

Homéopathie, phytothérapie, massages... autant d'alliés pour passer le cap de la chirurgie réparatrice. Objectif: prévenir les effets secondaires pour profiter au mieux de sa nouvelle poitrine. CÉLINE DUFRANC

RÉCUPÉREZ EN DOUCEUR

Certaines techniques de reconstruction exigent des interventions lourdes qui arrivent alors que le corps a déjà été bien bousculé. Pour faire face à cette ultime étape, il existe des traitements « doux », non traumatisants et accessibles à toutes. Suivez le guide...

Préparer l'opération

Contre le stress qui monte à l'approche du jour J, pensez à l'homéopathie. Le *Gelsemium* est idéal pour calmer les appréhensions et l'angoisse du scalpel. En cas de courbatures, de légers traumatismes liés à des biopsies ou des ponctions pré-intervention, cet autre must de l'homéopathie: l'*Arnica*.

Pour optimiser le résultat d'une reconstruction, pensez aussi à faire, dans le mois qui précède l'opération, des séances de massage et des étirements spécifiques de la peau du thorax. C'est souverain pour assouplir un épiderme durci par la radiothérapie...

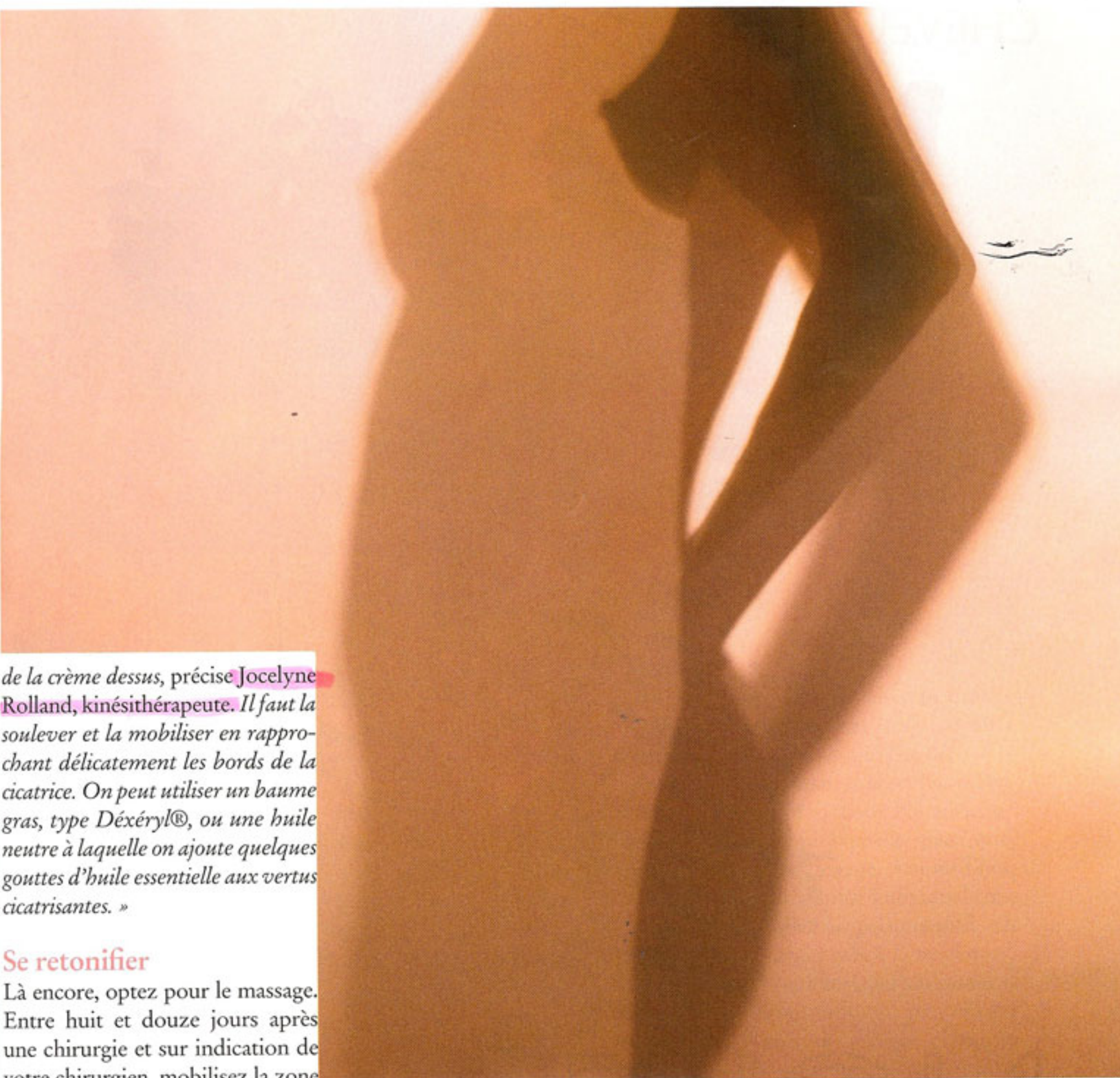
Réduire les effets secondaires

Là encore, l'homéopathie offre une multitude de solutions. Contre les nausées dues à une anesthésie? Une cure de *Nux vomica*. En cas de reconstruction par lambeau, le *Ranunculus bulbosus* et l'*Asclepias tuberosa* apaisent les douleurs intercostales et musculaires. Il y a aussi l'*Apis mellifica*, qui aide à prévenir l'apparition d'un lymphocèle (poche de liquide), un effet indésirable courant après une chirurgie du sein. « L'avantage, c'est que l'on peut avaler ces petites granules les yeux fermés, sans risquer l'overdose et sans que cela puisse interférer avec d'autres traitements! », explique le Dr Jean-Claude Karp, homéopathe, attaché au service d'oncologie et de radiothérapie de l'hôpital de Troyes. Le principe de cette médecine repose sur l'individualisation du traitement. Il vaut donc mieux consulter un médecin homéopathe, qui vous concoctera un protocole sur mesure, avec une

posologie et une durée de traitement adaptées.

Faciliter la cicatrisation

« Une fois les pansements enlevés et avec l'accord de votre chirurgien, vous pouvez masser très délicatement votre cicatrice avec quelques gouttes d'huile essentielle de *Lavandula officinalis pure* (lavande), trois fois par jour, indique Bérengère Arnal, médecin gynécologue, experte en phytothérapie. En cas de cicatrisation difficile, appliquez des cataplasmes d'argile, puis des pansements avec du miel bio. » Surtout, ne vous lancez pas seule et demandez conseil à un spécialiste. Utilisant les principes actifs des plantes, la phytothérapie peut aussi s'avérer efficace pour aider les hématomes à se résorber. Très utilisé en homéopathie, le *Staphysagria* est aussi un excellent cicatrisant. Autre option, tout à fait complémentaire, masser sa cicatrice. Pendant dix minutes chaque jour. « Attention, ce n'est pas juste passer



de la crème dessus, précise Jocelyne Rolland, kinésithérapeute. Il faut la soulever et la mobiliser en rapprochant délicatement les bords de la cicatrice. On peut utiliser un baume gras, type Décéryl®, ou une huile neutre à laquelle on ajoute quelques gouttes d'huile essentielle aux vertus cicatrisantes. »

Se retonifier

Là encore, optez pour le massage. Entre huit et douze jours après une chirurgie et sur indication de votre chirurgien, mobilisez la zone reconstruite avec des techniques manuelles adaptées, ou quelques séances de LPG. Cela aide à prévenir les adhérences, stimule la circulation locale (un atout pour retrouver une jolie peau!) et « limite les mauvaises postures, ajoute Jocelyne Rolland. Quelques mouvements ciblés aideront à récupérer la force musculaire du dos, du ventre, des bras... ».

* Coauteure de *Cancer du sein, prévention et accompagnement par les médecines complémentaires* (éd. Eyrolles).

À lire

Cancer et Homéopathie, du Dr Jean-Lionel Bagot (éd. Unimedica).

Sites utiles

sereconstruireendouceur.com

le site du cancer du sein version « kiné »
aktl.org

le site de l'AKTL, Association française des masseurs-kinésithérapeutes pour la recherche et le traitement des atteintes lympho-veineuses