

■ Au Bendheim Integrative Medicine Center à New York, l'infirmière Donna Wilson donne un cours de yoga pour maximiser l'endurance de ces personnes après un traitement anti-cancer. Cela fait quinze ans que cet hôpital offre des services pour améliorer la qualité de vie, augmenter la conscience de soi-même des patients et prévenir/gérer les symptômes physiques et émotionnels.

production des substances inflammatoires. Parfois, les doses de médicament – antidouleurs et antidépresseurs – sont mêmes diminuées.

Pionnier en la matière, l'hôpital d'Eaubonne (Val-d'Oise) a ouvert la première consultation de yogathérapie en juin 2012, où le yoga est considéré comme un traitement à part entière. À l'origine de ce projet, la docteure Jocelyne Borel-Kuhner, médecin urgentiste spécialiste de la douleur et alpiniste, qui propose un travail en douceur avec des postures adaptées à chaque pathologie, synchronisées

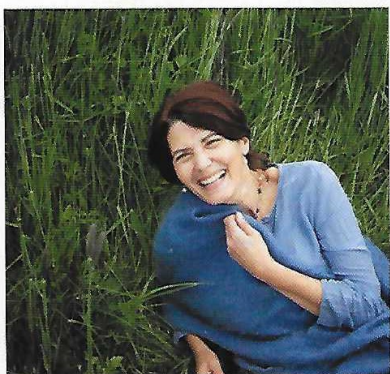
avec le souffle. Après trois années et plus de 130 patients traités, elle compte lancer une étude clinique pour évaluer scientifiquement les effets du yoga postural. Selon elle, les résultats sur la douleur et la souffrance associée sont très encourageants. La prise en charge médicale et scientifique d'une consultation de yogathérapie est garante d'une vue globale du patient et de sa pathologie, sur les plans physique, psychique et émotionnel, quelle que soit l'évolution aiguë ou chronique, curative ou préventive. ■

Témoignage : ayurvéda et cancer

Comment aborder le sujet ayurvéda et cancer, lorsque aujourd'hui cette maladie est la première cause de mortalité chez les hommes et la seconde chez les femmes. Nous ne trouverons pas le mot cancer dans les traités d'ayurvéda et, n'étant pas Vaidya, je ne l'aborderai pas non plus sous l'angle d'éventuels traitements. La réflexion se fera sous l'angle de mon expérience, une expérience parmi tant d'autres expériences de vie. PAR ARIANE COHEN

Le diagnostic du cancer est arrivé alors que j'étais déjà praticienne ayurvédique depuis près de dix ans. Sur l'avis de mon ostéopathe, j'ai consulté un ami rhumatologue pour cette douleur persistante à la jambe... Je vous passe le grand écart émotionnel entre ce n'est rien jusqu'à l'annonce d'une métastase osseuse dont il fallait trouver l'origine.

Après quelques semaines, beaucoup d'analyses, de ponctions, et surtout de souffrance physique et de peurs émotionnelles, un cancer du poumon est diagnostiqué.



Retrouver la voie de la guérison dans la prise de responsabilité

Je m'interrogeai alors profondément sur la voie que je devais prendre : ayurvédique ou chimiothérapie proposée avec pronostic de trois mois de vie... si je ne faisais rien au dire de la première consultation d'oncologie.

Je prends conseil auprès d'une médecin, le Dr Koustopoulos, allopathe pneumologue formée à l'ayurvéda. Son seul conseil m'a guidée vers la guérison. De là vient la différence de base fondamentale d'approche entre un système traditionnel ancestral et une médecine allopathe de pointe.

D'un côté une consultation froide, sans me regarder, où le médecin me prévoit la mort à très court terme et m'impose un traitement dont les résultats et effets sont inconnus et incertains, et de l'autre un homme m'écoute se pose et me dit d'une voix profonde « fait la chimiothérapie et ce que tu as à faire médicalement mais prie, n'oublie pas de prier... Ariane. »

La prise en compte de l'humain

L'ayurvéda prend en compte l'humain atteint d'un dérèglement plus ou moins important, plus ou moins installé. Cette science dispose de différents outils qui vont de la prière, à la méditation, la réci-



tation des mantras, la diététique, la phytothérapie ou l'aromathérapie, les cures de détoxification comme le panchakarma ou les massages, etc.

Tous ces outils sont là pour aider à retrouver la « santé parfaite », pas après pas, considérant l'individu ternaire : le corps, l'âme et l'esprit.

Le docteur Chopra a écrit un livre au titre évocateur *Le Miracle oublié*, en parlant de l'homme que nous sommes tous et chacun. Aujourd'hui, onze ans après, je suis profondément certaine que si nous avons pu nous rendre malades sans aucune culpabilité, nous pouvons retrouver la voie de la guérison seulement dans la prise de responsabilité, sans jamais oublier les grands principes de l'ayurvéda : nous ne connaissons pas la durée de notre vie, et chaque individu est profondément différent, dans son histoire, dans sa capacité de résilience, de transformation, et dans sa nature physique, émotionnelle et psychologique.

Mon chemin sur la voie de la connaissance était bien commencé, alors il m'a été plus facile de méditer ou prier, puisque je pratique le yoga depuis l'âge de 18 ans ; plus simple d'écouter les besoins de mon corps sur l'alimenta-

tion comme de ne rien manger les jours de grande nausée et me nourrir de jus de carotte pendant les chimiothérapies, de manger bio et sans sucre ; plus facile aussi d'écouter ma petite voix me dire de partir de Paris pour vivre dans la nature qui m'aidera ; plus facile de me faire accompagner durant deux ans intensément et toujours à ce jour par des méthodes juste pour moi d'un point de vue énergétique, psychologique ou corporel ; plus simple car déjà sur le chemin de l'observation, néanmoins avec telle-ment d'humilité car la maladie est arrivée sans que je la soupçonne d'être en moi.

La voie de l'ayurvéda nous montre que chacun est différent, que la cause de la maladie – qu'elle se nomme cancer ou autre – n'est jamais la même, alors la vient l'accompagnement individuel. Depuis quelques années, des médecins chercheurs ont mis le doigt sur les liens entre émotion et maladie, entre environnement et maladie, entre mode de vie et maladie, entre structure psychologique et maladie.

L'ayurvéda a pris en compte ces différents facteurs de l'individu depuis près de trois mille ans et reste immuable, ce qui peut faire réfléchir pour nous aider à préserver ou à retrouver la santé. ■

Depuis dix ans, Ariane Cohen propose, à la Ferme de Divali à Saint Hilaire en Morvan (58120), séjours et cures ayurvédiques. www.fermededivali.com la-ferme-de-divali@orange.fr

Du 9 au 12 mars (et du 16 au 19 novembre 2017). Cloé Brami, la fille d'Ariane Cohen, propose un week-end pour « se redécouvrir avec bienveillance dans l'après-cancer ». À la Ferme de Divali. 450 € en pension complète. Pour toute personne ayant terminé son traitement depuis au minimum six mois pour une maladie cancéreuse. inscription : dr.cloebrami@gmail.com



■ La Ferme de Divali, dans le Morvan, espace de Bien-Être par l'ayurvéda, un lieu consacré à l'épanouissement de l'être dans sa globalité.

Accompagnement et santé intégrative

Cloé Brami fait partie de cette nouvelle génération de médecins qui font bouger les frontières entre médecine conventionnelle et complémentaires. C'est le temps de l'ouverture après de nombreuses années de lutte pour faire reconnaître et permettre à chacun d'avoir accès librement aux thérapies que l'on dit traditionnelles ou alternatives. Cette prise de conscience, où l'être humain vivant est au cœur du processus de soin, s'inscrit aujourd'hui dans un cadre nouveau que l'on appelle « médecine intégrative ». Avec le Dr. Cloé Brami



JdY Quel est votre métier ?

C.B. Je suis chef de clinique en cancérologie dans un service de soins oncologiques de support. Il s'agit d'accompagner les patients par des techniques complémentaires, notamment par les thérapies du « corps et de l'esprit ». Mon projet est de développer la médecine intégrative en France, plus particulièrement dans le domaine de la cancérologie. En alliant clinique et recherche, l'idée est de parvenir à valider scientifiquement ces pratiques pour les faire accepter par l'institution médicale et pouvoir les implémenter plus globalement.

JdY Quel est le contexte ?

C.B. Le contexte est difficile, celui d'une maladie tabou, chronique, parfois incurable voire mortelle. À l'annonce d'un cancer, on perd tous ses repères, ses routines, son travail souvent, ses amis parfois... et l'image même de son propre corps. On tombe de son chemin de vie, souvent tout tracé. Alors comment renouer avec ses ressources intérieures pour continuer à vivre, joyeusement qui plus est. C'est là que la médecine intégrative intervient, en complément des traitements, qui sont lourds. Le contexte est aussi celui de l'institution et du corps médical, qui ont besoin de preuves cliniques, mais qui sont de plus en plus réceptifs à l'approche intégrative.

JdY Comment s'opère la prise en charge et quelle est la demande ?

C.B. Depuis la prévention des maladies tumorales jusqu'à la réinsertion professionnelle. Ce sont les deux extrémités où l'on peut intervenir, en passant par la gestion des effets indésirables des traitements allopathiques. Le pre-

mier choc est celui de l'annonce de la maladie... L'après cancer, ce sont des choses qui me touchent aussi, qui m'intéressent où il s'agit de trouver les outils pour « revivre ». Entre les deux, il y a les traitements, les rechutes et les phases de reconstruction, l'anxiété, la douleur, l'image de soi, la fatigue, les troubles du sommeil, la solitude... pour lesquels, il n'existe pas vraiment de médicaments. Il s'agit à chaque

fois de redonner l'autonomie et la responsabilité de sa santé à la personne. Par l'activité physique, l'association à des projets, le massage, la phytothérapie, par la méditation, la respiration et le yoga... Tout est bon !

Et c'est ce que demandent les gens. Le patient reste l'acteur de sa vie. Le médecin, c'est un accompagnant. Je connais des jeunes femmes qui sont sorties plus fortes après l'épreuve de la maladie! ■

TROUVER UN CENTRE DE SOINS DE SUPPORT PRÈS DE CHEZ SOI

Il y a un maillage associatif important en France. Il faut demander le service de « soins de support », d'abord à l'hôpital où l'on se fait soigner ou à l'infirmière d'annonce. Ces soins sont pris en charge par la Sécurité sociale, mais pas les soins complémentaires. Il y a aussi des sites internet, celui de la Ligue contre le cancer ou encore celui de l'Association française de soins oncologiques de support (l'AFSOS). La CAMI propose depuis 2000, des activités sportives adaptées à tout stade de la maladie.

- www.ligue-cancer.net
- www.afsos.org
- www.sportetcancer.com
- [Nathalie Geetha Babouraj](mailto:Nathalie.Geetha.Babouraj)
- www.institutdesanteintegorative.com

*Devenir
l'acteur
de sa santé*