

## Médecine intégrative sous l'approche bien-être

Lettre d'information aux médecins sur les activités de prévention de l'OSH

### Edito



Ce numéro est consacré à la médecine intégrative dans une approche bien-être.

La distinction entre pratiques complémentaires et approches alternatives est tout d'abord présentée, puis ce sont 4 expériences en Hainaut de maisons de médecine intégrative qui sont décrites avec leurs objectifs et les différents ateliers (culinaires, d'activité physique...) proposés aux patients.

La médecine intégrative est basée sur la médecine conventionnelle avec une ouverture à des pratiques qui sont pour la plupart à ce jour scientifiquement validées et dont la finalité est de permettre aux patients d'aller mieux. Cet enjeu est essentiel et il n'est guère étonnant que de nombreux patients fassent appel à cette médecine. En effet, ce sont 30 à 70 % des patients atteints de pathologies graves tel un cancer qui y ont recours sur l'année écoulée.

La démarche de la médecine intégrative peut à priori surprendre nos esprits, tant nos formations en particulier médicales et nos connaissances sont ancrées sur les modèles de la science, de la rationalité et de l'objectivation. Loin d'opposer deux types de pratiques, il s'agit de concilier dans la perspective d'un mieux-être et mieux vivre des soins aux méthodes différentes afin d'améliorer la prise en charge globale de la personne, voire d'agir contre les risques réels de certaines pratiques. La médecine intégrative, centrée sur le patient avec une orientation pluridisciplinaire, accorde une place singulière au bien-être, incitant à repenser le modèle du Cure.

Mais ne s'agit-il pas aussi de redonner tout son sens à la définition de la médecine qui est simultanément une science et un art ? Cet art de soigner, si complexe...

Connaissant vos patients, vous êtes l'interlocuteur privilégié de proximité et n'hésitez pas à relayer l'information sur ces maisons pour un mieux-être de vos patients.

Bonne lecture et beau printemps en prenant toujours bien soin de vous !

*Marie-José Couteau - Observatoire de la Santé du Hainaut*

# Médecine intégrative : où en est-on sur le plan scientifique ?

*Christian Massot - Observatoire de la Santé du Hainaut*

Début des années 80, dans un cercle étudiant, nous avons organisé un cycle de quatre conférences sur les médecines parallèles. Les positions étaient alors très tranchées. Pour la faculté de médecine, ces méthodes sans intérêt ne méritaient pas qu'on les étudie et pour de plus en plus de praticiens des médecines parallèles, l'approche scientifique n'était pas du tout adaptée à la compréhension ou à l'évaluation de leurs pratiques. Des propos vifs s'échangeaient de part et d'autre dans un débat fleuri et coloré, mais totalement improductif. Les médecines étaient bien parallèles et ne se rencontraient pas.

On en vint ensuite à parler de médecines alternatives, ce qui impliquait toujours l'une à l'exclusion de l'autre. Il fallait choisir son camp. En marge des débats d'idées, un nombre croissant de médecins ajoutaient des éléments alternatifs à une pratique majoritairement conventionnelle. Petit à petit, de part et d'autre, les mentalités ont évolué chez un nombre croissant de praticiens.

En même temps, des publications scientifiques sont apparues. D'abord, peu nombreuses, petites et de faible qualité, les études se sont multipliées et ont gagné en qualité. Aujourd'hui, c'est tout un pan de la recherche scientifique qui y est consacré, avec ses propres revues, mais aussi des publications dans des revues plus générales et des discussions dans des revues prestigieuses<sup>1-2</sup>.

Aux Etats-Unis, le National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) classe ces techniques en trois groupes : les produits naturels (disponibles en pharmacie : herboristerie, minéraux, vitamines et probiotiques...), les techniques psychocorporelles (body and mind) comme le yoga, l'acupuncture, les techniques de relaxation, le toucher thérapeutique, les mouvements, le tai-chi, le qi gong et l'hypnothérapie... et le troisième groupe comprend la médecine chinoise traditionnelle, l'Ayurveda, la naturopathie et l'homéopathie.

Beaucoup reste à faire en matière de recherche, mais la littérature permet déjà de se faire une idée des possibilités. Sans vouloir être exhaustif, le texte ci-dessous reprend quelques exemples prometteurs.

Dans les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, la psychothérapie a montré son utilité en complément de l'approche classique<sup>3</sup>.

Chez les patients cancéreux, la douleur, l'anxiété et les effets secondaires dus aux traitements peuvent être améliorés par les approches complémentaires. Parmi les techniques étudiées, la kinésiologie n'a pas montré d'effet à ce jour<sup>4</sup>. Les données d'essais randomisés indiquent un effet de l'hypnose, l'acupuncture et la musicothérapie dans la réduction de la douleur. Pleine conscience, méditation, yoga, qi gong et le massage peuvent soulager l'anxiété et les modifications d'humeur liées à la douleur<sup>5</sup>. L'effet sur le lymphœdème du bras dans le cancer du sein semble modeste et mériterait d'être mieux étudié<sup>6</sup>.

Chez les patients pédiatriques, une recommandation de 2023 préconise l'activité physique associée à la relaxation et la pleine conscience pour lutter contre la fatigue post cancer<sup>7</sup>.

Loin des attentes irréalistes, de la pensée magique ou des approches dogmatiques, la poursuite de la recherche sur les approches complémentaires permettra d'améliorer la prise en charge de nombreux patients chroniques dont les patients cancéreux.

1. Dossett ML et al. A new era for mind-body medicine. N Engl J Med 2020; 382:1390-1 - Doi:10.1056/NEJMp1917461

2. Chen L et al. Management of chronic pain using complementary and integrative medicine BMJ 2017; 357 :j1284 - Doi:10.1136/bmj.j1284

3. Seaton N et al. Do interventions for mood improve inflammatory biomarkers in inflammatory bowel disease?: a systematic review and meta-analysis. EBioMedicine. 2024;100:104910. - Doi:10.1016/j.ebiom.2023.104910
4. Guerra-Martín et al. Effectiveness of Complementary Therapies in Cancer Patients: A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 1017A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 1017 - Doi:10.3390/ijerph18031017
5. Deng G. Integrative Medicine Therapies for Pain Management in Cancer Patients Cancer J. 2019;25(5):343-348. Doi:10.1097/PPO.0000000000000399
6. Rafn et al. Examining the efficacy of treatments for arm lymphedema in breast cancer survivors: an overview of systematic reviews with meta-analyses eClinicalMedicine, Volume 67, 102397 - Doi:10.1016/j.eclinm.2023.102397
7. Patel et al. Guideline for the management of fatigue in children and adolescents with cancer or pediatric hematopoietic cell transplant recipients: 2023 update eClinicalMedicine. 2023;63:102147 - Doi:10.1016/j.eclinm.2023.102147

## Le Centre Médical Eole

*Docteur Vincent Richard, PhD - Oncologue médical - Centre Médical Eole - cmeole.be*



En Belgique, plus de 70 000 nouveaux cas de cancers sont diagnostiqués par an<sup>1</sup>. Grâce aux progrès thérapeutiques, la survie globale, bien que variable selon les cancers, est en augmentation constante, débouchant sur la notion de "survivorship"<sup>2</sup>.

La qualité de vie de ces patient(e)s peut être altérée par les séquelles de la maladie et des traitements, le tableau symptomatique pouvant être complexe et requérant une prise en charge multidisciplinaire : revalidation à l'effort, soutien psychologique,

suivi diététique...<sup>3-4</sup>. Néanmoins, tous les problèmes ne sont pas solutionnés et les patient(e)s ont alors tendance à se tourner vers des approches dont l'efficacité et l'innocuité ne sont pas garanties<sup>5</sup>.

Dans ce contexte, il convient de distinguer les pratiques complémentaires, des approches alternatives. Ces dernières sont proposées en lieu et place de la médecine conventionnelle, sont non validées scientifiquement et exposent le patient à des risques parfois majeurs. Les pratiques complémentaires sont associées, intégrées à la médecine classique, l'ensemble constituant la médecine intégrative qui se veut une approche holistique, tant curative que préventive. Certaines approches intégratives ont fait l'objet d'évaluations scientifiques et elles sont potentiellement efficaces en oncologie : le yoga, le tai-chi, la méditation, l'ostéopathie, les techniques de relaxation, l'acupuncture, l'hypnose, la sophrologie et la thérapie musicale<sup>6-7</sup>.

Le Centre Médical Eole, créé en 2019, est situé dans un cadre propice au ressourcement. Il s'efforce de proposer les soins de support multidisciplinaires conventionnels qui sont associés, en toute sécurité pour les patients, aux thérapies complémentaires reconnues citées ci-dessus. Les prestataires ont acquis une formation certifiante dans un domaine particulier, la plupart sont des professionnels de la santé. D'abord centré sur les pathologies cancéreuses, puis digestives chroniques, il s'ouvrira en 2024 à certaines affections neurologiques.

Deux projets concrets devraient se réaliser : une prise en charge structurée du "chemobrain" et le développement d'un jardin thérapeutique.

Le "chemobrain" est un ensemble de troubles neurocognitifs (mémoire, concentration, organisation des tâches...) affectant les patient(e)s après un cancer et entravant la vie sociale et économique<sup>8</sup>. L'exercice physique classique et les approches "mind-body" (yoga, tai-chi, méditation) semblent bénéfiques<sup>9</sup>.

Le jardin thérapeutique ou jardin de soins a fait ses preuves en neurologie et psychiatrie<sup>9</sup>, en favorisant la détente, l'exercice physique, la convivialité, le contact avec la nature. Il ne peut être que bénéfique aux patients souffrant de pathologies ou de leurs séquelles.

Ces deux projets se feront en collaboration avec l'UMONS en 2024.

1. Registre Belge du Cancer : <https://kankerregister.org>
2. Hewitt M. et al : "From Cancer Patient to Cancer Survivor. Lost in Transition" National Academic Press, 2006.
3. Runowicz CD et al : "American Cancer Society/ACSO Breast Cancer Survivorship Care Guideline" JCO 2016.
4. Resnick MJ et al : "Prostate Cancer Survivorship Care. Guideline : ASCO Clinical Practice Guideline Endorsment" JCO 2015.
5. Sophie Inglin et al : Evaluation du recours aux médecines complémentaires chez les patients en oncologie. Revue Médicale Suisse ; mai 2008.
6. Lyman GH et al : "Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment : ASCO Endorsment of the SIO Clinical Guideline" JCO 2018.
7. Integrative Oncology care of Symptoms of Anxiety and depression in Adults With Cancer : Society for Integrative Oncology ASCO Guideline. 2023.
8. Lange M et al. Cancer Related Cognitive Impairment: an update on state of the art, detection, and management strategies in cancer survivors. ESMO 2019.
9. Pellissier Jérôme: "Jardins thérapeutiques et hortithérapie", Dunod 2017.44

## Bienvenue à l'Île en soi

Dr Isabelle Schlikker - Présidente d'Île en soi - [infos@lileensoitournai.be](mailto:infos@lileensoitournai.be)  
<http://www.lileensoi-tournai.be> - +32 (0)477 09 61 49 rue des sports, 53 – 7500 Tournai



Située à Tournai, à proximité du CHWAPI, l'Île en soi est une maison de médecine intégrative (asbl) spécialisée dans l'accompagnement oncologique.

Nous l'avons imaginée comme une île où l'on peut se poser pour se ressourcer et repartir.

Depuis 2018, nous y accueillons toute personne, homme ou femme, atteinte d'un cancer quel qu'il soit, depuis son diagnostic, durant son traitement et jusqu'à l'année qui suit. Nos "invités" ont la possibilité d'accéder à de nombreuses activités dans l'optique de la médecine intégrative.

À l'heure où la médecine conventionnelle s'hyperspécialise et s'associe l'aide de robots, le patient semble parfois être réduit à un organe malade à traiter avec tous les moyens techniques de pointe et nouvelles molécules de plus en plus efficaces. C'est là que la médecine intégrative trouve tout son intérêt.

La médecine intégrative associe la médecine conventionnelle aux traitements complémentaires, dans une approche scientifique validée, centrée sur le patient. Elle permet à chacun(e) d'intégrer dans son quotidien des pratiques de santé de manière autonome et personnalisée, afin d'améliorer son bien-être et sa qualité de vie.

Pousser la porte de l'Ille en soi n'est pas toujours évident : c'est accepter que la maladie est là, se questionner sur le but de cette démarche, affronter le regard des autres. Mais en général, le sourire de nos bénévoles accueillants met rapidement fin à l'inquiétude.

Plus de 25 activités (à 3 euros) sont proposées par des intervenants professionnels qui offrent de leur temps. Les invités trouvent ainsi des thérapies psycho-corporelles (hypnose, sophrologie, méditation), de l'art-thérapie (aquarelle, céramique), des manipulations corporelles (massage thérapeutique, réflexologie plantaire), ainsi que des thérapies énergétiques (reiki et qi gong). Signalons aussi différents types de massages bien-être, prodigués par notre socio-esthéticienne. Les invités pourront également accéder à des consultations d'homéopathie en soins de support oncologique.

De plus, l'Ille en soi propose des séances de sport. Il est avéré en effet que l'activité sportive joue un rôle important dans la gestion des effets secondaires liés aux différents traitements et de la fatigue qui en découle. Rien de tel, dès lors, qu'une séance d'aquagym qui associe exercices physiques et relaxation, ou une sortie hebdomadaire de 5 km en marche nordique dans la nature.

### **Qu'en pensent nos invités ?**

Le témoignage de Nancy résume l'appréciation de nombre d'entre eux :

*"Lorsque l'on peut dire que la maladie et les traitements sont terminés, débute un long parcours de reconstruction. On se rend compte rapidement que les traitements lourds qui nous ont sauvés ont engendré d'autres effets sur notre organisme. J'ai eu la chance de découvrir l'"Ille en soi", une maison intégrative. Un véritable bonheur ! Un nouveau souffle !  
Simplement pour voir que l'on n'est pas seul(e).*

*Mais ce qui est important, c'est de se dire qu'on redécouvre, qu'on revit, qu'on réexiste grâce à cette "Maison" et son équipe.*



## Intermezzo : un intermède bien-être pour les patients

Prise de rendez-vous : 071 92 25 11



L'espace Intermezzo du CHU Charleroi-Chimay est né d'un projet de longue date présenté lors d'un concours. Il a pu voir le jour grâce à une équipe de soignants motivés et au financement apporté par le Lions Club d'Erquelines, soutien du service d'Oncologie-Hématologie depuis plusieurs années. L'objectif du centre est d'optimiser la qualité de vie des patients confrontés au cancer, et ce, tout au long du processus de traitement, jusqu'à un an après la fin de celui-ci.

L'espace Intermezzo a été inauguré en 2021 au 9<sup>e</sup> étage de l'Hôpital André Vésale de Montigny-le-Tilleul. Une série de soins y sont prodigués pour améliorer le bien-être physique, émotionnel et psychologique, favorisant ainsi le parcours vers la guérison. Récemment, le concept s'est dédoublé pour intégrer également l'Hôpital Civil Marie Curie (qui fait partie également de l'intercommunale HUmani).

*"En pratique, des professionnels de l'institution (kinés, ergothérapeutes, infirmiers et aides-soignants formés pour les soins de bien-être) et des bénévoles animent des ateliers collectifs ou individuels, explique l'équipe soignante qui encadre l'Espace Intermezzo. Nous proposons actuellement des séances de yoga (classique ou assis), de gym douce, des ateliers de danse, de soins esthétiques en groupe, de la thérapie énergétique, de la réflexologie plantaire, des massages, du tai-chi, des ateliers de jeux de société et du scrapbooking. Ce projet permet de transformer positivement la prise en charge des patients en renforçant leur autonomie, leur résilience à la maladie et leur adhésion aux soins".*

Cette merveilleuse expérience positive permet aux patients et animateurs de partager avec passion un élan de vie, comme en témoigne une patiente, fidèle au cours de yoga donné par une kiné du CHU Charleroi-Chimay : *"Cet atelier de groupe nous permet d'échanger sur la maladie avec d'autres patients à différents stades de leur traitement. On partage nos angoisses, on évoque nos symptômes et notre état psychologique du moment. On s'encourage tout en suivant les exercices de la kiné qui les adapte ceux-ci en fonction de notre état de forme. Personnellement, je me sens toujours plus mobile en sortant de ce cours. Et surtout, j'ai l'impression d'être soulagée temporairement d'un poids".*

Pour l'équipe de l'Espace Intermezzo, il ne fait aucun doute que le bien-être prodigué parallèlement aux soins par ces petits moments d'évasion participe positivement au traitement contre le cancer.

# La Maison Mieux-Etre

*Daphné Bernard, coordinatrice Maison Mieux-Etre - 071 42 11 34*



Depuis 2016, la Maison Mieux-Etre (MME), située à côté du site Notre Dame du Grand Hôpital de Charleroi, permet aux personnes atteintes d'un cancer ainsi qu'à leurs proches d'être accueillies pour être écoutées, soutenues, accompagnées et de pouvoir partager leurs ressentis face à l'épreuve de la maladie, le tout dans une ambiance chaleureuse et familiale.

Grâce à la présence de bénévoles formés dans leur domaine, les patients peuvent accéder librement à la MME pour discuter et partager une tasse de café ou participer à des activités à un prix très démocratique. En effet, les patients paient 2 euros par activité mais certaines comme par exemple le macramé, l'art floral, la couture et l'atelier culinaire sont à 4 euros.

Le programme des activités de la MME repose sur les 4 piliers de la médecine intégrative :

- activités sportives : yoga, yoga sana, pilates, gym douce, aquagym, aquabike, marche ;
- émotionnel et mental : sophrologie, jeux de société, art floral, macramé, atelier estime de soi, paperkraft, coin lecture, couture, tricot, art thérapie... ;
- beauté et esthétique : massages, réflexologie plantaire, soins beauté ;
- nutrition et prévention : ateliers culinaires.

Participer aux ateliers permet aux patients de rompre l'isolement social, de ne pas s'oublier face à la maladie et de garder confiance en soi.

Les activités proposées remplissent un double objectif : elles permettent de diminuer le risque de récurrence et favorisent une meilleure tolérance aux traitements.

En effet, à travers les ateliers, on agit sur certains effets secondaires. L'atelier culinaire, par exemple, permet d'aborder la problématique des nausées ; l'atelier macramé, quant à lui, permet de travailler la perte de sensibilité des extrémités et la concentration. Les soins de beauté visent les soucis de peau qui rougissent et tirent, l'activité physique réduit les douleurs articulaires, l'art floral agit sur la psychomotricité fine, les jeux de société améliorent la concentration. Toutes les activités de groupe luttent contre l'isolement social. La MME est ouverte à tous les patients en oncologie, suivis au Grand Hôpital de Charleroi ou ailleurs. Chacun y trouvera une activité individuelle ou collective qui lui convient et qui répond à ses besoins.

La MME propose également aux aidants-proches des patients de participer aux activités de groupe et aux sorties culturelles. Les soutenir et veiller à leur bien-être, c'est une façon indirecte de soutenir également les patients. Cela leur permet de créer des liens avec d'autres aidants-proches mais aussi de préserver l'équilibre du duo patient-aidant proche qui peut être mis à mal par les aléas de la maladie.

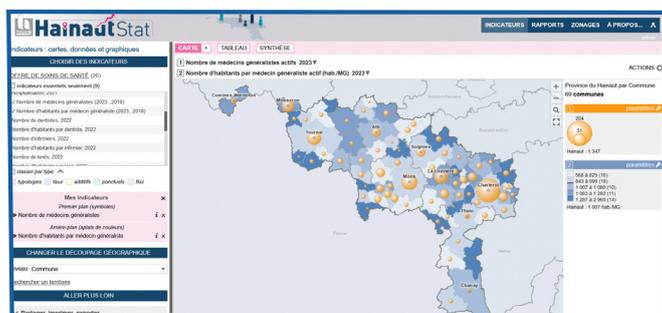
## ONCOCOON : un nouveau réseau pour les maisons de ressourcement



Le réseau Oncocoon a été créé en 2023. Il rassemble 12 maisons de ressourcement francophones qui ont signé une charte de qualité pour les activités qu'elles proposent. Le réseau permet d'échanger entre maisons de ressourcement, de se soutenir, de se battre ensemble pour obtenir un financement récurrent et d'apporter une meilleure visibilité de ce qui est proposé au sein de ces structures.

Les patients peuvent dorénavant retrouver la maison de ressourcement la plus proche de leur domicile sur le site <https://oncocoon.be>

## Hainaut Stat



Depuis le 5 avril dernier, le portail d'information sanitaire [www.hainautstat.be](http://www.hainautstat.be) a fait peau neuve.

Développé à l'initiative de l'Observatoire de la Santé du Hainaut et de Hainaut Développement, il vous présente les principaux indicateurs sanitaires et socio-économiques du Hainaut sous forme de cartographies interactives et également, sous forme de synthèses à l'échelle de chaque commune.

La nouvelle version permet davantage d'interactivité et présente de nouveaux indicateurs.

De futurs développements sont en projet, avec la mise en ligne début juin 2024 des résultats de l'enquête menée depuis 1997 en collaboration avec les services de promotion de la santé à l'école et les centres psycho-médico-sociaux de la Fédération Wallonie-Bruxelles.



Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré - Belgique

+32 (0)65 87 96 00

[observatoiresante.hainaut.be](http://observatoiresante.hainaut.be)

[observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)

