

Intérêt du shiatsu chez les patients cancéreux

Dominique Chevalier

Introduction

«J'ai connu l'existence du shiatsu par une de mes patientes sous chimiothérapie pour un cancer du sein. Alors que je m'étonnais de son bon état général, du peu d'effets secondaires qu'elle ressentait et de sa rapidité de récupération après les séances de chimiothérapie (1 jour de fatigue), elle me dit: «À vrai dire Docteur, je ne sais pas si je dois vous l'avouer, mais avant et après la chimiothérapie, je fais des séances de shiatsu! ». Depuis j'ai eu l'occasion de constater les effets de cette discipline sur d'autres malades...» (Dr Koster-Vidal [1]).

Cet extrait d'article a été pour moi le déclencheur d'une réflexion relative à ma pratique professionnelle dans la prise en charge des patients cancéreux. Le shiatsu pouvait-il être une aide efficace pour diminuer les effets secondaires de la chimiothérapie? Et dans l'affirmative, comment évaluer son action autrement que de manière empirique? Il m'a semblé intéressant de réaliser une étude pour en vérifier la portée. L'objet de cet article n'est en aucun cas de prouver quoi que ce soit en matière de cancérologie, domaine on ne peut plus sérieux et grave, qui appartient en propre à la médecine. Le shiatsu n'est absolument pas une technique permettant de guérir un cancer, mais une aide apportant un meilleur confort de vie. Aussi, il est utile de rappeler ce qu'écrivait Masunaga: «un nombre croissant de gens est désabusé par les effets secondaires des drogues chimiques et se tournent vers la médecine populaire comme alternative efficace... Afin de promouvoir une connaissance et une utilisation correctes de la médecine populaire, nous devons la considérer dans sa propre perspective, c'est à dire avec ses limites et ses possibilités. Il en est de même pour le shiatsu ...» [2].

Le protocole

Une évaluation a été faite par l'Equipe Mobile de Soins Palliatifs, son but étant de proposer une prise en charge pluridisciplinaire pouvant inclure du massage à visée relaxante et/ou un soutien psychologique. Le shiatsu a toujours été présenté comme une technique permettant une meilleure qualité de vie. Au cours du premier entretien, le patient a été informé de la technique, de ce qu'il pouvait en attendre, des éventuels effets délétères. À l'issue de l'entretien, un résumé écrit de la méthode shiatsu lui a été remis ainsi qu'un formulaire de consentement éclairé. Le formulaire lui précisait que le shiatsu n'était qu'un complément du traitement médical, et qu'en aucune façon il ne le remplaçait. Avant chaque séance de shiatsu, il a été demandé au patient d'auto-évaluer les effets secondaires après la chimiothérapie. Pour chaque symptôme ressenti, il précisait: son moment d'apparition, sa durée, son intensité, et des remarques éventuelles. L'intensité était appréciée sur une échelle de 0 à 10, représentant la gêne occasionnée (0 =aucune gêne; 10 =gêne maximale). Un point téléphonique était fait de manière systématique 2 ou 3 jours après chaque séance de shiatsu. Les séances de shiatsu ont été réalisées à la suite des séances de chimiothérapie et de préférence le jour même, car il a été montré une plus grande pertinence des résultats dans ce cas de figure. Les données et les appréciations de chaque patient ont été enregistrées au fur et à mesure de ces séances. Un tableau synthétique a permis de regrouper les symptômes et l'analyse de chacun d'eux.

L'étude a été réalisée de septembre 2004 à mai 2005 auprès de 16 patients (13 femmes et 3 hommes) dans le service d'oncologie du centre hospitalier de Saintes. Cette répartition inégale ne signifie pas que les hommes sont moins atteints que les femmes par le cancer. Initialement, cette étude ne devait porter que sur des cancers du sein. Ce n'est qu'au début 2005 qu'elle a été ouverte à d'autres types de cancers comme indiqué dans le tableau I. La moyenne d'âge était de 51 ans avec un écart maximum de 22 ans. Aucun des patients ne connaissait le shiatsu et chacun a reçu en moyenne 3 séances. Tous ont présenté des effets secondaires post chimiothérapiques dont les plus fréquents ont été: fatigue physique, nausées, chute des cheveux, fatigue psychologique, vomissements, troubles de la bouche, constipation, troubles de la peau et paresthésies. C'est au cours d'une consultation avec le médecin oncologue et aux vus des effets secondaires décrits par le patient, que lui a été proposée une prise en charge shiatsu.

Analyse des résultats

L'ensemble des patients a ressenti une diminution des effets secondaires. En ce qui concerne la

chute des cheveux, l'appréciation est davantage liée à l'acceptation de soi, qui évolue positivement avec le temps. De la même manière, la fatigue physique et la fatigue psychologique sont souvent liées aux nausées et aux vomissements. Dès lors que ceux-ci disparaissent, après les séances de shiatsu, ils améliorent l'état général. Pour les 16 cas étudiés, les effets secondaires les plus fréquemment rencontrés sont présentés dans ce tableau.. D'autres effets, peu fréquents, ont été regroupés sous une seule rubrique: «autres effets secondaires».

Prévalence des principaux effets secondaires.

Effets secondaires	%
Fatigue physique	100,0
Nausées	93,8
Chute des cheveux	81,3
Fatigue psychologique	81,0
Vomissements	56,3
Troubles de la bouche	56,3
Constipation	37,5
Troubles de la peau	31,3
Paresthésies	31,0
Autres effets	9,7

Amélioration des symptômes

(Les chiffres des colonnes 2 et 3 sont les moyennes des évaluations avant et après shiatsu pour les patients ayant présenté ces symptômes.)

Effet secondaire	Intensité moyenne sans shiatsu	Intensité moyenne avec shiatsu	% Amélioration
------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------

Chute de cheveux	7,6	6,1	20,0
Nausées	7,0	2,2	68,6,
Vomissements	6,9	1,2	82,6
Fatigue phys.	8,4	2,8	66,7
Fatigue psych.	8,2	4,7	42,7
Troubles d.l. peau	4,6	1,3	71,7
Paresthésies	4,8	1,0	79,2
Maux de tête	3,0	1,0	66,7
Frissons	6,0	1,0	83,3.
Diarrhées	4,0	2,9	28,8
Constipation	6,2	1,8	71,0
Probl. d.l.bouche	6,5	1,4	78,5
Douleur du foie	6,0	0,0	100,0
Fièvre	8,5	2,7	68,8
Muscles/articul.	4,0	2,2	45,0
Odeur de la chimio	10,0	3,3	67,0

Toux	8,0	5,3	33,8
Bruit gênant	8,0	0,0	100,0
Sens. d'ébriété	9,0	1,8	80,0
Total	6,5	2,3	64,4

Ce tableau montre l'amélioration obtenue pour chaque effet secondaire. Cette amélioration éprouvée par l'ensemble des patients est en moyenne de 64,4%, tous symptômes confondus.

Globalement presque tous les effets secondaires sont réduits. Certains plus que d'autres puisque la fourchette (si on enlève les cervicalgies, dues en fait à des métastases osseuses diagnostiquées tardivement) est de 40 à 83,3%. Parmi les très bons résultats on trouve: les vomissements (un patient est passé de 10 vomissements par jour pendant une semaine, avant les séances de shiatsu, à 3 vomissements uniquement le lendemain de la 1^{re} séance) et les problèmes buccaux: les patients peuvent plus rapidement s'alimenter à nouveau, ce qui diminue la fatigue physique.

À l'inverse, parmi les résultats faibles, on trouve en premier la chute des cheveux liée à la chimiothérapie. Cette gêne est aussi un signe visible pour l'entourage du patient. Le port d'un casque réfrigérant peut ralentir cette chute. Le shiatsu, dans ce cas, a peut-être simplement potentialisé les effets bénéfiques du casque. On trouve en second la fatigue psychologique. Elle est difficilement mesurable puisque liée à de nombreux facteurs, même si les séances de shiatsu sont bien ressenties par les patients

Présentation d'un cas clinique

C'est le cas le plus représentatif des résultats de la prise en charge des effets secondaires par le shiatsu. Cette patiente atteinte d'un cancer du sein (le plus fréquent de cette étude) a vu son état général s'améliorer de façon significative. Le bien-être est d'autant mieux ressenti qu'il existe une forte corrélation de concomitance entre la chimiothérapie et le shiatsu.

Synthèse du cas clinique

(Les nombres dans la partie «symptômes» correspondent aux auto-évaluations faites par la patiente pour la gêne occasionnée après chaque séance de chimiothérapie.)

Sexe: F; âge: 46

Pathologie principale: cancer du sein; métastases: os

Chimiothérapie (produit: FEC 100, rythme des séances: 1 toutes les 3 semaines, nombre total prévu : 6, casque réfrigérant: oui)

Nombre de séances de chimiothérapie avant shiatsu: 1

Symptômes chimio	Shiatsu 1		Sh. 2	Sh. 3	Sh. 4	Sh. 5	gain moyen %	
	sans sh.	avec sh.						
Chute de cheveux	10	10	10	10	5	3	7,6	24,0
Nausées	8	0	10	0	0	0	2,0	75,0
Vomissements	8	0	10	0	0	0	2,0	75,0
Fatigue phys.	10	7	9	4	4	0	4,8	52,0
Fatigue psych.	10	7	9	2	3	0	4,2	58,0
Probl. d.l.bouche	10	2	2	0	0	0	0,8	92,0
Herpès	10	0	0	0	2	0	0,4	96,0
Sens. d'ébriété	9	9	0	0	0	0	1,8	80,0

Total	75	23,8	68,5
--------------	-----------	-------------	-------------

Tous les effets secondaires baissent de manière significative avec le temps. Les effets bénéfiques sont confirmés au fil des séances. Le shiatsu permet de baisser les gênes occasionnées par la chimiothérapie. Il est important de noter dans cette figure les valeurs de la 2^{ème} séance de shiatsu. Les courbes repartent à la hausse ou stagnent. Ces résultats sont dus au seul fait que cette séance a eu lieu 4 jours après le traitement anticancéreux, alors que toutes les autres ont été faites juste après la perfusion.

Des diagnostics sont faits avant les séances de shiatsu. Ils sont importants pour apporter un bien être aux patients. Les principaux diagnostics faits sur cette étude montrent que sur l'ensemble des patients, on retrouve fréquemment deux méridiens à travailler. Le premier est celui du foie. C'est l'organe où se stockent les «toxines » issues des produits de chimiothérapie dont l'élimination est en majorité hépatique. Le second méridien est celui de l'estomac. Ceci peut expliquer l'importance des nausées et des vomissements.

Il apparaît donc pertinent de commencer le traitement shiatsu par un travail sur ces deux méridiens pour diminuer les effets les plus gênants.

Conclusion

Le shiatsu diminue les effets secondaires de la chimiothérapie, comme l'évoquait le Dr Koster-Vidal. L'action sur les méridiens est majorée par l'effet de détente induit par le shiatsu. Ce bien être est à rapprocher de celui produit par le massage. Depuis cette étude, d'autres malades sont pris en charge par des séances de shiatsu et les résultats se confirment. Il est préférable d'intervenir au plus près de la séance de chimiothérapie, l'idéal étant le jour même et tout de suite après. Cependant cette formule augmente la durée de la prise en charge du malade (environ 3 à 4heures au total). Le shiatsu s'intègre parfaitement dans le système de soins hospitaliers, en prenant place dans le projet de soins du malade. Il œuvre pour le bien-être des patients et reste une technique adjuvante d'aide et non l'axe majeur du traitement.

dominique.chevalier-mk@wanadoo.fr

RÉFÉRENCES

- [1] Fédération Française de Shiatsu Traditionnel: Lettre du shiatsu; témoignage. n° 8. p 3, janvier 2004 (www.shiatsu.asso.fr).
- [2] Masunaga S. Zen shiatsu: comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé? Editions Guy Trédaniel, France 2002, 270 pages.
- [3] Lundberg P. Le livre du shiatsu: vitalité et santé à travers l'art du toucher. Éditions le Courrier du Livre, France 2003, 191 pages.
- [4] Lardry JM. La technique du shiatsu: éléments fondamentaux. Editions Masson, Kinésithérapie, les annales 2004;34:16-29.