

Intérêt du shiatsu chez des patients cancéreux traités par chimiothérapie

DOMINIQUE CHEVALIER

Après le dossier que nous avons publié sur le Shiatsu (numéro 34), voici un article original sur les effets thérapeutiques de la technique en cancérologie. Les thérapies complémentaires censées générées un minimum d'effets secondaires sont utilisées autant que possible durant des traitements médicaux lourds.

MOTS CLÉS

Cancer
Chimiothérapie
Effets secondaires
Massage
Méridiens
Shiatsu

RÉSUMÉ

Le shiatsu, véritable médecine au Japon, est considéré comme une technique de « bien-être » en Occident. Il consiste en des pressions, étirements et mobilisations des différentes parties du corps, afin d'équilibrer tout le système énergétique. Outre un effet très positif sur la détente générale, il peut avoir une action plus thérapeutique. C'est à ce titre que cette technique manuelle est présentée dans cet article. L'étude précitée révèle une diminution significative des effets secondaires, chez un groupe de patients atteints de cancer et traités par une chimiothérapie.

SUMMARY

Shiatsu, accepted in Japan as a conventional form of medicine, is considered in the West to be a technique for promoting "well-being". The practice consists of manual pressures, stretches and rotations of different parts of the body, with the aim of rebalancing the energetic system. In addition to having very positive benefits in terms of general relaxation, Shiatsu also has a more therapeutic purpose. It is this aspect of Shiatsu to which this article is addressed. The study reveals a significant reduction in the side effects of chemotherapy experienced by a group of cancer patients receiving Shiatsu whilst undergoing their treatment.

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 shiatsu

Sa traduction littérale est « pression (atsu) avec les doigts (shi) » [3, 4]. C'est une véritable médecine au Ja-

MKDE – Equipe Mobile de Soins Palliatifs, CH Saintes, BP 326, 17108 Saintes Cedex.
E-mail : dominique.chevalier-mk@wanadoo.fr

Article reçu le 09/01/06
Accepté le 22/09/06



Figure 1. Shiatsu global sur le dos (pressions larges avec la paume).



Figure 2. Shiatsu spécifique du méridien de l'estomac dans la cuisse (pressions punctiformes avec le pouce).

pon, et une technique de « bien-être » en Occident. Il consiste en des pressions, étirements et mobilisations, afin de rééquilibrer tout le système énergétique, l'équilibre étant gage de bonne santé tant physique que psychologique. Les figures 1 et 2 montrent des exemples de pressions.

Le protocole

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.

Tableau I. Les différents types de cancer entrant dans l'étude.

Types de cancer	%	Nombre	Métastases
Sein	56,2	9	1
Poumon	12,5	2	1
Ovaire	12,5	2	2
Colon	12,5	2	1
Œsophage	6,3	1	1

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 (*annexes 1 et 2*). 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.

« Avant chaque séance de shiatsu, il a été demandé au patient d'auto-évaluer les effets secondaires après la chimiothérapie. »

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 le *tableau II*. D'autres effets, peu fréquents, ont été regroupés sous une seule rubrique : « autres effets secondaires ».

« 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. »

Tableau II. 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

Tableau III. 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).

Effets secondaires	Note moyenne avant prise en charge shiatsu	Note moyenne après prise en charge shiatsu	Gain en %
Chute des cheveux	7,6	6,1	20,0
Nausées	7,0	2,2	68,6
Vomissements	6,9	1,2	82,6
Fatigue physique	8,4	2,8	66,7
Fatigue psychologique	8,2	4,7	42,7
Troubles de la 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
Troubles de la bouche	6,5	1,4	78,5
Douleur du foie	6,0	0,0	100,0
Fièvre	8,5	2,7	68,8
Muscles/articulations	4,0	2,2	45,0
Cervicalgies	4,0	4,0	0,0
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
Sensation d'ébriété	9,0	1,8	80,0
Total	6,5	2,3	64,4

Le *tableau III* 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 senti qu'il existe une forte corrélation de concomitance entre la chimiothérapie et le shiatsu.

À partir du *tableau IV*, l'ensemble des valeurs des différents symptômes post-chimiothérapiques a été présenté sous la forme d'un graphique, comme le montre la *fi-*

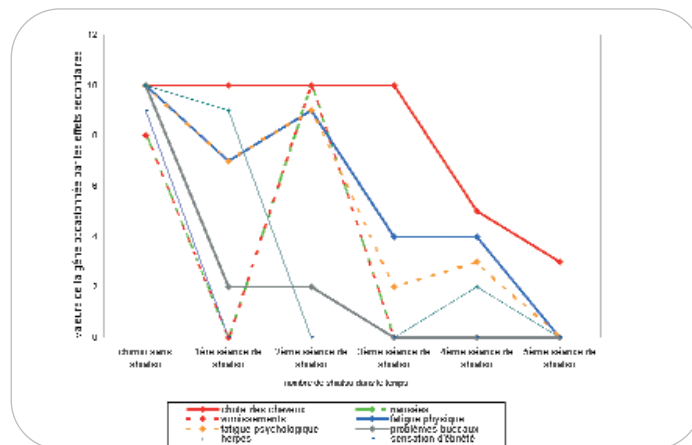


Figure 3. Évolution des effets secondaires, liée aux séances de shiatsu.

Tableau IV. 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).

Symptômes présentés	Chim. sans shiatsu	Shiatsu					Moyenne après shiatsu	Gain (en %)
		1	2	3	4	5		
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 physique	10	7	9	4	4	0	4,8	52,0
Fatigue psychologique	10	7	9	2	3	0	4,2	58,0
Problèmes buccaux	10	2	2	0	0	0	0,8	92,0
Herpes	10	0	0	0	2	0	0,4	96,0
Sensation d'ébriété	9	9	0	0	0	0	1,8	80,0
Total	75						23,6	68,5

Durée de la fatigue	Avant prise en charge shiatsu		Après prise en charge shiatsu		Gain (en %)
	8 jours		0,5 jour		93,8

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

gure 3. 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^e 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 anticancé-

reux, 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 (figure 4). 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 (figure 5). 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'inter-

* méridien : sorte de conduit virtuel dans lequel circule l'énergie. On compte 12 méridiens principaux, correspondant aux différents organes. Remarque : le trajet des méridiens a pu être photographié par une équipe de chercheurs Allemands en 2005, grâce à une caméra thermique à infra rouge, venant ainsi corroborer les cartographies dressées par les Chinois, il y a plusieurs siècles (figure 6) [5].

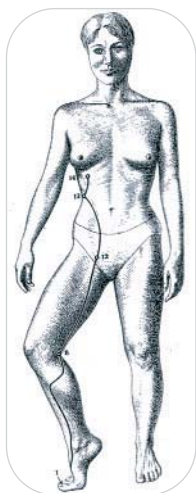


Figure 4. Trajet du méridien du foie d'après Rappenecker [6].

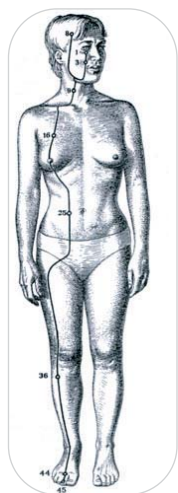


Figure 5. Trajet du méridien de l'estomac d'après Rappenecker [6].

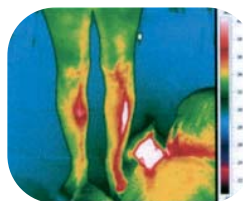


Figure 6. Trajet du méridien de l'estomac dans la jambe par caméra thermique à infra rouges.

venir 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 4 heures 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. ●

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.
 [5] Sclebusch KP, Maric-Oehler W, Popp FA. Biophotonics in the infrared spectral range reveal acupuncture meridian structure of the body. Journal of alternative complement medicine 2005;11:171-3.
 [6] Pappenecker W. Yu Sen : la source d'énergie (shiatsu pour débutants). p 81 et 137. éditions Pardès. 1993.

ANNEXE 1. RÉSUMÉ DE LA MÉTHODE SHIATSU REMIS AUX PATIENTS

Dominique CHEVALIER
 Kinésithérapeute D.E
 EMSF - CH Saintes

Décembre 2004

Proposition : Mesure des effets secondaires d'une chimiothérapie après séance de Shiatsu.

Le Shiatsu est une technique Japonaise de bien être et de relaxation, issue du massage traditionnel chinois, consistant en des pressions, étirements et mobilisations.

Le Shiatsu a une double vocation :

- détente quand il est effectué de manière globale
- thérapeutique quand il est effectué plus spécifiquement sur le trajet des méridiens d'acupuncture

C'est une technique qui se pratique habillé ; la durée d'une séance est de l'ordre de 45 minutes à une heure.

Les bienfaits du Shiatsu sont :

- relaxer l'esprit et le corps
- rétablir et équilibrer l'énergie
- soulager les tensions et les raideurs
- faciliter la respiration
- améliorer la circulation
- apaiser
- stimuler le bien être

remarque : le Shiatsu a été reconnu officiellement par le parlement européen de Strasbourg en 1997.

Le Shiatsu semble avoir une influence bénéfique sur les effets secondaires lors de chimiothérapie.

Voici un témoignage du Dr KOSTER - VIDAL lu dans la Lettre du Shiatsu n° 8 de Janvier 2004 :

« 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 qualité de récupération après les séances de chimio (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 chimio je fais des séances de shiatsu ! » Depuis j'ai eu l'occasion de constater les effets de cette discipline. A de nombreuses reprises, partout où le malade semble bloqué dans son énergie vitale, le shiatsu s'avère un apport très intéressant pour le bien être du patient. En conclusion, le shiatsu a apporté à mes patients un « plus » considérable lorsque les thérapeutiques classiques produisaient des effets indésirables. »

ANNEXE 2. FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ECLAIRE

Je soussigné(e),né(e) le ... / ... /
 résident à :

par la présente, consent à recevoir un traitement de shiatsu en complément des séances de chimiothérapie (en aucun cas le shiatsu ne remplacera le traitement proposé par le Médecin). Il m'est bien entendu possible d'interrompre le traitement Shiatsu à tout moment.

La nature, les buts poursuivis, les éventuelles manifestations m'ont été expliquées par Mr Dominique CHEVALIER Kinésithérapeute D.E.
 D'autre part, je consent à ce que les résultats de ce traitement puissent être publiés dans le cadre d'un mémoire, sous couvert de l'anonymat.

Fait à Saintes en double exemplaire, le

Signature :

Je confirme avoir expliqué la nature, les buts poursuivis et les éventuelles manifestations du traitement shiatsu, à la personne pré-signataire de ce formulaire de consentement éclairé.

Saintes, le :

Signature : Dominique CHEVALIER
 Masseur - Kinésithérapeute D.E
 EMSF CH Saintes