

Cancer et huiles essentielles : des résultats réels... et de vrais espoirs !

C'est une véritable pionnière ! Depuis 20 ans, le Dr Anne-Marie Giraud accompagne les personnes atteintes d'un cancer... avec des huiles essentielles. Et ça marche ! Elles réduisent les effets secondaires des traitements et soutiennent le système immunitaire agressé. Mieux : elles pourraient même agir directement sur la maladie. Entretien avec une médecin visionnaire.

Annie Casamayou (pour la revue Santé Corps Esprit) : Vous proposez depuis près de 20 ans des soins complémentaires en accompagnement des cancers...

Dr Anne-Marie Giraud : Très tôt, au cours de mes études de médecine, j'ai compris que la médecine allopathique conventionnelle opérait un clivage important entre le physique et le psychique. Je me suis tournée vers des thérapeutiques où l'être humain est vu dans sa globalité : l'homéopathie, la phytothérapie et l'aromathérapie. J'ai commencé à prescrire des huiles essentielles (HE) à des patients atteints de cancer en 1998, toujours conjointement aux traitements spécifiques en oncologie. Les résultats ont été très positifs. J'ai donc poursuivi mes investigations pour explorer le plein potentiel des HE. Depuis 1998, j'ai accompagné, avec l'aromathérapie, dans le cadre de ce qu'on appelle les soins de support, 5400 patients atteints de cancer ou ayant eu un cancer.



SOMMAIRE

Cancer et huiles essentielles : des résultats réels... et de vrais espoirs !.....1

Bruno avait comme « des pointes » dans le cœur ...4

Probiotiques : et vous serez 2 fois moins malade en hiver !..... 7

Réduire de 15 % son risque d'accident vasculaire cérébral grâce aux vitamines B..... 8

Enrayer l'inflammation en 6 jours seulement grâce à l'Ayurveda..... 8

Viellissement : comment éteindre le feu qui détruit vos cellules.....9

Développer votre force musculaire pour booster votre cerveau..... 15

Amour, séduction : votre cerveau décide pour vous..... 16

Mangez « chinois » pour soigner vos douleurs d'estomac.....20

Un bon beurre plutôt qu'une mauvaise huile végétale... 24

Des protéines pour prévenir le gras du foie..... 25

Un escalier et 30 minutes par semaine suffisent pour garder la forme..... 25

Quelques gouttes de ce « Prozac naturel »... et c'est reparti !.....26

Agenda..... 32

AC : L'aromathérapie est-elle facilement acceptée comme une option dans le domaine de la cancérologie ?

Dr AMG : Depuis quelques années, les oncologues sont beaucoup plus ouverts et plusieurs centres hospitaliers proposent un accompagnement global dans le but d'offrir une meilleure qualité de vie aux patients et d'augmenter les chances de survie. Si l'aromathérapie commence à entrer à l'hôpital, c'est que les résultats obtenus sont bien réels. On les observe très vite sur l'état de fatigue des patients, sur leur teint, sur leur résistance aux infections et aussi sur leurs analyses sanguines. L'aromathérapie peut considérablement atténuer les effets secondaires des traitements oncologiques conventionnels. Et si ceux-ci sont mieux tolérés, ils peuvent être donnés avec un maximum d'efficacité.

AC : À quel stade de la maladie recommandez-vous de démarrer un traitement aux HE ?

Dr AMG : Aujourd'hui, l'aromathérapie est beaucoup pratiquée dans les unités de soins palliatifs où il est reconnu qu'elle constitue une aide efficace pour apaiser la personne en fin de vie et soulager ses proches. Mais il est fort dommage de réserver les HE à la fin de vie, alors qu'elles sont utiles à tous les stades de la maladie, et ce dès le jour où le diagnostic est posé.

Quand on apprend que l'on souffre d'un cancer, la nouvelle est brutale et difficile à entendre. Il faut se préparer psychologiquement à affronter la maladie, faire les bilans, accepter les différents traitements, etc. Les HE comme la lavande (*Lavandula vera*) ou la mandarine (*Citrus reticulata*) ont une action directe sur le stress et les angoisses et renforcent le soutien psychologique.



Le Dr Anne-Marie Giraud est médecin généraliste, spécialiste en aromathérapie, homéopathie et phytothérapie. Elle a déjà accompagné plus de 5400 personnes atteintes de cancer en associant des thérapeutiques complémentaires aux traitements conventionnels. Elle est l'auteur de *Huiles essentielles et cancer* publié aux Éditions Quintessence, 2016.

Ensuite, si une intervention chirurgicale est programmée, il est possible de prévenir l'apparition des hématomes et des œdèmes, de favoriser la cicatrisation et d'éviter la formation de brides en chirurgie abdominale, en absorbant à partir du quatrième jour après l'opération de l'HE d'hélichryse (*Helichrysum italicum ssp sérotoninum*) si la personne n'est pas sous traitement anticoagulant (voir encadré). Lors de curage ganglionnaire axillaire (les chirurgies durant lesquelles on ôte les ganglions sous le bras), l'HE d'hélichryse italienne évitera en postopératoire bien des ponctions de lymphes, un geste fréquent dans les semaines qui suivent l'ablation du sein.

Si le lymphœdème est déjà constitué, une association d'HE d'hélichryse italienne en prise orale avec une application en massage du mélange d'HE d'hélichryse italienne, de citron (*Citrus lemon zeste*), de tea tree (*Melaleuca alternifolia*), de niaouli (*Melaleuca*

quinquenervia) à 10 % dans de l'huile végétale favorisera la circulation lymphatique.

Les HE sont également préconisées aux moments où l'on diminue les traitements de chimiothérapie, de radiothérapie ou d'hormonothérapie, et ce à tous les stades. Elles diminuent leur toxicité et préservent les cellules saines qui risquent de se trouver elles aussi endommagées. Puis, une fois les traitements terminés, elles aident à restaurer l'élan vital et à soutenir le système immunitaire, en agissant aussi sur la prévention d'une récurrence.

AC : Les nausées font partie des effets secondaires connus des chimiothérapies. Quelles HE conseillez-vous dans ce cas ?

Dr AMG : Les médicaments de chimiothérapie et les thérapies ciblées causent énormément d'effets secondaires. Si l'on arrivait à diminuer ou empêcher l'apparition des nausées, on réduirait le recours aux médicaments allopathiques. Les médicaments de la classe des setrons (Zophren, Emend) par exemple, prescrits contre les nausées, entraînent eux aussi des effets secondaires (la constipation notamment). En multipliant les médicaments, on multiplie mathématiquement les effets secondaires.

L'HE de citron (*Citrus lemon zeste*) diminue considérablement les nausées et les vomissements. Ce qui est intéressant, c'est qu'elle présente aussi la propriété d'atténuer les modifications du goût qui surviennent avec des médicaments comme le Docetaxel (Taxotere). Généralement, je conseille de prendre 2 à 3 gouttes d'HE de citron 3 fois par jour, à commencer la veille de la chimiothérapie, et de continuer durant le traitement et tant que les désagréments persistent. Cette HE peut se prendre par la bouche dans un support (miel, sirop d'agave, huile végétale) au début des repas. Notez quand même que la posologie varie en fonction des

réactions de chaque personne et selon l'intensité des troubles.

Si les nausées sont importantes, j'y associe l'HE de menthe poivrée (*Mentha piperita*), qui elle s'inhalera (déposez quelques gouttes sur un mouchoir avant de respirer). Les résultats sont très efficaces. Cependant, cette HE doit être utilisée avec précaution car elle présente des contre-indications (elle est interdite aux enfants de moins de 3 ans et aux femmes enceintes notamment).

AC : Quelle HE adopter pour renforcer un système immunitaire agressé par les médicaments de chimiothérapie ?

Dr AMG : Dans ce domaine, l'HE de ravintsara (*Cinnamomum camphora*) est particulièrement intéressante. Elle peut se prendre par voie orale, 3 gouttes 2 à 3 fois par jour durant la période de chimiothérapie. Elle stimule le système immunitaire déstabilisé par la chimiothérapie. Son activité antivirale est très importante et elle prévient les infections, mais elle a surtout une action très importante sur cette fatigue accablante si souvent décrite par les patients et qui n'est pas facile à prendre en charge. L'HE de ravintsara agit aussi bien sur la fatigue physique que sur la fatigue morale. Elle aide à redonner goût à la vie et apporte de l'énergie. Elle va même plus loin : en stimulant l'esprit, elle permet de prendre la bonne direction, de faire les bons choix. C'est un point primordial car, quand on affronte le cancer, on se pose des questions, on cherche à donner un sens à la maladie et à comprendre ce qu'il faut changer en soi.

AC : Non seulement les HE protègent des effets délétères des chimiothérapies, mais pourraient-elles avoir une action sur la maladie elle-même ?

Dr AMG : L'HE de Lédon du Groëland (*Ledum groelandicum*) offre des propriétés thérapeutiques

très intéressantes, avec un très grand potentiel de nettoyage des émonctoires. Elle protège le foie et les reins, ce qui permet de mieux supporter les médicaments conventionnels. On la prend par voie orale, mais la posologie est très variable en fonction du stade de la maladie et si la personne est en cours ou à la fin des traitements conventionnels du cancer.

Quant à ce qui est de son activité sur la maladie elle-même, il faut être très prudent. Certains mécanismes d'action des HE sont connus mais bien d'autres restent à découvrir. Certaines HE pourraient avoir une action sur l'apoptose cellulaire, c'est-à-dire la mort naturelle de la cellule, un signal auquel les cellules cancéreuses ne réagissent plus, et permettraient de reprogrammer la cellule cancéreuse en cellule normale. Il est évident que des associations d'HE sont prometteuses pour l'avenir de la cancérologie mais les études doivent être poursuivies.

AC : Vous vous intéressez aussi à l'aspect vibratoire des HE. Qu'entendez-vous par là ?

Dr AMG : L'action des HE ne peut pas s'expliquer par la seule activité des molécules dont elles sont composées. Leur parfum dégage des ondes électromagnétiques puissantes et chaque HE vibre selon une fréquence électrique particulière mesurée en Mhz. L'HE de rose (*Rosa damascena*), par exemple, vibre à 320 Mhz. Or, il existe des relations étroites entre la fréquence électrique d'une personne et la santé, des études ont montré que si la fréquence descend en dessous du seuil de 62 Mhz, le système immunitaire est compromis et les cellules commencent à muter. C'est sur ce principe que reposent toutes les techniques de soins énergétiques. On peut donc comprendre qu'en utilisant des HE, le taux vibratoire s'élève, ce

qui permettrait probablement de restaurer la communication cellulaire et notamment de redonner le signal d'autodestruction aux cellules cancéreuses. Je décris tout cela en détail dans mon livre. Aujourd'hui, nous parlons de médecine intégrative, une médecine plus humaine et plus globale, et il est important d'utiliser toutes les ressources thérapeutiques dans un esprit de synergie. Les HE vont épauler les autres traitements du cancer. J'insiste quand même sur un point : j'encourage chaque malade à rencontrer un professionnel de l'aromathérapie pour mettre en place son traitement car, dans ce domaine, l'automédication n'est pas à recommander.



Propos
recueillis par
Annie Casamayou
Naturopathe

HE d'hélichryse italienne : quelles précautions ?

Par précaution, l'HE d'hélichryse (*Helichrysum italicum ssp sérothinum*) ne sera pas donnée aux personnes sous traitement anticoagulant car elle fluidifie le sang. Pour la même raison, il convient de l'arrêter 4 jours avant une intervention chirurgicale et de ne pas la prendre en cas de traitement anticoagulant donné notamment lors d'une phlébite, d'une embolie pulmonaire ou de certains troubles du rythme cardiaque comme la fibrillation auriculaire (trouble du rythme cardiaque emboligène).