

La qualité de vie

Une méta-analyse des données de 98 études avec un total de 1 461 834 patients atteints de cancer, dont 64 études ont été incluses dans la méta-analyse (*Medicina (Kaunas, Lithuania)* Rabbani SA et al. 2025) montre que des **régimes alimentaires spécifiques, une activité physique accrue, l'arrêt du tabac et la réduction de la consommation d'alcool** améliorent la survie des patients et leur qualité de vie.

Une méta-analyse complète des essais contrôlés randomisés (*Asian Pacific journal of cancer prevention : APJCP* Gupta B et al.2025) souligne le rôle bénéfique de l'**activité physique** dans l'amélioration de la qualité de vie liée à la santé des patientes et des survivantes du cancer du sein.

Des méta-analyses d'essais contrôlés randomisés (ECR) (*BMC complementary medicine and therapies* Xu J et al.2025) indique que le **Qigong** et le **Tai Chi** peut être une pratique complémentaire bénéfique pour améliorer la qualité de vie des patients atteints de cancer, avec des effets positifs sur les paramètres physiologiques et psychologiques.

Un essai randomisé concernant 357 patients atteints de cancer du sein métastatique réalisé dans 8 centres en Europe et Australie (*Journal of clinical oncology : official journal of the American Society of Clinical Oncology*, Schouten, Aniek E M et al.2025) montre que l'**exercice supervisé**, qu'il soit individuel ou en groupe, est rentable et devrait être intégré comme une composante essentielle des soins de soutien pour les patients atteints de cancer du sein métastatique. Les interventions en groupe offrent une meilleure rentabilité, mais même les programmes individuels représentent une option efficace et économique.

Une étude randomisée contrôlée avec trois groupes parallèles (*Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, Uysal, Neşe et al. 2025) suggèrent que de simples **exercices des mains et des pieds réalisés à domicile** peuvent soulager les symptômes de la neuropathie et améliorer la qualité de vie des femmes atteintes de cancer du sein ayant subi une chimiothérapie neurotoxique.

Une méta-analyse en réseau comprenant soixante-cinq essais contrôlés randomisés, totalisant 5 300 participantes atteintes d'un cancer du sein âgées de 18 à 69 ans (*Frontiers in oncology*, Li Y et al.2025) confirment l'intérêt du **Tai Chi** comme intervention efficace pour réduire la fatigue, améliorer la qualité de vie et diminuer la dépression chez les patientes atteintes de cancer du sein. Le **Yoga** montre également des effets positifs, en particulier sur la qualité du sommeil.

Une méta-analyse incluant 22 essais cliniques randomisés totalisant un effectif de patientes exclusivement atteintes de cancer du sein (*Frontiers in oncology*, Zou Y et al.2025) montre que l'**art-thérapie** améliore significativement la qualité de vie des femmes atteintes de cancer du sein, particulièrement lorsqu'elle dure au moins deux mois et implique des modalités musicales ou corporelles.

Les effets sur la fatigue sont limités à court terme et s'estompent après six mois, ce qui souligne la nécessité de concevoir des protocoles de maintien pour pérenniser les bénéfices.

Une méta-analyse de 32 essais contrôlés randomisés impliquant un total de 5528 participants (*Annals of physical and rehabilitation medicine, Marmol-Perez A et al.2025*) suggèrent que les interventions de mode de vie basées sur **l'exercice**, en particulier celles intégrant le bien-être psychologique, peuvent améliorer la qualité de Vie Liée à la Santé Mentale chez les adultes après un traitement contre le cancer.

Une revue systématique et méta-analyse montre que la réduction du stress basée sur **la pleine conscience** (MBSR) améliore considérablement la qualité de vie et réduit les émotions négatives chez les patientes atteintes de cancer du sein (Wang X et al.,2024).

La mucosite buccale

Une étude incluant six essais cliniques randomisés avec un total de 159 patients (*Frontiers in pharmacology, Amatto PPG et al.2025*) suggèrent que **C. longa, la curcumine et la nanocurcumine**, en particulier sous forme de bain de bouche, peuvent réduire efficacement la gravité et l'incidence de la mucosite buccale et de la douleur associée chez les patients cancéreux en traitement.

Les nausées et vomissements

Des études incluant 58 essais cliniques randomisés impliquant 4081 participants (*Complementary therapies in medicine, Wang Y et al. 205*) que **les patches d'acupression et l'acupuncture**, peuvent être des options complémentaires efficaces pour la gestion des nausées et vomissements retardés induits par la chimiothérapie.

Une étude expérimentale randomisée en double aveugle (*Iranian journal of nursing and midwifery research, Mehrabian, Shima et al.2025*) suggèrent que l'inhalation d'**huile essentielle de cannelle** pourrait constituer une approche complémentaire pour atténuer les nausées et vomissements induits par la chimiothérapie.

La relaxation : Luebbert et al.,2001 ; Molassiotis et al., 2002 ; Yoo et al., 2005

Selon la *Cochrane Database of Systematic Reviews*, l'électroacupuncture s'est montrée bénéfique vis-à-vis des vomissements induits par la chimiothérapie ; **l'acupression auto-administrée** semble avoir un effet protecteur vis-à-vis des nausées et peut être enseignée aux patients.

Une étude multicentrique récente (*Michel-Cherqui, Mireille et al.,2024*) démontre que **l'acupuncture et l'auriculothérapie**, seules ou combinées, peuvent réduire efficacement l'intensité des nausées aiguës et tardives chez les patients recevant une chimiothérapie, même lorsqu'ils sont déjà traités avec des antiémétiques optimaux.

La neuropathie périphérique induite par chimiothérapie (NPIC)

Une méta-analyse d'essais contrôlés randomisés (ECR), incluant un total de 11 ECR avec 740 participants (*Frontiers in oncology Tian H et al.2025*) suggèrent que l'**acupuncture** est une intervention prometteuse pour la gestion de la NPIC, en particulier lorsqu'elle est adaptée aux régimes de traitement individuels.

Les résultats de douze études impliquant un total de 928 participants (*Pain management nursing : official journal of the American Society of Pain Management Nurses Amarelo A et al.2025*) suggèrent que l'**exercice physique** peut être une intervention efficace pour gérer les symptômes de la neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie.

Un essai randomisé en simple aveugle (*Frontiers in neurology, Sassmann, Robert et al.2024*) a montré que l'**électrothérapie à domicile**, notamment avec la méthode HTEMS, constitue une stratégie prometteuse pour atténuer les symptômes de la neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie.

La qualité du sommeil et la fatigue

Un essai randomisé en simple aveugle a été mené entre janvier 2022 et avril 2023 dans une unité de greffe de moelle osseuse et des cliniques d'hématologie-oncologie à Istanbul (*Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer, Yildirim, Dilek et al.2025*) montre que l'aromathérapie par inhalation d'**huile essentielle de lavande** est une intervention sûre, non invasive et économique pour améliorer la qualité du sommeil et réduire la fatigue chez les patients atteints de cancers hématologiques.

Une méta-analyse, intégrant des données de 22 essais contrôlés randomisés avec un total de 2113 participants (*Journal of clinical nursing, Yang C et al.2025*) suggèrent que l'**acupression** est une intervention prometteuse pour améliorer la qualité du sommeil chez les patients atteints de cancer, avec des bénéfices significatifs observés dans l'efficacité du sommeil et le temps total de sommeil.

Une méta-analyse (*Weng Y et al.,2024*) montre que l'**acupuncture** est une option sûre et efficace pour améliorer la qualité du sommeil chez les patientes atteintes de cancer du sein.

La fatigue

La relaxation :Dimeo et al., 2004.

Une méta-analyse d'essais contrôlés randomisés démontre que **la massothérapie** réduit efficacement la fatigue chez les patients atteints de cancer, notamment dans le cas du cancer du sein, avec la réflexologie étant l'approche la plus efficace (Shan S et al.,2023).

Une méta-analyse d'essais contrôlés randomisés sur la réduction du stress basée sur **la pleine conscience** recommande cette thérapie complémentaire pour la gestion de la fatigue liée au cancer chez les patientes atteintes de cancer du sein (Lan X et al., 2024).

Les troubles cognitifs

Une étude randomisée contrôlée réalisée pendant huit semaines chez des femmes survivantes d'un cancer du sein présentant des troubles cognitifs post-chimiothérapie (*Journal of cancer survivorship : research and practice, Melis, Michelle et al. 2025*) montre que **la pleine conscience** permet de modifier favorablement les patrons d'activation cérébrale chez les femmes survivantes d'un cancer du sein souffrant de troubles cognitifs après chimiothérapie.

Les symptômes anxieux et dépressifs

La relaxation : Luebbert et al., 2001 ; Cheung et al., 2003 ; Yoo et al., 2005.

Une revue systématique et une méta-analyse montre que le programme MBSR (**méditation de pleine conscience**) s'avère prometteur en tant que thérapie de soutien pour les patients atteints de cancer et confrontés à des sentiments de solitude, d'anxiété et de dépression (*Yu J et al., 2023*).

Une méta-analyse conclut qu'une intervention de réduction du stress basée sur **la pleine conscience** de huit semaines est nettement plus efficace qu'une intervention de six semaines pour soulager l'anxiété, la dépression et améliorer la qualité de vie des patientes atteintes de cancer du sein. De plus, elle favorise avec succès la croissance post-traumatique, avec des effets persistant pendant au moins trois mois après l'intervention (*Dong X et al., 2024*).

Une revue systématique et méta-analyse (*Li X et al., 2023*) démontre que **l'acupuncture** est une thérapie complémentaire sûre et efficace pour la dépression liée aux tumeurs, améliorant les symptômes et la qualité de vie.

Les troubles vasomoteurs

La relaxation : Nedstrand et al., 2006.

La douleur

La relaxation : Luebbert et al., 2001 ; Cayrou, Dolbeault, 2002 ; Cheung et al., 2003.

D'après une méta-analyse en réseau d'essais contrôlés randomisés (*Zhang Q et al., 2023*), **la stimulation des points d'acupuncture combinée aux opioïdes** s'est révélée efficace pour soulager la douleur liée au cancer et réduire les réactions indésirables