cause de la maladie mais essentiellement sa consommation en excès. C'est pourquoi une alimentation équilibrée doit avant tout être variée.

Annexe 3 :

De façon plus détaillée, les conseils alimentaires du Fonds Mondial de la recherche contre le cancer destinés à prévenir le cancer seraient :

- Supprimer les excès (sel, viandes, alcool, graisses animales, sodas) et les toxines favorables à la genèse ou au développement d'un cancer car cela entraîne une usure anormalement rapide des cellules suite à un travail métabolique intense et inhabituel (cf Mr Robert Masson dans son livre « diététique de l'expérience »)
 - Le sel et les aliments conservés par salaison pour le cancer de l'estomac
 - La viande et la charcuterie à cause de la présence de fer et de nitrites pour le cancer du colon, de l'estomac et des voies aérodigestives

⁷² Source : des mots sur les maux du cancer (à vérifier)

⁷³ La santé vient en mangeant de P-H Meunier

- L'alcool pour les cancers de la sphère ORL, du foie, de l'estomac et de l'œsophage
- Les graisses saturées (animales) pour les cancers du sein, de la prostate et du colon, colon et pancréas
- Les sodas pour le cancer de l'œsophage
- Maintenir un poids équilibré en ayant une bonne activité physique. En effet, le surpoids est un facteur de risque aussi bien dans le développement que dans l'évolution d'un cancer. L'activité physique contribue à maintenir le poids mais aussi à lutter contre la formation d'une tumeur cancéreuse.
- Apporter l'énergie nécessaire pour lutter contre la fatigue, favoriser le bon fonctionnement de l'organisme et du système immunitaire.
- Apporter les protéines en quantité suffisante pour assurer le renouvellement des cellules de l'organisme, l'exécution de ses principales fonctions et lui donner la possibilité de détruire les éventuelles cellules cancéreuses.
- Apporter les graisses mono et poly insaturées (oméga 3 et 6) indispensables pour les défenses immunitaires.
- Apporter les antioxydants (fruits et légumes crus) capables de neutraliser les radicaux libres qui induisent le cancer.
- Eviter les carences en nutriments (minéraux, vitamines, oligoéléments...)

Annexe 4 :

aliments	saveur	nature	indications thérapeutiques en MTC	indications thérapeutiques en MO
curcuma	amère, piquante	fraiche	Stimule le sang, Fait circuler le Qi	Puissant antioxydant et anti-inflammatoire naturel. Il protège le foie et la prostate des toxines. Véritable dépuratif sanguin, très efficace en cas d'excès de cholestérol. Rôle important dans la prévention de nombreux cancers car il contribuerait à induire l'apoptose des cellules cancéreuses et à inhiber l'angiogénèse, ce processus physiologique normal qui consiste à former de nouveaux vaisseaux sanguins à partir de vaisseaux existants, mais qui est "détourné" à son profit par le cancer pour permettre la croissance des tumeurs malignes et le développement des métastases. Il augmente l'efficacité de la chimiothérapie et réduit la progression des tumeurs
jus de grenade	acide		Favorise la longévité en ralentissant le vieillissement. Protège l'épiderme et le derme en favorisant la régénération des cellules de la peau, aide à la réparation des tissus, à la cicatrisation des plaies et favorise la circulation	Contient des antioxydants. Evite aux cellules sanguines de se regrouper et de former des caillots de sang dangereux. C'est une source d'acide ellagique et d'acide punique, un acide gras omega 5 polyinsaturé, très bénéfique pour la régénération cellulaire. Source de vitamine A, C et E et de minéraux comme le calcium, potassium, fer, phosphore... aide à lutter contre un déficit en globules rouges

aliments	saveur	nature	indications thérapeutiques en MTC	indications thérapeutiques en MO
thé vert	amer, doux	fraîche	Clarifie la tête et les yeux, élimine l'agitation, dissipe la stagnation d'aliments, atténue les méfaits d'un excès d'alcool, favorise la diurèse, arrête la diarrhée, dissout les mucosités	favorise la résistance du corps à certaines maladies comme les cancers (en prévention et pour ralentir leur développement) ou les maladies cardio-vasculaires. La vitamine E indispensable à la fertilité, joue aussi un rôle anti-inflammatoire, dans l'immunité de l'organisme et la protection des cellules cérébrales
ail	piquante	tiède	fait circuler le souffle stagnant, tiédit la rate et l'estomac, dissipe les stagnations, libère les toxiques, tue les parasites	Inhibe la formation des agents qui blessent l'ADN, la protéine et la membrane de la cellule puis provoquent le cancer
oignon	piquante, douce	tiède	Régularise le Qi du Foyer moyen (Rate-Estomac), Tonifie et tiédit la Rate Aide à la lutte contre les distensions de l'estomac souvent dues à une stagnation de Qi, Facilite la digestion en tonifiant l'énergie de la Rate Accroît la force musculaire Aide à la digestion des céréales, des légumineuses, des féculents. Très intéressant en cas de rétention de liquide : Il soutient la diurèse Anti-diarrhéique notoire	Prévient les maladies cardio-vasculaires. Possède en effet des vertus hypocholestérolémiantes, hypotensives et anti-oxydantes. C'est un antiagrégant plaquettaire. Contient des composés soufrés qui ont des vertus hypoglycémiantes (très intéressants pour les diabétiques). Dissout l'acide urique responsable des crises de goutte, de douleurs articulaires et de calculs rénaux. Inhibe le processus de mutation cellulaire à l'origine des cancers, mais aussi élimine la prolifération de cellules cancéreuses
tomate	douce, acide	froide (léger)	Tonifie l'estomac, Augmente le transit, Favorise la digestion, Produit les LO	Contient 5 oligoéléments et 8 vitamines et un corps comparable à la cortisone
chou	douce	neutre	Utile aux reins, Remplit la moelle et le cerveau, Favorise les 5 organes, Harmonise les 6 entrailles	Riches en vitamines C, A, E, P, PP, K et B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 que l'on pourrait presque appeler "groupe anticancéreux») et bourrés de substances que l'on sait maintenant exercer une action anticancéreuse (indoles, flavonoïdes, phénols) puisqu'elles ont la capacité de détoxifier certains éléments cancérigènes et d'empêcher l'évolution de certaines cellules précancéreuses en tumeurs malignes
ciboule	piquante	tiède	Libère le méridien, Perméabilise les voies du yang, Neutralise les toxiques	Contient des composés phytochimiques, qui s'avèrent être de puissants antioxydants. Ses composés sulfurés pourraient exercer un effet protecteur contre certains cancers.

aliments	saveur	nature	indications thérapeutiques en MTC	indications thérapeutiques en MO
poireau	piquante	tiède	Tiédit le foyer moyen, Fait circuler le Qi, Dissipe les stagnations de sang, Neutralise les toxiques, Fortifie le yang, Tonifie les reins	Contient différents composés antioxydants, tels des flavonoïdes et des caroténoïdes. Ses composés sulfurés auraient aussi une action antioxydante, c'est-à-dire qu'ils protégeraient les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres et préviendraient le développement de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.