



**STRESS ET
CANCER: LA FIN D'
UN MYTHE**



**SOIREE CARITATIVE
ASSO: SOUVENIRS
EN IMAGES**



**ACTUALITÉS EN
VRAC**



AGENDA



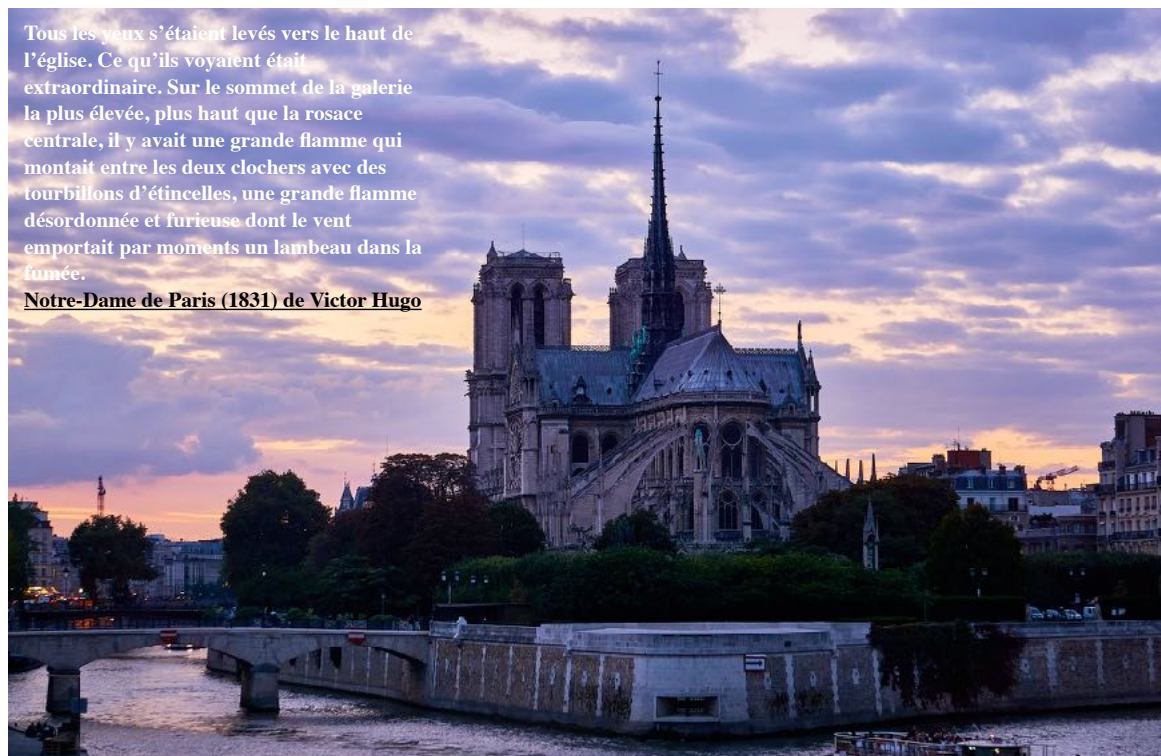
**UNE NOUVELLE
APPLICATION**

LES PASSEURS

Aide aux Soins de Support en Oncologie

Tous les yeux s'étaient levés vers le haut de l'église. Ce qu'ils voyaient était extraordinaire. Sur le sommet de la galerie la plus élevée, plus haut que la rosace centrale, il y avait une grande flamme qui montait entre les deux clochers avec des tourbillons d'étincelles, une grande flamme désordonnée et furieuse dont le vent emportait par moments un lambeau dans la fumée.

Notre-Dame de Paris (1831) de Victor Hugo



« Les Passeurs », le journal des patients pour les patients !

Des articles sélectionnés ou écrits par les patients, les soignants, pour vous informer, échanger, vous distraire...

www.assocannes.com

Stress et cancer : la fin d' un mythe

De nombreuses recherches ont tenté de désigner le **stress** comme **facteur déclenchant ou aggravant** du cancer. Dans l'ensemble, les études donnent des résultats controversés, et **ne permettent pas d'établir de lien** de causalité entre stress et cancer. « Le cancer est une maladie multifactorielle très complexe, que l'on comprend encore mal. Les différentes recherches concernant la "psychogénèse" du cancer se sont confrontées à des difficultés méthodologiques, en rapport essentiellement avec la méconnaissance de l'ancienneté du processus cancéreux et de la durée de la phase infraclinique. Il est donc difficile de mesurer l'implication des facteurs psychologiques dans la genèse d'un cancer. Pourtant, malgré l'absence de preuves scientifiques, les librairies regorgent de livres de psychologie aux titres accrocheurs, et certains médecins et médias nourrissent ces croyances », déplore Sarah Dauchy, présidente de la société Française de Psycho-oncologie (SFPO). « En plus d'être infondées, ces théories brouillent les messages d'information et de prévention. L'alcool et le tabac, par exemple, sont des causes réelles et scientifiquement prouvées. Plutôt que de désigner des coupables sans preuve, on ferait mieux de combattre ceux qui existent ! »

Des résultats d'études contradictoires

La définition même du stress est **source de confusion**. Qu'il soit cellulaire, organique ou psychique, il ne fait pas appel aux mêmes mécanismes et n'a pas les mêmes répercussions sur la santé. Schématiquement, le corps réagit au stress par la libération d'adrénaline et de cortisol pour nous aider à faire face à une situation stressante. Ces hormones de stress augmentent la pression artérielle, la fréquence cardiaque, et les niveaux de sucre dans le sang. Si de petites quantités de stress sont considérées comme bénéfiques, le stress chronique, lui, peut augmenter le risque d'obésité, de maladies cardiaques ou de dépression. Le stress peut aussi conduire à des comportements malsains, comme la suralimentation, l'alcoolisme ou la prise de drogues, qui peuvent influencer sur le risque de cancer. Mais dans l'ensemble, **les études ne trouvent pas de corrélation significative** entre stress et cancer. Qu'elles soient rétrospectives ou prospectives, donc plus rigoureuses puisque sans biais, les études donnent des résultats controversés. « *Les chercheurs ont souvent des difficultés à séparer les effets du stress et ceux provoqués par d'autres facteurs comme le tabagisme, la surcharge pondérale ou les antécédents familiaux* », explique la psychiatre.

Stress et chute du système immunitaire

Des études *in vitro*, des essais sur des animaux et des observations sur les humains ont en revanche permis d'émettre l'hypothèse que le stress, qu'il soit de nature physiologique ou psychologique, pouvait **contribuer à affaiblir ou à dérégler le système immunitaire**. Bien que cette hypothèse ne soit pas démontrée de manière absolue, il apparaît que le stress chronique (lié au travail, aux relations interpersonnelles, à l'environnement physique ou social, aux problèmes financiers, etc.) aurait une incidence significative sur la santé. Le psychologue Yori Gidron et son équipe ont ainsi observé que le stress et les pensées ou les émotions négatives pouvaient **stimuler la production des cytokines**. Ces petites protéines très puissantes sont sécrétées par des globules blancs (qui ont pour fonction de défendre l'organisme contre les infections) et sont responsables de la régulation de la réponse immunitaire et de la communication intercellulaire. Si le stress est trop intense, ou devient chronique, il peut y avoir surproduction de cytokines, ce qui contribuerait à aggraver divers processus inflammatoires associés à un grand nombre de maladies, dont le cancer. « *Mais il faut lire ces résultats tels qu'ils sont présentés, sans chercher à extrapoler et à tirer des conclusions de causalité qui n'ont pas été prouvées. Yori Gidron constate une corrélation entre stress et dérèglement du système immunitaire, rien de plus. Corrélation ne veut pas dire causalité ! Même si l'existence de liens directs entre émotion et immunité a été établie, les résultats de l'ensemble des études menées sont trop contradictoires pour conclure que le stress chronique épuise le système immunitaire jusqu'à en faire le lit de la maladie. Ce sont avant tout des agents indirects, et généralement sous estimés qui lient nos comportements à une baisse de l'immunité : carences de sommeil, excès alimentaires, de tabac et d'alcool, ou encore réticence à se présenter aux consultations médicales* », précise Sarah Dauchy.

L'opium du peuple

Comme il est difficile, voire impossible de mettre le doigt sur les causes médicales, les malades déduisent souvent que leur cancer est d'origine psychologique. Selon Patrick Ben Soussan, responsable du département de psychologie clinique à l'Institut Paoli-Calmettes à Marseille, **l'attribution d'une causalité externe est pratique**. Cette tendance au réductionnisme psychologique est très ancrée dans notre société, qui veut tout maîtriser. Face à la complexité des facteurs impliqués dans la survenue d'un cancer, les interprétations abusives et les raccourcis simplificateurs viennent colmater les incertitudes scientifiques. Les théories subjectives de la maladie font ainsi partie de la **reconstruction du monde des patients**. Elles sont indispensables existentiellement, et donnent du sens à la maladie. En tant que telles, elles sont à respecter. A contrario, les psychologismes (fait de tout réduire à des facteurs psychologiques) **renforcent les mécanismes de culpabilisation** et la croyance, porteuse de déception. En désignant le stress coupable, le malade va tenter d'éluder l'ignorance sur l'origine de sa maladie : la sienne et celle du monde médical. Ce qui ne facilite en rien l'acceptation ni la guérison. S'il faut rester attentif à la manière dont il rattache la maladie à des événements stressants du passé, il ne faut pas pour autant renforcer cette croyance. Elle peut faire naître des culpabilités qui entraveront le bon déroulement du programme de soins. En revanche, si le stress n'est pas cause de cancer, le cancer est cause de stress. Tout au long du parcours en oncologie (annonce du diagnostic, investigation, traitements, effets secondaires, suivi médical), la gestion du stress sera donc un des objectifs de prise en charge globale, notamment à travers les soins de support.



Le Samedi 9 Mars a eu lieu notre seconde soirée musicale au profit d' ASSO, un beau succès puisque vous étiez près de 300 à vous être déplacés. Petit retour en images de ce beau moment de spectacle, de partage et de solidarité ... *La Mécanique du Bonheur*

Le bonheur, c'est tout petit,
Si petit que parfois on ne le voit pas,
Alors on cherche, on cherche partout.

Il est là, dans l'arbre qui chante dans le vent,
L'oiseau le crie dans le ciel,
La rivière le murmure,
Le ruisseau le chuchote,
Le soleil, la goutte de pluie le disent.

Tu peux le voir là, dans le regard de l'enfant,
Le pain que l'on rompt et que l'on partage,
La main que l'on tend.

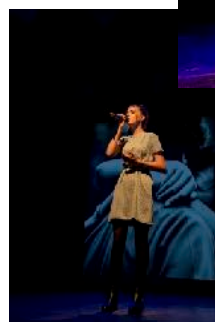
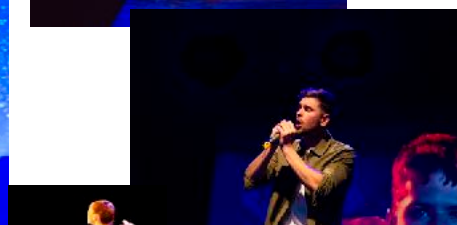
Le bonheur, c'est tout petit,
Si petit que parfois on ne le voit pas,

Et on le cherche dans le béton, l'acier,
La fortune,
Mais le bonheur n'y est pas,
Ni dans l'aisance ni dans le confort.

On veut se le construire mais il est là,
À côté de nous, et on passe sans le voir,
Car le bonheur est tout petit.

Il ne se cache pas,
C'est là son secret.
Il est là, près de nous.

Maurice Carême



Rédaction du journal « Les Passeurs »:

Ce journal a pour but d'échanger, de communiquer, de vous informer, de vous distraire. Pour continuer de vivre, nous avons besoin de votre aide ! Vous avez aimé un article que vous avez lu quelques part, vous avez aimé un livre, vous faites de la photo, vous souhaitez vous exprimer, passer une annonce... Envoyez nous vos propositions à asso.cannes@gmail.com, ou faites le savoir à un soignant.



**UNE ASSOCIATION SEULE NE
VIT PAS! NOUS AVONS BESOIN
DE VOTRE PARTICIPATION ET
VOTRE SOUTIEN!**

Tous les ateliers proposés par ASSO



ASSO
Aide aux soins de
support en oncologie



ASSO vous propose des ateliers pour échanger, se détendre... Plus de détails ou d'informations auprès de vos soignants (ou au 0493697567), sur notre page Facebook: assocannes, ou sur notre site www.assocannes.com



Nouvel accord de remboursement à 100 % des perruques en 2019

Il y a quatre ans, les pouvoirs publics avaient donné leur accord pour porter le montant des remboursements de ces perruques médicales de 125 à 250 €. Toutefois, le dossier était bloqué depuis deux ans auprès du Comité Économique des Produits de Santé en raison d'un manque d'effectifs. La ministre de la Santé, Agnès Buzyn, a promis récemment d'intervenir pour accélérer le déblocage de ce dossier. Une promesse tenue ! Les femmes traitées pour des cancers peuvent bénéficier depuis avril 2019 d'un remboursement intégral de certaines prothèses capillaires. Ces prothèses capillaires sont celles en fibres synthétiques (dites de classe 1). Le remboursement par la Sécurité sociale s'effectuera dans la limite de 350 €.

Cette mesure concerne les perruques faites en fibres synthétiques dont le prix est désormais plafonné à 350 €. Une mesure qui permet donc aux femmes touchées par le cancer d'avoir une perruque de bonne qualité et totalement remboursée.

Quel remboursement pour les perruques avec des cheveux naturels ? Les prothèses capillaires confectionnées avec au moins 30 % de cheveux naturels sont dites de classe 2. Leur prix plafond est de 700 €. Si des patientes souhaitent s'orienter vers ce type de perruques, elles pourront être remboursées à hauteur de 250 € par l'Assurance Maladie.

- Le cas des perruques dites « haut de gamme » : Les perruques dites « haut de gamme » en cheveux naturels seront en revanche non prises en charge par la Sécurité sociale.

Un grand merci au Lions Club de Roquefort Les Pins pour l'installation d'une bibliothèque partagée au sein de l'hôpital de jour... de quoi occuper les longues heures de traitement



Atelier tricot-thérapie:

Un nouveau projet pour nos tricoteuses: bonnets et bandeaux pour nos patientes en chimio.

Envie de nous rejoindre pour des moments joyeux de solidarité ?!

En avant première :

L'affiche du prochain spectacle... pensez déjà à réserver votre soirée! La magie sera encore au rendez-vous !



Un lien....

- N'hésitez pas à nous rejoindre dans le groupe fermé Facebook : « Patients des Ateliers d'ASSO, Aide aux Soins de Support en Oncologie », un lieu pour échanger, et communiquer sur les ateliers à venir...NOUVEAU :

- Téléchargez l'application via le lien suivant:

<http://wix.to/QsD8Ajg>

Et réservez vos ateliers, consultez le planning d'activités en ligne, échangez... Réservé aux patients uniquement



Il reste de la place dans les ateliers peinture aquarelle, envie de vous y essayer ?



AROMATHERAPIE:

Depuis le mois de Novembre, grâce à ASSO, le service d'oncologie propose désormais des sticks d'aromathérapie contre les nausées, l'anxiété ou les crises de paniques.

N'hésitez pas à le demander !

Les Passeurs n°13
Mai-Juin 2019 — Bimestriel
Directeur de publication: L. Berg
Rédactrice en chef/ conception graphique: Laurence Berg
Imprimeur: CH Cannes
Comité de rédaction: patients du service