

1. Rôle du stress

Le stress et l'attitude mentale n'exercent pas une influence directe sur le développement initial du cancer.

« On peut donc dire que si le stress ne provoque pas directement le cancer, il peut influencer son développement et son évolution en agissant sur l'inflammation, l'immunité et les hormones du stress. C'est pourquoi la gestion du stress va faire partie d'une approche intégrative en oncologie ».

Cloé Brami, oncologue

Le cancer naît d'une série de mutations génétiques aléatoires ou induites par des agents cancérogènes (tabac, UV, virus, pollution).

- **Absence de preuve directe :** Aucune étude d'envergure n'a pu établir de lien de causalité entre un choc émotionnel (deuil, divorce) et l'apparition immédiate d'une tumeur.
- **Le danger de la culpabilité :** Affirmer que le stress cause le cancer suggère que le patient est responsable de sa maladie. C'est scientifiquement faux et psychologiquement délétère.

2. Mode d'actions

Si le stress ne crée pas la cellule cancéreuse, il modifie le terrain sur lequel elle évolue via trois axes majeurs :

Dysfonctionnement du système hormonal

Lorsque le stress devient chronique, le corps libère en permanence de l'adrénaline et du cortisol. Ces hormones peuvent :

- Stimuler l'angiogenèse (création de nouveaux vaisseaux sanguins qui nourrissent la tumeur).
- Favoriser la migration des cellules cancéreuses, facilitant ainsi les métastases.

Affaiblissement du système immunitaire

Notre système immunitaire possède des cellules "Natural Killer" (NK) chargées de détecter et détruire les cellules anormales. Le stress chronique inhibe l'activité de ces sentinelles, laissant plus de liberté à la tumeur pour croître sans être détectée.

Les cellules NK sont comme une brigade d'élite qui patrouille en permanence dans votre sang. Leur mission est de tecter les cellules qui ne présentent pas le "badge" d'identité normal de l'organisme (les cellules infectées ou cancéreuses).

Une fois la cible identifiée, la cellule NK injecte des enzymes qui percent la membrane de la cellule cancéreuse, provoquant sa destruction (apoptose).

Sous l'effet du cortisol chronique, ces cellules deviennent "paresseuses". Leur nombre ne diminue pas forcément, mais leur capacité à attaquer est inhibée.

Inflammation systémique

L'inflammation est le "carburant" de la tumeur. Le cancer utilise l'inflammation pour se propager et pour résister à certains traitements.

Le cancer est souvent décrit comme une "plaie qui ne guérit pas". Il détourne les processus inflammatoires normaux de la cicatrisation pour se développer.

Le stress active des protéines appelées **cytokines pro-inflammatoires**.

Ces protéines aident les cellules cancéreuses à se détacher de la tumeur initiale pour circuler ailleurs (métastases) et favorisent la formation de nouveaux vaisseaux sanguins pour nourrir la masse.

3. La gestion du stress

Les méthodes de gestion du stress sont des compléments précieux aux traitements médicaux. Réduire le stress, c'est priver la tumeur d'un environnement favorable à son expansion.

Activent le système parasympathique

Elles stimulent les fonctions de réparation et de défense immunitaire du corps.

Elles réactivent ses troupes d'élite.

Créent un espace, une distance

Vous apprenez à observer la douleur, l'anxiété et les symptômes comme des objets extérieurs.

Le corps est malade, le mental est inquiet, mais l'observateur (votre conscience) reste intact. Cette réalisation réduit instantanément la souffrance psychologique, car vous n'êtes plus "noyé" par la maladie.

Sèment une intention positive, une graine de paix

Cela aide à contrer l'autosuggestion négative que la maladie et la peur instillent en nous.

Diminuent la douleur

Au lieu de fuir la douleur, on "entre" dedans avec une attention douce. On découvre que la douleur n'est pas un bloc solide, mais un flux de sensations qui changent.

En acceptant la sensation sans lui opposer de résistance mentale, on diminue la tension musculaire périphérique qui aggrave souvent le signal douloureux.

Améliorent la qualité de vie,

Elles réduisent les effets secondaires des traitements (chimio, rayons) et stimulent le moral.

Outil de gestion du stress

**Méditation / Cohérence
cardiaque**

Activité physique adaptée

Soutien psychologique

Bénéfice biologique potentiel

Baisse du taux de cortisol et régulation de la tension.

Réduction des marqueurs de l'inflammation

Baisse significative de l'anxiété liée à l'incertitude.

Réduction de l'inflammation systémique et fatigue.

Régulation du système hormonal

Amélioration de l'observance thérapeutique (mieux suivre son traitement).