



# THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

## Fiche de renseignements

Le concept de « thérapie complémentaire » répond à une variété de traitements non médicaux qui sont utilisés parallèlement avec la médecine conventionnelle. Adoptant une approche holistique englobant le corporel, le mental et le spirituel, les thérapies complémentaires tentent de soigner et de soulager les symptômes de la maladie. Beaucoup de ces thérapies existent depuis des centaines, voire des milliers d'années, et dérivent de diverses cultures, un peu partout dans le monde. Les thérapies complémentaires ne guérissent pas la maladie et ne visent pas non plus à remplacer les traitements standard ; mais souvent, les personnes vivant avec la SLA trouvent que les symptômes de la maladie sont plus faciles à gérer lorsqu'elles utilisent certaines techniques associées aux thérapies complémentaires. La méditation, l'hypnose, l'acupuncture, le massage et d'autres types de traitement, tant physiques que mentaux, permettent à ces personnes de profiter d'une vie plus confortable au jour le jour. Ces thérapies leur confèrent également un certain contrôle sur leurs symptômes.

Encore une fois, les thérapies décrites aux présentes ne permettent pas de guérir la SLA. De plus, il est peu probable qu'elles puissent influencer sur la progression de la maladie d'une quelconque manière. Elles représentent toutefois une façon de soulager et de contrôler les symptômes, rendant ainsi la vie plus confortable au quotidien. Parmi les symptômes physiques et mentaux de la SLA qui peuvent être soulagés par les thérapies complémentaires, on compte la raideur des articulations, la douleur, la nausée, la constipation, l'insomnie, le stress,

l'anxiété, la dépression et les crises de panique.

Nous vous incitons à consulter votre médecin avant d'entreprendre une telle démarche afin de ne pas interférer avec les traitements standard que vous subissez actuellement. Un médecin pourrait également être à même de vous recommander une personne qualifiée. En effet, il est important de choisir un thérapeute d'expérience accrédité auprès d'un organisme compétent avant d'entreprendre une thérapie complémentaire quelconque.

Le praticien qui administre une thérapie complémentaire doit être conscient des problèmes cliniques inhérents à la prise en charge des personnes atteintes de la SLA. Certains aspects tels que la déficience de la communication, la fatigue, l'œdème, l'alimentation par tube, les spasmes musculaires et la douleur représentent des facteurs à considérer. C'est particulièrement le cas des problèmes de respiration, une contre-indication possible à l'utilisation d'huiles essentielles.

Quelques-unes de ces thérapies complémentaires sont décrites ci-dessous. Elles ont leur utilité chez certaines personnes qui vivent avec la SLA.

### ACUPUNCTURE

Une ancienne pratique médicale chinoise, l'acupuncture repose sur la manipulation de fines aiguilles, qui sont insérées dans la peau à certains points précis afin de favoriser le mieux-être. De nombreuses études ont démontré l'effet bénéfique apparent de cette pratique sur le corps humain, bien qu'aucune n'ait pu jusqu'à présent

expliquer cet effet de façon certaine. Les affections qui touchent les muscles sont souvent soulagées par l'acupuncture, de même que la douleur, la démangeaison, la constipation, la fatigue, l'anxiété et la dépression. Les personnes qui se font traiter par l'acupuncture affirment que cette pratique a un effet positif sur la vitalité, la confiance en soi, l'humeur, le sommeil et l'appétit.

### AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie fait appel à des huiles extraites de plantes aromatiques afin de promouvoir la santé et le bien-être. On dit que les huiles essentielles ont un effet bénéfique d'un point de vue corporel, mental et spirituel. Il existe des centaines de ces substances, qui sont répertoriées dans des guides exhaustifs d'aromathérapie ; mais les thérapeutes en utilisent habituellement quelques dizaines, selon des indications définies à l'égard de différents symptômes. Il est important d'utiliser ces huiles avec prudence car quelques-unes peuvent avoir des effets néfastes chez certaines personnes, particulièrement lorsque la fonction respiratoire est atteinte.

### HYPNOTHÉRAPIE

Employées conjointement avec la psycho-analyse et le counseling, les techniques d'hypnose sont utilisées pour favoriser le mieux-être et corriger certains comportements négatifs. L'hypnose est un état provoqué de relaxation profonde qui, en théorie, permet au thérapeute de contourner le conscient pour s'adresser directement à l'inconscient. De cette façon, un thérapeute expérimenté peut détourner le participant de certaines habitudes nuisibles et promouvoir un état

suite

d'esprit plus favorable. L'hypnothérapie peut être efficace pour soulager les problèmes de sommeil, la peur, l'anxiété, le stress et la panique.

### MASSAGE

Le massage est une thérapie physique où l'on applique une pression sur les tissus mous du corps, ce qui comprend les muscles, les tissus conjonctifs, les tendons, les ligaments et les articulations.

On utilise le massage pour soulager le stress psychologique, gérer la douleur, améliorer la circulation et soulager la tension. Le massage est parfois combiné à l'aromathérapie. Bien que la SLA ne soit pas une contre-indication au massage, certains facteurs doivent être pris en ligne de compte. On ne doit donc y avoir recourt qu'après avoir consulté un médecin. Les types de massage les plus courants sont décrits ci-dessous.

- **Acupressure**

L'acupressure est une méthode thérapeutique encore plus ancienne, dit-on, que l'acupuncture. Elle consiste à stimuler les points de guérison d'une manière moins invasive qu'avec des aiguilles : à l'aide des doigts, on exerce une pression soutenue à différents points du corps, considérés comme étant en relation avec les organes et les glandes de l'organisme. Le but est de supprimer les blocages, d'accroître le flux d'énergie et de favoriser une bonne santé.

- **Réflexologie**

Une autre technique chinoise ancienne, la réflexologie a comme objet la manipulation de points de pression situés sur les pieds et parfois, les mains, afin de promouvoir la relaxation, de stimuler les organes vitaux et de favoriser la guérison dans d'autres parties du corps. Cette pratique repose sur une théorie voulant que chaque partie du corps soit en relation avec les pieds par le biais du système nerveux. La maladie,

le stress, les blessures et d'autres états pathologiques entraînent un déséquilibre en bloquant les voies de circulation de l'énergie vitale. La réflexologie trouve des applications dans le soulagement du stress, de la constipation, de la tension, des maux de tête et des problèmes de circulation.

- **Reiki**

Le reiki est une forme de « toucher bénéfique » où les mains du thérapeute sont délicatement appliquées à certains emplacements du corps – ou au-dessus du corps – dans le but de canaliser l'énergie et de la faire circuler dans l'organisme. Le reiki favorise le mieux-être sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel.

- **Shiatsu**

Une forme d'acupressure, le shiatsu consiste à appliquer une pression rythmique sur des points précis du corps en utilisant les doigts, les mains, les coudes et les genoux pour stimuler un flux d'énergie bénéfique. La pratique du shiatsu peut inclure un léger étirement et une manipulation en douceur des membres.

### MÉDITATION

Les techniques de relaxation sont une composante essentielle de la gestion de l'anxiété et du stress, qui touchent non seulement les personnes atteintes de la SLA, mais aussi les soignants.

La méditation est une forme de relaxation consciente faisant appel à des techniques de respiration et de concentration. Par le biais d'exercices de respiration, il est possible d'atteindre cet état de relaxation consciente. La pensée s'éclaircit et se concentre, l'humeur s'améliore. La plupart des religions utilisent la méditation et la prière pour atteindre un état d'éveil spirituel, mais la pratique de la méditation ne se fonde pas sur la religion.

Les cliniques de santé et les centres

communautaires offrent parfois des cours de relaxation. Les personnes à mobilité réduite peuvent habituellement trouver une personne qui pourra se rendre à la maison pour des séances privées. Il est également possible d'apprendre les techniques de méditation par le biais de livres, vidéos, disques compacts et cassettes.

Vous pourrez trouver d'autres renseignements sur les thérapies complémentaires en consultant les sites Web dont l'adresse paraît ci-dessous.

#### Alternative Medicine-Health Care Information Resources

<http://hsl.lib.mcmaster.ca/tomflem/altmed.html>

#### Friends of Alternative and Complementary Therapeutics Society

FACT est un organisme associé au Réseau canadien de la santé, qui a été mis sur pied par Santé Canada dans le but de fournir de l'information fiable sur la santé à tous les Canadiens. L'organisme se décrit comme une banque de renseignements fondés, accessibles, crédibles et éthiques sur la santé.

<http://www.thefacts.org/>

#### The Canadian Complementary Medical Association

Le CCMA est un réseau dont font partie médecins, résidents et étudiants en médecine du Canada partageant un intérêt particulier ou une expertise spéciale à l'égard des thérapies complémentaires. L'objectif du réseau est de réunir le meilleur de la médecine conventionnelle et de la médecine parallèle.

<http://www.ccmadoctors.ca/>

#### CAMline

CAMline est un site Web où l'on peut trouver de l'information corroborée sur la médecine complémentaire et parallèle. S'adressant aux professionnels des soins de santé comme au public, il offre une perspective canadienne.

<http://www.camline.org/>

Auteure : Elaine MacNeill