

Sophie Reis

Avec la participation
de plus de 100 médecins et spécialistes

un
CANCER
en
CADEAU

APPRENDRE, COMPRENDRE ET
S'OUTILLER POUR AGIR

100
CONSEILS
et
THÉRAPIES
COMPLÉMENTAIRES

TRÉCARRÉ



Sophie Reis

Avec la participation
de plus de 100 médecins et spécialistes

un
CANCER
en
CADEAU

**APPRENDRE, COMPRENDRE ET
S'OUTILLER POUR AGIR**



TRÉCARRÉ

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Un cancer en cadeau: apprendre, comprendre et s'outiller pour agir / Sophie Reis.
Noms: Reis, Sophie, 1982- auteur.
Identifiants: Canadiana 20220032017 | ISBN 9782895688433
Vedettes-matière : RVM : Reis, Sophie, 1982- | RVM : Sein – Cancer – Patientes – Québec (Province) – Biographies. | RVM: Cancer – Médecines parallèles. | RVM: Écrits de femmes atteintes de cancer du sein canadiens.
Classification: LCC RC280.B8 R45 2023 | CDD 362.19699/4490092 – dc23

Édition: Marie-Eve Gélinas
Coordination éditoriale: Pascale Jeanpierre
Révision et correction: Karen Dorion-Coupal, Sabine Cerboni, Jocelyne Cormier
Couverture: Marie Gouret
Mise en pages: Grace Cheong et Ann-Sophie Caouette
Photo de l'auteur en quatrième de couverture: Julia Marois
Photos p. 76 et 89: Sophie Reis
Photos p. 23, 72 et 83: davidhimbart.com

Remerciements

Nous remercions la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) du soutien accordé à notre programme de publication.
Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - gestion SODEC.

SODEC
Québec 

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés ; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© Les Éditions du Trécaré, 2023

Les Éditions du Trécaré
Groupe Librex inc.
Une société de Québecor Média
4545, rue Frontenac
3^e étage
Montréal (Québec) H2H 2R7
Tél.: 514 523-1182
Tél. (sans frais): 1-800 361-4806
editionstrecarre.groupelivre.com

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada, 2023

ISBN: 978-2-89568-843-3

Distribution au Canada
Messageries ADP inc.
2315, rue de la Province
Longueuil (Québec) J4G 1G4
Tél.: 450 640-1234
Sans frais: 1 800 771-3022
www.messageries-adp.com

Diffusion hors Canada
Interforum
Immeuble Paryseine
3, allée de la Seine
F-94854 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél.: 33 (0)1 49 59 10 10
www.interforum.fr



NOTES BIBLIOGRAPHIQUES EN COMPLÉMENT AU
LIVRE AUDIO



LA RADIOTHÉRAPIE



-
1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1278321817303220>



L'IMPORTANCE DU PARTENARIAT PATIENT

-
1. Pomey, M.-P. *et al.*, «Le “Montreal model” : enjeux du partenariat relationnel entre patients et professionnels de la santé», *Santé publique*, S1(HS), p. 41-50
 2. Bodenheimer, T. et C. Sinsky, «From triple to quadruple aim: Care of the patient requires care of the provider», *The Annals of Family Medicine*, vol. 12, n° 6, 2014, p. 573-576.
 3. Pomey, M.-P., *op. cit.*
 4. <https://chaireengagementpatient.openum.ca/2022/02/11/considerations-juridiques-et-ethiques-de-la-participation-des-patients-accompagnateurs-dans-les-etablissements-de-sante-et-services-sociaux-au-quebec/>

CANCER 101



1. <https://www.ccrca-acrc.ca/wp-content/uploads/2021/09/Understanding-Cancer-Hallmarks-of-Cancer-FR.pdf>
2. Dent, R. *et al.*, « Triple-negative breast cancer : Clinical features and patterns of recurrence », *Clinical Cancer Research*, vol. 13, n° 15 (partie 1), 2007, p. 4429-4434.
3. Lin, N.U. *et al.*, « Sites of distant recurrence and clinical outcomes in patients with metastatic triple-negative breast cancer : High incidence of central nervous system metastases », *Cancer*, vol. 113, n° 10, 2008, p. 2638-2645.
4. Zhang, L. *et al.*, « Androgen receptor, EGFR, and BRCA1 as biomarkers in triple-negative breast cancer : A meta-analysis », *BioMed Research International*, 2015.
Gluz, O. *et al.*, « Triple-negative breast cancer – Current status and future directions », *Annals of Oncology*, vol. 20, n° 12, 2009, p. 1913-1927
5. American Cancer Society, Breast Cancer Facts and Figures 2017-2018 (2017) : <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/breast-cancer-facts-and-figures/breast-cancer-facts-and-figures-2017-2018.pdf>
6. J.-P. Kôster et P.C. Gotzche, « Regular self-examination or clinical examination for early detection of breast cancer », *Cochrane Database of Systematic Review*, 2003.

-
7. Sayed, S. *et al.*, «Training health. Workers in clinical breast examination for early detection of breast cancer in low – and middle – income countries», *Cochrane Database of Systematic Review*, 2017.
 8. Devi, B.C.R. *et al.*, «Reducing half the percentage of late-stage presentation for breast and cervix cancer over 4 years : A pilot study of clinical downstaging in Sarawak Malaysia», *Annals of Oncology*, vol. 18, n° 7, 2007, p. 1172-1176.



LES FACTEURS DE RISQUE CONTRÔLABLES, INCONTRÔLABLES ET À SURVEILLER

1. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
2. Kahlenborn, C. *et al.*, «Oral contraceptive use as a risk factor for premenopausal breast cancer: A meta-analysis», *Mayo Clinic Proceedings*, vol. 81, n° 10, 2006, p. 1290-1302.
3. <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/risk-factors/alcoholic-drinks-and-cancer-risk>/<https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/wholegrains-veg-fruit>
<https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/meat-fish-dairy>
<https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/preservation-processing>
4. <https://www.quebecsanstabac.ca/je-minforme/dangers-sante/tabac-cancers>
5. <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-type/lung/risks/?region=on>
6. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/radiation>
7. <https://www.iarc.who.int/news-events/global-burden-of-cancer-attributable-to-infections-in-2018-a-worldwide-incidence-analysis/>
8. LaDou, J., «The asbestos cancer epidemic», *Journal of Environmental Health Perspectives*, vol. 112, n° 3, 2003, p. 285-290.
9. Corniou, M., «Perturbateurs endocriniens : la menace invisible», *Québec Science*, avril-mai 2017.

CANCER DU SEIN : LE RÔLE DE L'IMAGERIE DANS LE DÉPISTAGE ET LE CONTRÔLE



1. https://cdn.cancer.ca/-/media/files/research/cancer-statistics/2021-statistics/2021-pdf-final.pdf?rev=d571102f382a487785d7bbd4f54ff92f&hash=B38D74D77C429E359D4627A7F3B1E589&_gl=1*f1f5zd*ga*MTEyNzE0MDE4OS4xNjQ5OTY3OTg3*_ga_23YMKBE2C3*MTY1NzEzODA5OC40MS4xLjE2NTcxMzgxMTEuNDc
2. Tg3*_ga_23YMKBE2C3*MTY1NzEzODA5OC40MS4xLjE2NTcxMzgxMTEuNDc
3. Yaffe, M.J., Mainprize, J.-G., « Risk of radiation-induced breast cancer from mammographic screening 1 », *Radiology*, vol. 258, n° 1, 2011, p. 98-105. <https://www.acr.org/-/media/ACR/Files/Radiology-Safety/Radiation-Safety/Dose-Reference-Card.pdf>
4. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/depistage-et-offre-de-tests-de-porteur/depistage-du-cancer-du-sein/mammographie-avantages-inconvenients-et-limites>
5. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2411_carcinomes_canalaires_in_situ_programme_quebecois_depistage_cancer_sein.pdf
6. Van Seijen M. *et al.*, « Ductal carcinoma in situ : to treat or not to treat, that is the question », *British Journal of Cancer*, n° 121, 2019, p. 285-292.
7. McPherson, C.P. *et al.*, « The effects of mammographic detection and comorbidity on the survival of older women with breast cancer », *Journal of the American Geriatrics Society*, vol. 50, n° 6, 2002, p. 1061-1068.
8. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-902-32W.pdf>

COMPRENDRE LES TESTS DE DÉPISTAGE ET DE CONTRÔLE GÉNÉTIQUES



1. Albain K.S. *et al.*, « Prognostic and predictive value of the 21-gene recurrence score assay in postmenopausal women with node-positive, oestrogen-receptor-positive breast cancer on chemotherapy: A retrospective analysis of a randomised trial », *The Lancet Oncology*, vol. 11, n° 1, 2010, p. 55-65.
2. Sparano, J.A. *et al.*, « Adjuvant chemotherapy guided by a 21-gene expression assay in breast cancer », *The New England Journal of Medicine*, vol. 379, 2018, p. 111-121.
3. <https://www.hqontario.ca/Portals/0/Documents/evidence/reports/recommendation-gene-expression-profiling-tests-fr.pdf>
4. Paik *et al.*, *op. cit.*
5. Sparano *et al.*, *op. cit.*
6. Paik *et al.*, *op. cit.* Roberts, M.C. *et al.*, « Breast cancer-specific survival in patients with lymph node-positive hormone receptor-positive invasive breast cancer and Oncotype DX Recurrence Score results in the SEER database », *Breast Cancer Research and Treatment*, vol. 163, n° 2, 2017, p. 303-310.
7. <https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/breast/treatment/stage-0>
8. Manders, J.-B. *et al.*, « Clinical utility of the 12-gene DCIS score assay : Impact on radiotherapy recommendations for patients with ductal carcinoma in situ », *Annals of Surgical Oncology*, vol. 24, n° 3, 2017, p. 660-668.
9. <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00433589>

COMPRENDRE LA CHIMIOTHÉRAPIE



1. Jason Fung, *Code Cancer – Génétique, environnement et nouveaux espoirs*, Trécarré, 2022. Cette référence concerne également « La naissance de la radiothérapie », p. 203, et « La naissance de la chirurgie », p. 214 du présent ouvrage.
2. NIH, National Library of Medicine, National Center for Biothechnology Information, pubchem.ncbi.nlm.nih.gov.
3. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Paclitaxel#:~:text=En%201971%2C%20les%20chimistes%20Wani,la%20grande%20col%C3%A8re%20des%20%C3%A9cologistes.>

COMPRENDRE LA RADIOTHÉRAPIE



1. Whelan, T.J. *et al.*, «Long-term results of hypofractionated radiation therapy for breast cancer», *The New England Journal of Medicine*, vol. 362, 2010, p. 513-520.
- Bentzen, S.M. *et al.*, «The UK standardisation of breast radiotherapy (START) trial a of radiotherapy hypofractionation for treatment of early breast cancer: A randomized trial», *The Lancet Oncology*, vol. 9, n° 4, 2008, p. 331-341.
2. Brunt, A.M. *et al.*, «Hypofractionated breast radiotherapy for 1 week versus 3 weeks (FAST-Forward): 5-year efficacy and late normal tissue effects results from a multicentre, non-inferiority, randomized, phase 3 trial», *The Lancet*, vol. 395, n° 10237, 2020, p. 1613-1626.
3. Chaffai, I. *et al.*, « Patient selection and early tolerance of whole breast irradiation according to the “Fast Forward” protocol : Preliminary results », *Cancer/Radiothérapie*, vol. 26, n° 4, 2022, p. 542-546.
4. Hughes, K.S. *et al.*, « Lumpectomy plus tamoxifen with or without irradiation in women age 70 years or older with early breast cancer: Long-term follow-up of CALGB 9343 », *Journal of Clinical Oncology*, vol. 31, n° 19, 2013, p. 2382-2387.

CANCER DU SEIN : LES TYPES DE MASTECTOMIES



1. Veronesi, U. *et al.*, « Twenty-year follow-up of a randomized study comparing breast-conserving surgery with radical mastectomy for early breast cancer », *The New England Journal of Medicine*, vol. 347, 2002, p. 1227-1232.

COMPRENDRE L'HORMONOTHÉRAPIE



1. Cuzik, J. *et al.*, « Tamoxifen for prevention of breast cancer: extended long-term follow-up of the IBIS-I breast cancer prevention trial », *Lancet Oncology*, vol. 16, n° 1, 2015, p. 67-75.
- Fisher, B. *et al.*, « Tamoxifen for the prevention of breast cancer: Current status of the National surgical adjuvant breast and bowel project P-1 study », *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 97, n° 22, 2005, p. 1652-1662.
2. Emons, G. *et al.*, « Tamoxifen and endometrial cancer: A Janus-headed drug », *Cancers*, vol. 12, n° 9, 2020, p. 2535.
3. Chlebowski, R.T. *et al.*, « Adherence to endocrine therapy in breast cancer adjuvant and prevention settings », *Cancer Prevention Research*, vol. 7, n° 4, avril 2014, p. 378-387.

COMPRENDRE L'IMMUNOTHÉRAPIE ET DÉCOUVRIR D'AUTRES TRAITEMENTS INNOVANTS



1. <https://www.inserm.fr/actualite/virotherapie-pourquoi-certaines-tumeurs-y-sont-sensibles-et-autres-non/>

AVOIR UN DIAGNOSTIC DE CANCER ENCEINTE OU VOULOIR ÊTRE PARENT APRÈS UN CANCER



1. Durrani, S. *et al.*, «Breast cancer during pregnancy», *Cureus*, vol. 10, n° 7, 2018, e2941.
2. Litton, J.K. *et al.*, «Breast cancer diagnosis during pregnancy», *Women's Health*, vol. 5, n° 3, 2009, p. 243-249.
3. <https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/cancer/fertilite/Brochure-CancerFertilite-Femme-FR.pdf>
4. Moore, H.C.F. *et al.*, «Goserelin for ovarian protection during breast-cancer adjuvant chemotherapy», *New England Journal of Medicine*, vol. 372, n° 10, 2015, p. 923-932.
5. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-et-parentalite/procreation-medicalement-assistee/programme-pma#c118292>
6. https://csm.ca/sites/default/files/users/user187/12-page%20booklet_ver%20E%20web_FR.pdf
7. <http://research.bigagainstbreastcancer.org/clinical-trials/positive-big-8-13>
8. <https://www.dana-farber.org/newsroom/news-releases/2022/new-study-provides-encouraging-data-for-younger-breast-cancer-patients-looking-to-pursue-pregnancy/?fbclid=IwAR1x4qDluQhD09WcyNu8mkQDmrwksJ0d4A-ZKxXOWADHfRch5FNtVegGCY>
9. Lambertini, M. *et al.*, «Pregnancy after breast cancer: A systematic review and meta-analysis», *Journal of Clinical Oncology*, vol. 39, n° 29, 2021, p. 3293-3305

L'APRÈS-CANCER : S'ADAPTER À UNE NOUVELLE RÉALITÉ



1. <https://cancer.ca/fr/cancer-information/resources/webinars/2017/peur-de-recidive-comment-y-faire-face>
2. https://cancer.ca/en/research/cancer-statistics/cancer-statistics-at-a-glance?gclid=CjwKCAjwoMSWBhAdEiwAVJ2ndjCcOa54hQIIdk5L-OypvF1T9niwINKdR6VyPtqceHV6O7JxRJE_98RoCLbwQAvD_BwE

(PAS) TOUS ÉGAUX CONTRE LE CANCER



1. <https://www.worldcancerday.org/fr/pour-des-soins-plus-justes>
2. <https://www.cancer.org/about-us/what-we-do/health-equity/cancer-disparities-in-the-black-community.html>
3. <https://www.mommymonitor.ca/blog/black-women-and-breast-cancer>
 - i. Carol E. DeSantis *et al.*, «Breast cancer statistics, 2019», *CA : A Cancer Journal for Clinicians*, 2019.
4. Eric C. Dietze *et al.*, «Triple-negative breast cancer in African-American women : Disparities versus biology», *Nature reviews. Cancer*, vol. 15, n° 4, 2015.
5. *Idem.*
6. <https://www.ctvnews.ca/health/research-finds-genetic-connection-to-higher-breast-cancer-deaths-in-black-women-1.5773663>
7. <https://www.ctvnews.ca/health/support-group-tackles-gaps-in-cancer-care-for-black-canadians-1.5761302>
8. <https://www.breastcancer.org/research-news/molecular-differences-in-breast-cells-affect-black-womens-mortality>
9. The ACTION Study Group, « Catastrophic health expenditure and 12-month mortality associated with cancer in Southeast Asia : Results from a longitudinal study in eight countries », *BMC Medicine*, 2015.
10. <https://www.banquemondiale.org/fr/topic/indigenouspeoples>
11. <https://canceratlas.cancer.org/the-burden/indigenous-populations/>
12. Gurney, J. *et al.*, «Disparities in Cancer-Specific Survival Between Maori and Non-Maori New Zealanders, 2007-2016», *JCO Global Oncology*, vol. 6, 2020, p. 766-774.
13. <http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/indigenous-cancer-control> ; <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953619304885>
14. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cancer-in-children>
15. Fleet, R. *et al.*, « Rural versus urban academic hospital mortality following stroke in Canada », *PloS One*, vol. 13, n° 1, 2018, e0191151.
16. Fleet, R. *et al.*, « Portrait of rural emergency departments in Quebec and utilisation of the Quebec Emergency Department Management Guide : A study protocol », *BMJ Open*, vol. 3, n° 4, 2013, e002961.
17. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/10-things-to-know-about-the-health-of-refugees-and-migrants>

LES GUERRES CONTRE LE CANCER : UN RETOUR SUR LE PASSÉ POUR MIEUX REGARDER VERS L'AVENIR



1. https://www.lemonde.fr/societe/article/2006/06/12/la-guerre-contre-le-cancer-de-washington-a-paris_775139_3224.html
2. Jason Fung, *Code Cancer – Génétique, environnement et nouveaux espoirs*, Trécarré, 2022, p. 18.

OSER PENSER AUTREMENT



1. <https://www.cma.ca/fr/actualites/une-profession-sous-pression-resultats-du-sondage-national-de-lamc-sur-la-sante-des>
2. Andersen, B. L., « Psychologic intervention improves survival for breast cancer patients – A randomized clinical trial », *Cancer*, vol. 113, n° 12, 2008, p. 3450-3458.
3. Brouillard, G., *La Santé repensée : cessez de chercher la pilule miracle, agissez différemment*, Éditions de l'Homme, 2015, p. 14.

– 2 –

LE SHINRIN-YOKU (LA SYLVOTHÉRAPIE) : LES BIENFAITS DES ARBRES ET DE LA NATURE

1. Ohtsuka, Y. *et al.*, « Shinrin-yoku (forest-air bathing and walking) effectively decreases blood glucose levels in diabetic patients », *International Journal of Biometeorology*, vol. 41, n° 3, 1998, p. 125-127 ; Morita, E. *et al.*, « Psychological effects of forest environments on healthy adults : Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction », *Public Health*, vol. 121, n° 1, 2007, p. 54-63.
2. <https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=sylvotherapie-se-soigner-contact-arbres>

– 3 –

LA NEUROSTIMULATION : LA THÉRAPIE PAR CHAMP ÉLECTROMAGNÉTIQUE PULSÉ (PEMFT)

1. Curran, J., « The Yellow Emperor's classic of internal medicine », *BMJ*, vol. 336, 2008, p. 777.
2. Milev, R. V. *et al.*, « Canadian network for mood and anxiety treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder : Section 4. Neurostimulation treatments », *Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 61, n° 9, 2016, p. 561-575.
3. Goodwin, T.J., « Physiological and molecular genetic effects of time-varying electromagnetic fields on human neuronal cells », en ligne : <https://ntrs.nasa.gov/archive/nasa/casi.ntrs.nasa.gov/20030075722.pdf>

– 4 –

LE EARTHING OU GROUNDING (MISE À LA TERRE) : SE CONNECTER À LA TERRE EN MARCHANT PIEDS NUS

1. <https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2016/02/29/why-kids-should-go-barefoot-more-and-probably-adults-too/>

– 9 –

RIRE ET S'EN DONNER À CŒUR JOIE !

1. Morishima, T. *et al.*, « Effects of laughter therapy on quality of life in patients with cancer : An open-label, randomized controlled trial », *PLOS One*, 2019.

– 16 –

CÉLÉBRER LES ÉTAPES

1. Bridarolli, A. *et al.*, « La cloche de l'espoir : étude descriptive interprétative de l'expérience des patients atteints de cancer et des proches aidants à la fin du traitement », *Canadian Oncology Nursing Journal*, vol. 30, n° 1, 2020, p. 43-47.

L'AROMATHÉRAPIE : UTILISER LES BIENFAITS DES HUILES ESSENTIELLES

1. Heydarirad G. *et al.*, « Efficacité de l'aromathérapie avec l'huile essentielle de rose de Damas dans l'amélioration de la qualité du sommeil des patients atteints de cancer : un essai clinique contrôlé », *Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 35, 2019, i. p. 57-61.
2. Toniolo, J. *et al.*, « Revue sur l'efficacité de l'aromathérapie inhalée dans le traitement des nausées et vomissements chimio-induits », *Virtual Meeting - International Council of Nurses Congress 2021*, 2021.
3. Salihah, N. *et al.*, « The effectiveness of inhaled ginger essential oil in improving dietary intake in breast-cancer patients experiencing chemotherapy-induced nausea and vomiting », *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, vol. 21, n° 1, 2016, p. 8-16.
4. <https://www.scc.ca/fr/agl-afnor>

TÉMOIGNER CONCRÈTEMENT NOTRE GRATITUDE

1. Sztachańska J. *et al.*, « Using a gratitude intervention to improve the lives of women with breast cancer: A daily diary study », *Frontiers in Psychology*, vol. 12, n° 10, 2019, p. 1365.

AVOIR CONFIANCE EN NOTRE ÉQUIPE ET CONNÂÎTRE NOS DROITS

1. https://www.has-sante.fr/jcms/c_1715928/fr/droits-des-usagers-information-et-orientation?fbclid=IwAR1VFkc3Vo89UtUzKOkqbxwaPMwRlpljezQkRwzubs0zwUNa7oaau6IJQF8E

L'ACUPRESSION : LE SOULAGEMENT AU BOUT DES DOIGTS

1. Byju, A. *et al.*, « Efficacité de l'acupression sur les symptômes de nausées et de vomissements chez les patients en chimiothérapie », *Canadian Association of Nurses in Oncology*, vol. 28, n° 2, printemps 2018, p. 139-145.
2. He, Y. *et al.*, « Clinical evidence for association of acupuncture and acupressure with improved cancer pain – A systematic review and meta-analysis », *JAMA Oncology*, vol. 6, n° 2, 2020, p. 271-278.
3. Asli, G. *et al.*, « The efficiency of the acupressure in prevention of the chemotherapy- induced nausea and vomiting », *Supportive Care in Cancer*, n° 21, 2013, p. 253-261.
4. Khanghah, A.G. *et al.*, « Effects of acupressure on fatigue in patients with cancer who underwent chemotherapy », *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, vol. 12, n° 4, 2019, p. 103-110.
5. Zick, S.M. *et al.*, « Impact of self-acupressure on co-occurring symptoms in cancer survivors », *JNCI Cancer Spectrum*, vol. 2, n° 4, 2018.
6. <https://www.rose-up.fr/magazine/acupression-cancer/>
<https://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/lacupression-le-bon-geste-antidouleur- apres-un-cancer-37891>

MÉDITER EN PLEINE CONSCIENCE

1. Pedro, J. *et al.*, « Evidence of psychological and biological effects of structured Mindfulness-Based Interventions for cancer patients and survivors : A meta-review », *Psycho-Oncology*, vol. 30, n° 11, 2021, p. 1836-1848.
2. *Ibid.*
3. La psychiatre montréalaise Thanh-Lan Ngô a fait une recension complète des effets de la méditation de pleine conscience sur la santé mentale et physique : Ngô, T.-L., « Revue des effets de la méditation de pleine conscience sur la santé mentale et physique et sur ses mécanismes d'action », *Santé mentale au Québec*, vol. 38, n° 2, 2014, p. 19-34. Disponible ici : <https://id.erudit.org/iderudit/1023988ar>

PRENDRE SOIN DE NOTRE SANTÉ BUCCALE

1. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/dental-and-oral-health>

L'ART-THÉRAPIE : CRÉER POUR SE RÉVÉLER, SE DÉPOSER, SE RÉTABLIR

1. Deane, K. *et al.*, « An innovative art therapy program for cancer patients », *Canadian Oncology Nursing Journal*, vol. 10, n° 4, automne 2000, p. 147-157.
2. Deng, G.E. *et al.*, « Evidence-based clinical practice guidelines for integrative oncology: Complementary therapies and botanicals », *Journal of the Society for Integrative Oncology*, vol. 7, n° 3, été 2009, p. 85-120. <http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/complementaryandalternativemedicine/mindbodyandspirit/art-therapy>
3. Puetz, T.W. *et al.*, « Effects of creative arts therapies on psychological symptoms and quality of life in patients with cancer », *JAMA Internal Medicine*, vol. 173, n° 11, 2013, p. 960-969.
4. Rollins, J. A., « Tell me about it: Drawing as a communication tool for children with cancer », *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, vol. 22, n° 4, 2005, p. 203-221.
5. Bar-Sela, G. *et al.*, « Art therapy improved depression and influenced fatigue levels in cancer patients on chemotherapy », *Psycho-Oncology*, vol. 16, n° 11, 2007, p. 980-984.

RECONNAÎTRE LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES DE LA MALADIE SUR L'INDIVIDU ET LE COUPLE

1. Glantz, M. J., « Gender disparity in the rate of partner abandonment in patients with serious medical illness », *Cancer*, vol. 115, n° 22, 2009, p. 5237-5242.
2. Syse, A., « Does cancer affect marriage rates ? », *Journal of Cancer Survivorship*, vol. 2, n° 3, 2008, p. 205-214.
3. Corpt, E. A., « The art and craft of psychoanalytic practice : A discussion of Orange's "Speaking the unspeakable: 'the implicit,' traumatic living memory, and the dialogue of metaphors" », *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, vol. 6, n° 2, 2011, p. 214-227.
4. Jacobs, L., « On dignity, a sense of dignity, and inspirational shame », *Psychoanalytic Inquiry*, vol. 37, n° 6, 2017, p. 380-394.

**CONSIDÉRER L'IMPACT DES TRAITEMENTS
SUR LA SANTÉ SEXUELLE**

1. Den Ouden, M. E. M., «Intimacy and sexuality in women with breast cancer: Professional guidance needed», *Breast Cancer*, vol. 26, n° 3, 2019, p. 326-332.

**LA MUSICOTHÉRAPIE : LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE
PENDANT UN CANCER**

1. <https://www.musictherapy.ca/fr/a-propos-de-l-amc-et-de-la-musicotherapie/a-propos-de-la-musicotherapie/>
2. Gramaglia, C. *et al.*, «Outcomes of music therapy interventions in cancer patients – A review of the literature», *Critical Reviews in Oncology/Hematology*, vol. 138, 2019, p. 241-254.

**LES CASQUES RÉFRIGÉRANTS :
GARDER SES CHEVEUX EN CHIMIOTHÉRAPIE**

1. Kadakia, K.C. *et al.*, «Supportive cryotherapy: A review from head to toe», *Journal of Pain and Symptom Management*, vol. 47, n° 6, 2014, p. 1100-1115.
2. Roe, H., «Scalp cooling: Management option for chemotherapy-induced alopecia», *British Journal of Nursing*, vol. 23, n° 16, 2014, S4-S8.
3. https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstric/Professionnels/UE/TMISSS/2010/Efficacite_du_casque_refrigerant_en_chimiotherapie.pdf

LA CÂLINOTHÉRAPIE : LA MAGIE DES CÂLINS !

1. https://www.psychologicalscience.org/news/releases/hugs-may-help-protect-against-colds-stress-related-infection.html#.WJn3N_nhCUk

**LA TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE EFT TAPPING
(EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)**

1. Clond, M., «Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review with Meta-Analysis», *Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 204, n° 5, 2016, p. 388-395.

BIEN S'ASSURER ET PENSER À SA SANTÉ FINANCIÈRE

1. https://cdn.cancer.ca/-/media/files/research/cancer-statistics/2021-statistics/2021-pdf-final.pdf?rev=d571102f382a487785d7bbd4f54ff92f&hash=B38D74D77C429E359D4627A7F3B1E589&_gl=1*1f5zd*_ga*MTYyNzE0MDE4OS4xNjQ5OTY3OTg3*_ga_23YMKBE2C3*MTY1NzEzODA5OC40M

LES BIENFAITS DU CANNABIS MÉDICAL

1. Nutt, D. J. *et al.*, «A multicriteria decision analysis comparing pharmacotherapy for chronic neuropathic pain, including cannabinoids and cannabis-based medical products », *Cannabis and Cannabinoid Research*, vol. 7, n° 4, 2022, p. 482-500.
2. McAllister, S.D. *et al.*, «The antitumor activity of plant-derived non-psychoactive cannabinoids », *Journal of Neuroimmune Pharmacology*, vol. 10, n° 2, 2015, p. 255-267. Dumitru, C. A. *et al.* «Cannabinoids in glioblastoma therapy: New applications for old drugs», *Frontiers in Molecular Neuroscience*, 2018.
3. Organisation mondiale de la santé, « Cannabidiol (compound of cannabis) », dernière modification en décembre 2017, <https://www.who.int/features/qa/cannabidiol/en/>
4. McAllister, S.D., *et al.*, *op. cit.*

(ESSAYER DE) DÉJOUER LES BOUFFÉES DE CHALEUR

1. Boekhout, A.H. *et al.*, « Symptoms and treatment in cancer therapy-induced early menopause », *Oncologist*, vol. 11, n° 6, 2006, p. 641-654.
2. Del Mastro, L. *et al.*, « Amenorrhea induced by adjuvant chemotherapy in early breast cancer patients : prognostic role and clinical implications », *Breast Cancer Research and Treatment*, vol. 43, n° 2, 1997, p. 183-190.
3. Debourdeau, P. *et al.*, « Treatment of hot flashes in women with a previous diagnosis of breast cancer », *Bulletin du cancer*, vol. 91, n° 4, 2004, p. 339-349.
4. Rostock, M. *et al.*, « Black cohosh (*Cimicifuga racemosa*) in tamoxifen-treated breast cancer patients with climacteric complaints – a prospective observational study », *Gynecological Endocrinology*, vol. 27, n° 10, 2011, p. 844-848.
5. Crone, M. *et al.*, « The antiestrogenic effects of black cohosh on BRCA1 and steroid receptors in breast cancer cells », *Breast Cancer* (Dove Medical Press), vol. 11, 2019, p. 99-110.
6. Bodinet, C. et Freudenstein, J., « Influence of *Cimicifuga racemosa* on the proliferation of estrogen receptor-positive human breast cancer cells », *Breast Cancer Research and Treatment*, vol. 76, n° 1, 2002, p. 1-10.
7. Zierau, O. *et al.*, « Antiestrogenic activities of *Cimicifuga racemosa* extracts », *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, vol. 80, n° 1, 2002, p. 125-130.

– 49 –

LA SOPHROLOGIE : UNE PÉDAGOGIE DE VIE

1. « L'efficacité de la sophrologie caycédienne scientifiquement démontrée dans la gestion du stress personnel et professionnel », étude prospective contrôlée réalisée dans un centre de santé de Barcelone sous la direction des Drs Caycedo, van Rangelrooij, Bulbena et sous la coordination du Dr Solans i Buxeda.
2. <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Douleur/Soulager-par-des-techniques-non-medicales/Methodes-psychocorporelles>
3. <https://curie.fr/dossier-pedagogique/soulager-la-douleur-et-les-effets-secondaires-le-role-des-soins-de-support>
4. « Octobre Rose : la sophrologie en soutien contre le cancer du sein », *Sophro Actu*, septembre 2022.

– 50 –

SURVEILLER NOS YEUX

1. Gianni, L. *et al.*, « Ocular toxicity during adjuvant chemoendocrine therapy for early breast cancer : results from international breast cancer study group trials », *Cancer*, vol. 106, n° 3, 2006, p. 505-513.

– 52 –

PRATIQUER LE YOGA ADAPTÉ : UNE RECONNEXION DOUCE ET BIENVEILLANTE

1. Smith, K.B. et Pukall, C.F., « An evidence-based review of yoga as a complementary intervention for patients with cancer », <https://www.crd.york.ac.uk/crdweb/ShowRecord.asp?LinkFrom=OAI&ID=12009107678&LinkFrom=OAI&ID=12009107678>
2. Dilorom, M. *et al.*, « Impact of yoga on inflammatory biomarkers : a systematic review »,
3. *Biological Research for Nursing*, vol. 21, n° 2, 2019, p. 198-209.
4. Côté, A. et Daneault, S., « Effect of yoga on patients with cancer », *Canadian Family Physician*, vol. 58, n° 9, 2012, p. e475-e479.
5. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/9-benefits-of-yoga>
6. Rao, R. M. *et al.*, « Role of yoga in cancer patients : Expectations, benefits, and risks : A review », *Indian Journal of Palliative Care*, vol. 23, n° 3, 2017, p. 225-230.
7. Cramer, H. *et al.*, « Yoga for improving health related quality of life, mental health and cancer related symptoms in women diagnosed with breast cancer », *Cochrane Database of Systematic Reviews*, vol. 1, n° 1, 2017, CD010802.

– 58 –

L'HYPNOTHÉRAPIE : UNE VOIE PROUVÉE ET ÉPROUVÉE

1. <https://www.inserm.fr/rapport/evaluation-de-lefficacite-de-la-pratique-de-lhypnose-2015/>

– 61 –

CONNAÎTRE LE GUI

1. National Cancer Center, US National Institutes of Health, « Mistletoe extracts (PDQ) – Patient version », dernière modification le 25 avril 2019. <https://cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient/mistletoe-pdq>

L'HOMÉOPATHIE : AIDER L'ORGANISME DANS SA QUÊTE D'UN NOUVEL ÉQUILIBRE

1. Frass, M. *et al.*, « Homeopathic treatment as an add-on therapy may improve quality of life and prolong survival in patients with non-small cell lung cancer : a prospective, randomized, placebo-controlled, double-blind, three-arm, multicenter study », *Oncologist*, vol. 25, n° 12, 2020, p. e1930-e1955.
2. Khuda-Bukhsh, A.R. *et al.*, « Ultra-highly diluted plant extracts of hydrastis canadensis and marsdenia condurango induce epigenetic modifications and alter gene expression profiles in HeLa cells in vitro », *Journal of Integrative Medicine*, vol. 13, n° 6, 2015, p. 400-411.
3. « Homeopathic drugs modify gene expression in cancer cells », *Nature India*, 2015. Arora, S. *et al.*, « Anti-proliferative effects of homeopathic medicines on human kidney, colon and breast cancer cells », *Homeopathy*, vol. 102, n° 4, 2013, p. 274-282.
4. Calabrese, E.J. *et al.*, « Hormesis outperforms threshold model in National Cancer Institute antitumor drug screening database », *Toxicological Sciences*, vol. 94, n° 2, 2006, p. 368-378.
5. Henri Voisin, *Matière médicale du praticien homéopathe*, Narayana, 2015.

LA MASSOTHÉRAPIE : DES TECHNIQUES RECONNUES

1. Karagozolu, S. et Kahvem, E., « Effects of back massage on chemotherapy-related fatigue and anxiety : Supportive care and therapeutic touch in cancer nursing », *Applied Nursing Research*, vol. 26, n° 4, 2013, p. 210-217.
2. American Massage Therapy Association, « Massage therapy in integrative care & pain management », 2018 [PDF], disponible à : https://www.amtamassage.org/globalassets/documents/publications-and-research/mt_in_integrative_care_and_pain_management.pdf
3. Weeks, J., « The Joint Commission moves integrative approach ahead of pharmaceuticals for pain management », *Integrative Medicine*, vol. 14, n° 2, 2015, p. 14-16.
4. Crawford, C. *et al.*, « The impact of massage therapy on function in pain populations – A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials : Part 1, Patients experiencing pain in the general population », *Pain Medicine*, vol. 17, n° 7, 2016, p. 1353-1375.
5. Fédération québécoise des massothérapeutes agréés, « Douleur, troubles du sommeil et fatigue : comment s'y retrouver ? », 2018, disponible à : <https://www.fqm.qc.ca/douleur-troubles-sommeil-fatigue-sy-retrouver/>
6. Fédération québécoise des massothérapeutes agréés, « Soulager la constipation à l'aide de la massothérapie », 2018, disponible à : <https://www.fqm.qc.ca/le-massager/soulager-la-constipation-a-laide-de-la-massotherapie/>
7. Psychomédia, « Santé : le massage a un impact sur les systèmes immunitaire et hormonaux », 2010, disponible à : <http://www.psychomedia.qc.ca/relaxation/2010-09-26/sante-le-massage-a-un-impact-sur-les-systemes-immunitaire-et-hormonaux>

**L'INFRATHÉRAPIE ET LES SAUNAS À INFRAROUGE LOINTAIN
(FAR INFRARED)**

1. Crinnion, W.J., « Sauna as valuable clinical tool for cardiovascular, autoimmune, toxicant-induced and other chronic health problems », *Alternative Medicine Review*, vol. 16, n° 3, 2011, p. 215-225.

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : BOUGER POUR ÊTRE
ET RESTER EN SANTÉ !**

1. Ishibashi, J. *et al.*, « The effects inhibiting the proliferation of cancer cells by far-infrared radiation (FIR) are controlled by the basal expression level of heat shock protein (HSP) 70A », *Medical Oncology*, vol. 25, n° 2, 2008, p. 229-237.
2. Hart, N., et R. Newton, « Exercise is medicine for cancer: The evolution and role of exercise oncology », *Sport Health*, vol. 32, n° 2, 2018, p. 6-11.
3. Ashcraft, K.A. *et al.*, « Exercise as adjunct therapy in cancer », *Seminars in Radiation Oncology*, vol. 29, n° 1, 2019, p. 16-24.
4. Campbell, K.L. *et al.*, « Exercise guidelines for cancer survivors : Consensus statement from international multidisciplinary roundtable », *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 51, n° 11, 2019, p. 2375-2390.
5. Adamsen, L. *et al.*, « Feasibility, physical capacity, and health benefits of a multidimensional exercise program for cancer patients undergoing chemotherapy », *Supportive Care in Cancer*, vol. 11, 2003, p. 707-716.
6. <http://www.aktivagainstcancer.org/>
7. Pedersen, L. *et al.*, « Voluntary running suppresses tumor growth through epinephrine – and IL-6-dependent NK cell mobilization and redistribution », *Cell Metabolism*, vol. 23, n° 3, 2016, p. 554-562.
8. Ashcraft, K.A. *et al.*, *op. cit.*
9. *Ibid.*
10. Kenfield, S.A. *et al.*, « Physical activity and survival after prostate cancer diagnosis in the health professionals follow-up study », *Journal of Clinical Oncology*, vol. 29, n° 6, 2011, p. 726-732.
11. Holmes, M.D. *et al.*, « Physical activity and survival after breast cancer diagnosis », *Journal of the American Medical Association*, vol. 293, n° 20, 2005, p. 2479-2486.
12. Kleckner, I.R. *et al.*, « Effects of exercise during chemotherapy on chemotherapy- induced peripheral neuropathy : A multicenter, randomized controlled trial », *Supportive Care in Cancer*, vol. 26, n° 4, 2018, p. 1019-1028.

SE QUESTIONNER SUR LA VITAMINE C

1. Padayatty, S. *et al.*, « Vitamin C: intravenous use by complementary and alternative medical practitioners and adverse effects », *PLoS One*, vol. 5, n° 7, 2010, p. e11414.
2. Mikirova, N. *et al.*, « Effects of high dose intravenous ascorbic acid on the level of inflammation in patients with rheumatoid arthritis », *Modern Research in Inflammation*, vol. 1, n° 32, 2012, p. 26- 32.
3. Takahashi, H. *et al.*, « High-dose intravenous vitamin C improves quality of life in cancer patients », *Personalized Medicine Universe*, vol. 1, n° 1, 2012, p. 49-53. Cameron, E. *et al.*, « Ascorbic acid and cancer: A review », *Cancer Research*, vol. 39, n° 3, 1979, p. 663-681.
4. *Ibid.*
5. Drisko, J.A. *et al.*, « The use of antioxidants with first-line chemotherapy in two cases of ovarian cancer », *Journal of the American College of Nutrition*, vol. 22, n° 2, 2003, p. 118-123. Padayatty, S.J. *et al.*, « Intravenously administered vitamin C as cancer therapy: Three cases », *Canadian Medical Association Journal*, vol. 174, n° 7, 2006, p. 937-942.
6. Hoffer, L.J. *et al.*, « Phase I clinical trial of i.v. ascorbic acid in advanced malignancy », *Annals of Oncology*, vol. 19, n° 11, 2008, p. 1969-1974.
7. Yeom, C.H. *et al.*, « Changes of terminal cancer patients' health-related quality of life after high dose vitamin C administration », *Journal of Korean Medical Science*, vol. 22, n° 1, 2007, p. 7-

- 11.
8. Takahashi, H. *et al.*, *op. cit.*
9. Hoffer, L.J. *et al.*, « High-dose intravenous vitamin C combined with cytotoxic chemotherapy in patients with advanced cancer : A phase I-II clinical trial », *PLoS One*, vol. 10, n° 4, 2015, e0120228.
10. Chen, Q. *et al.*, « Pharmacologic ascorbic acid concentrations selectively kill cancer cells : action as a pro-drug to deliver hydrogen peroxide to tissues », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 102, n° 38, 2005, p. 13604-13609.
11. Satheesh, N.J. *et al.*, « Combination therapy with vitamin C could eradicate cancer stem cells », *Biomolecules*, vol. 10, n° 1, 2020, p. 79.
12. Verrax, J. et Calderon, P.B., « Pharmacologic concentrations of ascorbate are achieved by parenteral administration and exhibit antitumoral effects », *Free Radical Biology & Medicine*, vol. 47, n° 1, 2009, p. 32-40.
13. Chen, P. *et al.*, « Pharmacological ascorbate induces cytotoxicity in prostate cancer cells through ATP depletion and induction of autophagy », *Anticancer Drugs*, vol. 23, n° 4, 2012, p. 437-444.
14. Verrax, J., *op. cit.*
15. *Ibid.*
16. *Ibid.*
17. Codini, M., « Why vitamin C could be an excellent complementary remedy to conventional therapies for breast cancer », *International Journal of Molecular Sciences*, vol. 21, n° 21, 2020, p. 8397.
18. Verrax, J., *op. cit.*
19. Chen, Q. *et al.*, « Pharmacologic doses of ascorbate act as a prooxidant and decrease growth of aggressive tumor xenografts in mice », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 105, n° 32, 2008, p. 11105-11109.
20. Casciari, J. *et al.*, « Cytotoxicity of ascorbate, lipoic acid, and other antioxidants in hollow fibre in vitro tumours », *British Journal of Cancer*, vol. 84, n° 11, 2001, p. 1544-1550.
21. Du, J. *et al.*, « Mechanisms of ascorbate induced cytotoxicity in pancreatic cancer », *Clinical Cancer Research*, vol. 16, n° 2, 2010, p. 509-520. Chen, Q., *op. cit.*
22. Hoffer, L.J., *op. cit.*
23. Chen, Q., *op. cit.*
24. Kurbacher, C.M. *et al.*, « Ascorbic acid (vitamin C) improves the antineoplastic activity of doxorubicin, cisplatin, and paclitaxel in human breast carcinoma cells in vitro », *Cancer Letters*, vol. 103, n° 2, 1996, p. 183-189.
25. Taper, H. *et al.*, « Potentiation of radiotherapy by nontoxic pretreatment with combined vitamins C and K3 in mice bearing solid transplantable tumor », *Anticancer Research*, vol. 16, n° 1, 1996, p. 499-503.
26. Fromberg, A. *et al.*, « Ascorbate exerts anti-proliferative effects through cell cycle inhibition and sensitizes tumor cells toward cytostatic drugs », *Cancer Chemotherapy and Pharmacology*, vol. 67, n° 5, 2011, p. 1157-1166.
27. Shinozaki, K. *et al.*, « Ascorbic acid enhances radiation-induced apoptosis in an HL60 human leukemia cell line », *Journal of Radiation Research*, vol. 52, n° 2, 2011, p. 229-237. Espey, M. *et al.*, « Pharmacologic ascorbate synergizes with gemcitabine in preclinical models of pancreatic cancer », *Free Radical Biology & Medicine*, vol. 50, n° 11, 2011, p. 1610-1619.
28. Carr, A.C. et Cook, J., « Intravenous vitamin C for cancer therapy – Identifying the current gaps in our knowledge », *Frontiers in Physiology*, vol. 9, 2018, p. 1182.
29. Agus, D. *et al.*, « Stromal cell oxidation : A mechanism by which tumors obtain vitamin C », *Cancer Research*, vol. 59, n° 18, 1999, p. 4555-4558.
30. Raloff, J., « Antioxidants may help cancers thrive », *Science News*, vol. 157, p. 5.
31. Benade, L. *et al.*, « Synergistic killing of Ehrlich ascites carcinoma cells by ascorbate and 3-amino-1,2,4-triazole », *Oncology*, vol. 23, n° 1, 1969, p. 33-43.
32. Riordan, N. *et al.*, « Intravenous ascorbate as a tumor cytotoxic chemotherapeutic agent », *Medical Hypotheses*, vol. 44, n° 3, 1995, p. 207-13.
33. Casciari, J., *op. cit.*
34. Chen, Q. *et al.*, « Pharmacologic ascorbic acid concentrations selectively kill cancer cells: Action as a pro-drug to deliver hydrogen peroxide to tissues », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 102, n° 38, 2005, p. 13604-13609. Frei, B. et Lawson, S., « Vitamin C and cancer revisited », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 105, n° 32, 2008, p. 11037-11038. Gonzalez, M.J. *et al.*, « Orthomolecular oncology review : Ascorbic acid and cancer 25 years later », *Integrative Cancer Therapies*, vol. 4, n° 1, 2005, p. 32-44.
35. Padayatty, S.J. et Levine, M., « Vitamin C: The known and the unknown and Goldilocks »,

36. *Oral Diseases*, vol. 22, n° 6, 2016, p. 463-493.
37. Ngo, B. *et al.*, « Targeting cancer vulnerabilities with high-dose vitamin C », *Nature Reviews Cancer*, vol. 19, n° 5, 2019, p. 271-282.
38. Gonzalez, M.J., *op. cit.*
39. Chen, Q. *et al.*, « Ascorbate in pharmacologic concentrations selectively generates ascorbate radical and hydrogen peroxide in extracellular fluid in vivo », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 104, n° 21, 2007, p. 8749-8754.
40. Lee, Y.J. et Shacter, E., « Oxidative stress inhibits apoptosis in human lymphoma cells », *The Journal of Biological Chemistry*, vol. 274, n° 28, 1999, p. 19792-19798.
41. Gillberg, L. *et al.*, « Vitamin C – A new player in regulation of the cancer epigenome », *Seminars in Cancer Biology*, vol. 51, 2018, p. 59-67.
42. Mayland, C.R. *et al.*, « Vitamin C deficiency in cancer patients », *Palliative Medicine*, vol. 19, n° 1, 2005, p. 17-20.
43. Klimant, E. *et al.*, « Intravenous vitamin C in the supportive care of cancer patients : A review and rational approach », *Current Oncology*, vol. 25, n° 2, 2018, p. 139-148.
44. Dean, M. *et al.*, « Tumour stem cells and drug resistance », *Nature Reviews Cancer*, vol. 5, n° 4, 2005, p. 275-284.
45. Lee, S.J. *et al.*, « Effect of High-dose Vitamin C Combined with Anti-cancer Treatment on Breast Cancer Cells », *Anticancer Research*, vol. 39, n° 2, 2019, p. 751-758.
46. Greten, F.R. et Grivennikow, S.I., « Inflammation and cancer : Triggers, mechanisms, and consequences », *Immunity*, vol. 51, n° 1, 2019, p. 27-41.
47. Mikirova, N., *op. cit.*
48. Ashino, H. *et al.*, « Novel function of ascorbic acid as an angiostatic factor », *Angiogenesis*, vol. 6, n° 4, 2003, p. 259-269.
49. Belin, S. *et al.*, « Antiproliferative effect of ascorbic acid is associated with inhibition of genes necessary to cell cycle progression », *PLoS One*, vol. 4, n° 2, 2009, p. e4409. Page, E. *et al.*, « Hypoxia-inducible factor-1 (alpha) stabilization in nonhypoxic conditions: role of oxidation and intracellular ascorbate depletion », *Molecular Biology of the Cell*, vol. 19, n° 1, 2008, p. 86-94.
50. Pawlowska, E. *et al.*, « Pro- and antioxidant effects of vitamin C in cancer in correspondence to its dietary and pharmacological concentrations », *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2019.
51. Mastrangelo, D. *et al.*, « Mechanisms of anti-cancer effects of ascorbate: Cytotoxic activity and epigenetic modulation », *Blood Cells, Molecules, and Diseases*, vol. 69, 2018, p. 57-64. Semenza, G.L., « Regulation of the breast cancer stem cell phenotype by hypoxia- inducible factors », *Clinical Science*, vol. 129, n° 12, 2015, p. 1037-1045.
52. Cameron, E. et Rotman, D., « Ascorbic acid, cell proliferation, and cancer », *Lancet*, vol. 1, n° 7749, 1972, p. 542.
53. Chae, Y.C. et Kim, J.H., « Cancer stem cell metabolism : Target for cancer therapy », *BMB Reports*, vol. 51, n° 7, 2018, p. 319-326.
54. Sathesh, N.J. *et al.*, *op. cit.*
55. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1081936-sante-cancer-injections-de-vitamine-c-ontario-reclamees-quebec>

L'ACUPUNCTURE INTÉGRÉE AU PARCOURS ONCOLOGIQUE

1. Vickers, A.J. *et al.*, « Acupuncture for chronic pain : Update of an individual patient data meta-analysis », *Journal of Pain*, vol. 19, 2018, p. 455-474.
2. Mehling, W.E., *et al.*, « Symptom management with massage and acupuncture in postoperative cancer patients : A randomized controlled trial », *Journal of Pain and Symptom Management*, vol. 33, n° 3, 2007, p. 258-266.
3. Lesi, G. *et al.*, « Acupuncture as an integrative approach for the treatment of hot flashes in women with breast cancer : A prospective multicenter randomized controlled trial (AcCliMaT) », *Journal of Clinical Oncology*, vol. 34, n° 15, 2016, p. 1795-1802. Mao, J.-J. *et al.*, « Electroacupuncture versus gabapentin for hot flashes among breast cancer survivors : a randomized placebo-controlled trial », *Journal of Clinical Oncology*, vol. 33, n° 31, 2015, p. 3615-3620.
4. Yu-Xue, Z. *et al.*, « Acupuncture for paclitaxel-induced peripheral neuropathy : A review of clinical and basic studies », *Journal of Pain Research*, vol. 14, 2021, p. 993-1005.

**LA PHYTHOTHÉRAPIE : CONTRIBUER À SA SANTÉ
GRÂCE AUX PLANTES**

1. Li, Y. *et al.*, «The effect of developmental and environmental factors on secondary metabolites in medicinal plants», *Plant Physiology and Biochemistry*, vol. 148, 2020, p. 80-89.

SALUER LE SOLEIL : L'IMPORTANCE DE LA VITAMINE D

1. Ainsleigh, H.G., «Beneficial effects of sun exposure on cancer mortality», *Preventative Medicine*, vol. 22, n° 1, 1993, p. 132-40.
2. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468294222001071?via%3Dihub>
3. Bittenbring, J.T. *et al.*, « Vitamin D deficiency impairs rituximab-mediated cellular cytotoxicity and outcome of patients with diffuse large B-cell lymphoma treated with but not without rituximab », *Journal of Clinical Oncology*, vol. 32, n° 29, 2014, p. 3242-3248.

**CULTIVER LA CONNEXION DU CŒUR,
S'EN REMETTRE À SON INTELLIGENCE**

1. J. Andrew Armour, M.D., Ph.D., *HeartMath : Neurocardiology : Anatomical and Functional Principles*, Université de Montréal, <https://store.heartmath.com/neurocardiology-e-book/>

**LE JOURNALING OU L'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE :
S'AIDER AVEC DES MOTS**

1. Pennebaker, J.W., *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering From Trauma and Emotional Upheaval*, New Harbinger, 2004.

**L'APPRENTISSAGE FACILITÉ PAR LES CHEVAUX :
UNE EXPÉRIENCE TRANSFORMATRICE**

1. Baldwin, Ann L. *et al.*, « Effects of a form of equine-facilitated learning on heart rate variability, immune function, and self-esteem in older adults », *People and Animals : The International Journal of Research and Practice*, vol. 1, n° 1, 2018, article 5.
2. Rauen, J.E., «The effects of equine assisted learning on emotional intelligence competencies and leadership skills », *Honors Theses*, 2017.
3. Erikson, J., «Horses help heal cancer patients & their loved ones », *Oncology Times*, vol. 27, n° 16, 2005, p. 36-37.

**COMPRENDRE L'EFFET WARBURG
ET L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE**

1. Liberti, M. V. et Locasale, J. W., «The Warburg Effect: How does it benefit cancer cells?», *Trends in Biochemical Sciences*, vol. 41, n° 3, 2016, p. 211-218.
2. Warburg O., «The metabolism of carcinoma cells», *The Journal of Cancer Research*, vol. 9, n° 1, 1925, p. 148-163.
3. Zhu, A. *et al.*, «Metabolic positron emission tomography imaging in cancer detection and therapy response», *Seminars in Oncology*, vol. 38, n° 1, 2011, p. 55-69.
4. Esposito, K. *et al.*, «Metabolic syndrome and risk of cancer: A systematic review and meta-analysis», *Diabetes Care*, vol. 35, n° 11, 2012, p. 2402-2411.
5. Xu, C. *et al.*, «Diabetes and cancer: Associations, mechanisms, and implications for medical practice», *World Journal of Diabetes*, vol. 5, n° 3, 2014, p. 372-380.
6. Tsilidis, K.K. *et al.*, «Type 2 diabetes and cancer: Umbrella review of meta- analyses of observational studies», *BMJ (Clinical research ed.)*, vol. 350, 2015, g7607.
7. Arnold, M. *et al.*, «Global burden of cancer attributable to high body-mass index in 2012: A population-based study», *Lancet Oncology*, vol. 16, 2015, p. 36-46.
8. Dqbek, A. *et al.*, «Modulation of cellular biochemistry, epigenetics and metabolomics by ketone bodies. Implications of the ketogenic diet in the physiology of the organism and pathological states», *Nutrients*, vol. 12, 2020, p. 788.
9. Otto, C. *et al.*, «Growth of human gastric cancer cells in nude mice is delayed by a ketogenic diet supplemented with omega-3 fatty acids and medium-chain triglycerides», *BMC Cancer*, vol. 8, 2008, p. 122.
10. Allen, B.G. *et al.*, «Ketogenic diets enhance oxidative stress and radio-chemo- therapy responses in lung cancer xenografts», *Clinical Cancer Research*, vol. 19, 2013, p. 3905-3913.
11. Zhou, W. *et al.*, «The calorically restricted ketogenic diet, an effective alternative therapy for malignant brain cancer», *Nutrition & Metabolism*, vol. 4, 2007, p. 5.
12. Abdelwahab, M.G. *et al.*, «The ketogenic diet is an effective adjuvant to radiation therapy for the treatment of malignant glioma», *PLoS One*, vol. 7, 2012, e36197.
13. Caso, J. *et al.*, «The effect of carbohydrate restriction on prostate cancer tumor growth in a castrate mouse xenograft model» *Prostate*, vol. 73, 2012, p. 449-454. Masko, E.M. *et al.*, «Low-carbohydrate diets and prostate cancer : How low is “low enough” ? » *Cancer Prevention Research*, vol. 3, n° 9, 2010, p. 1124-1131.
14. Kim, H.S. *et al.*, «Carbohydrate restriction and lactate transporter inhibition in a mouse xenograft model of human prostate cancer», *BJU International*, vol. 110, n° 7, 2012, p. 1062-1069.
15. Klement, R.J., «Beneficial effects of ketogenic diets for cancer patients: A realist review with focus on evidence and confirmation», *Medical Oncology*, vol. 34, n° 8, 2017, p. 132.
16. García-Rodríguez, D. et Giménez-Cassina, A., «Ketone bodies in the brain beyond fuel metabolism : From excitability to gene expression and cell signaling», *Frontiers in Molecular Neuroscience*, vol. 14, 2021, 732120.
17. Puchalska, P. et Crawford, P.A., «Multi-dimensional roles of ketone bodies in fuel metabolism, signaling, and therapeutics», *Cell Metabolism*, vol. 25, n° 2, 2017, p. 262-284.
18. Schwartz, K. *et al.*, «Treatment of glioma patients with ketogenic diets : Report of two cases treated with an IRB-approved energy-restricted ketogenic diet protocol and review of the literature», *Cancer & Metabolism*, vol. 3, 2015, p. 3.

**LE REIKI ET LE TOUCHER THÉRAPEUTIQUE :
DES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES EN MILIEU HOSPITALIER**

1. «Reiki lowers stress and pain for hundreds with cancer», <https://centerforreikiresearch.com/wp-content/uploads/2021/12/LifeSpark-article-8-2021.pdf>
2. Baldwin, A.L. *et al.*, «Effects of Reiki on pain, anxiety and blood pressure in patients undergoing knee replacement», *Holistic Nursing Practice*, vol. 31, n° 2, 2017, p. 80-89.

LA ZOOTHÉRAPIE : LA COMPLICITÉ DES ANIMAUX

1. Arenstein, G.-H., *Zoothérapie : nouvelles avancées*, Québec, Option santé édition, 2009, p. 263.

PRENDRE SOIN DE NOTRE SANTÉ DIGESTIVE

1. <https://www.inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/>
2. Doré, J. et Marteau, P., *Le Microbiote intestinal : Un organe à part entière*, John Libbey, 2017.
3. <https://www.inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/>
4. Doré, J. et Marteau, P., *op. cit.*
5. Cassard, A.-M. et Perlemuter, G., *Les Bactéries, des amies qui vous veulent du bien*, Solar, 2016.
6. O’Sullivan, O. *et al.*, « Exercise and the microbiota », *Gut Microbes*, vol. 6, n° 2, 2015, p. 131-136.
7. Plissonneau, C., « Apports en acides gras polyinsaturés n-3 et activité physique : influence sur l’inflammation et le microbiote intestinal dans un contexte de pathologies inflammatoires chroniques », thèse de doctorat, 2021.
8. <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/fr/construire-un-systeme-immunitaire-resilient-interview-du-pr-philip-calder-premiere-partie/>
9. Doré, J. et Marteau, P., *op. cit.* Cassard, A.-M. et Perlemuter, G., *op. cit.*
10. https://observatoireprevention.org/2021/05/24/la-modulation-du-microbiote-intestinal-par-des-interventions-alimentaires-pour-prevenir-les-maladies-cardiom-etaboliques/?fbclid=IwAR0mWk6BKOQCyaYGRYcQ0jQBmyZwu10MtZZjSvmD2ERoXh8t4k_5hJEkE8M
11. Gérard, P., « Microbiote intestinal et lipides : impact sur la santé humaine », *OCL*, vol. 19, n° 4, 2012, p. 223-227.
12. Brennstuhl, M.J., *Alimentation santé. De l’intestin au régime méditerranéen, toute l’alimentation santé expliquée*, Dunod, 2018.
13. Desautels-Marissal, M., *Mille milliards d’amies*Ω*Comprendre et nourrir son microbiome*, Cardinal, 2016.
14. Lagacé, J., *Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la santé de l’intestin*, Fides, 2016.
15. Kellman, R., *The Microbiome Diet*, Da Capo Lifelong Books, 2014.

S'INFORMER SUR LE JEÛNE DANS UN CONTEXTE DE CANCER

1. Longo V.D. et Fontana, L., « Calorie restriction and cancer prevention : Metabolic and molecular mechanisms » *Trends in Pharmacological Sciences*, vol. 31, n° 2, 2010, p. 89-98.
2. Carlsson, L.M.S. *et al.*, « Life expectancy after bariatric surgery in the Swedish Obese Subjects Study », *New England Journal of Medicine*, vol. 383, p. 1535-1543.
3. Harnett, M.M. *et al.*, « From Christian de Duve to Yoshinori Ohsumi: More to autophagy than just dining at home », *Biomedical Journal*, vol. 40, n° 1, 2017, p. 9-22.
4. Rabinowitz, J. D. et White, E., « Autophagy and metabolism », *Science*, vol. 330, n° 6009, 2010, p. 1344-1348.
5. Tsukada, M. et Ohsumi, Y., « Isolation and characterization of autophagy- defective mutants of *Saccharomyces cerevisiae* », *FEBS Letters*, vol. 333, n° 1-2, 1993, p. 169-174.
6. Noda, T. et Ohsumi, Y., « Tor, a phosphatidylinositol kinase homologue, controls autophagy in yeast », *The Journal of Biological Chemistry*, vol. 273, n° 7, 1998, p. 3963-3966.
7. Sadeghian, M. *et al.*, « A review of fasting effects on the response of cancer to chemotherapy », *Clinical Nutrition*, vol. 40, n° 4, 2021, p. 1669-1681.
8. de Groot, S. *et al.*, « Effects of short-term fasting on cancer treatment », *Journal of Experimental & Clinical Cancer Research*, vol. 38, n° 1, 2019, article 209.
9. de Groot, S. *et al.*, « The effects of short-term fasting on tolerance to (neo)adjuvant chemotherapy in HER2-negative breast cancer patients : a randomized pilot study », *BMC Cancer*, en ligne : 0.1186/s12885-015-1663-5
10. Dorff, T.B. *et al.*, « Safety and feasibility of fasting in combination with platinum- based chemotherapy », *BMC Cancer*, vol. 16, 2016, article 360.
11. Zorn, S. *et al.*, « Impact of modified short-term fasting and its combination with a fasting supportive diet during chemotherapy on the incidence and severity of chemotherapy-induced toxicities in cancer patients : a controlled cross-over pilot study », *BMC Cancer*, vol. 20, 2020, article 578.
12. Panda, P.K. *et al.*, « Mechanism of autophagic regulation in carcinogenesis and cancer therapeutics », *Seminars in Cell & Developmental Biology*, vol. 39, 2015, p. 43-55.
13. Liu, J. et Debnath, J., « Chapter 1. The evolving, multifaceted roles of autophagy in cancer », dans Tew, K.D. et Fisher, P.B. (dir.), *Advances in Cancer Research*, vol. 130, Academic Press, 2016, p. 1-53.
14. Chi, K.H. *et al.*, « Simultaneous activation and inhibition of autophagy sensitizes cancer cells to chemotherapy », *Oncotarget*, vol. 7, 2016, p. 58075-58088.

L'INTUITION : ÉCOUTER SA PETITE VOIX INTÉRIEURE

1. Lufityanto, G. *et al.*, « Measuring intuition: Nonconscious emotional information boosts decision accuracy and confidence », *Psychological Science*, vol. 27, n° 5, 2016, p. 622-634.
2. *Ibid.*

LORSQUE L'ART, LA CULTURE ET LA MÉDECINE

S'ALLIENT EN MILIEUX DE SOINS

1. Dewey Lambert, P., *Managing Arts Program in Healthcare*, Routledge, 2015.
2. <https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/details/35418>
3. <https://l-express.ca/sante-culturelle-art-emilie-perreault-fccf/>

ADOPTER LES SUPERALIMENTS

1. McCleary, L., *Feed Your Brain, Lose Your Belly*, Greenleaf Book Group Press, 2011.
2. National Academy Press, *Diet, Nutrition, and Cancer Directions for Research*, 1983.
3. Servan-Schreiber, D., *Anticancer : Les gestes quotidiens pour la santé du corps et de l'esprit*, Robert Laffont, 2010.
4. Boivin, D. *et al.*, «Antiproliferative and antioxidant activities of common vegetables : A comparative study», *Food Chemistry*, vol. 112, n° 2, 2009, p. 374-380.
5. National Cancer Institute, «Garlic and cancer prevention», 2008.
6. Zhang, C.-X. *et al.*, « Greater vegetable and fruit intake is associated with a lower risk of breast cancer among Chinese women », *International Journal of Cancer*, vol. 125, n° 1, 2009, p. 181-188.
7. <https://www.newsmax.com/health/health-news/dietary-combo-broccoli-green-tea/2017-i-/10/18/id/820552/>
8. Yang, G. *et al.*, «Green tea consumption and colorectal cancer risk : A report from the Shanghai men's health study», *Carcinogenesis*, vol. 32, n° 11, 2011, p. 1684-1688.
9. Kikuzaki, H. et Nakatani, N., «Antioxidant effects of some ginger constituents», *Journal of Food Science*, vol. 58, n° 6, 1993, p. 1407-1410.
10. Zhou, H. Y. *et al.*, « Experimental study on apoptosis induced by element in glioma cells », *Al Zheng*, vol. 22, n° 9, 2003, p. 959-963.
11. Szejka, M. *et al.*, « Radioprotectors in radiotherapy-advances in the potential application of photo chemicals », *Postepy Higieny*, n° 70, 2016, p. 722-734.
12. Baliga, M. S. *et al.*, « Update on the chemopreventive effects of ginger and its phytochemicals », *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, vol. 51, n° 6, 2011, p. 499-523.
13. Tong, C. *et al.*, « Randomized phase II trial of lyophilized strawberries in patients with dysplastic precancerous lesions of the esophagus », *Cancer Prevention Research*, vol. 5, n° 1, 2012, p. 41-50.
14. <https://www.cancertherapyadvisor.com/home/tools/fact-sheets/flaxseed-lignans-and-cancer/>

LA MYCOTHÉRAPIE : LES VERTUS RECONNUES DES CHAMPIGNONS

1. Blagodatski, A. *et al.*, « Medicinal mushrooms as an attractive new source of natural compounds for future cancer therapy », *Oncotarget*, vol. 9, n° 49, 2018, p. 29259-29274.
2. Guggenheim, A. G. *et al.*, « Immune modulation from five major mushrooms : Application to integrative oncology », *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, vol. 13, n° 1, 2014, p. 32-44.
3. Su, J. *et al.*, « Anti-breast cancer enhancement of a polysaccharide from spore of *Ganoderma lucidum* with paclitaxel : Suppression on tumor metabolism with gut microbiota reshaping », *Frontiers in Microbiology*, vol. 9, 2018, p. 3099.
4. Li, D. *et al.*, « Polysaccharide from spore of *Ganoderma lucidum* ameliorates paclitaxel-induced intestinal barrier injury : Apoptosis inhibition by reversing microtubule polymerization », *Biomedicine & Pharmacotherapy*, vol. 130, 2020, p. 110539.
5. Jiang, J. *et al.*, « *Ganoderma lucidum* suppresses growth of breast cancer cells through the inhibition of Akt/NF-kappaB signaling », *Nutrition and Cancer*, vol. 49, n° 2, 2004, p. 209-216.
6. Hu, H. *et al.*, « *Ganoderma lucidum* extract induces cell cycle arrest and apoptosis in MCF-7 human breast cancer cell », *International Journal of Cancer*, vol. 102, n° 3, 2002, p. 250-253.
7. Zhang, Yu, « *Ganoderma lucidum* (Reishi) suppresses proliferation and migration of breast cancer cells via inhibiting Wnt/ β -catenin signaling », *Biochemical and Biophysical Research Communications*, vol. 488, n° 4, 2017, p. 679-684.

8. Rios-Fuller, T. J. *et al.*, « *Ganoderma lucidum* extract (GLE) impairs breast cancer stem cells by targeting the STAT3 pathway », *Oncotarget*, vol. 9, 2018, p. 35907-35921.
9. Jiao, C. *et al.*, « *Ganoderma lucidum* spore oil induces apoptosis of breast cancer cells in vitro and in vivo by activating caspase-3 and caspase-9 », *Journal of Ethnopharmacology*, vol. 247, 2020, p. 112256.
10. Hanyu, X. *et al.*, « Effect of *Ganoderma applanatum* polysaccharides on MAPK/ERK pathway affecting autophagy in breast cancer MCF-7 cells », *International Journal of Biological Macromolecules*, vol. 146, 2020, p. 353-362.
11. Chen, S. *et al.*, « Anti-aromatase activity of phytochemicals in white button mushrooms (*Agaricus bisporus*) », *Cancer Research*, vol. 66, n° 24, 2006, p. 12026-12034.
12. Wong, C.K. *et al.*, « Immunomodulatory activities of Yunzhi and Danshen in post- treatment breast cancer patients », *The American Journal of Chinese Medicine*, vol. 33, n° 3, 2005, p. 381-395.
13. Torkelson, C.J. *et al.*, « Phase 1 clinical trial of *Trametes versicolor* in women with breast cancer », *ISRN Oncology*, 2012, p. 251632.

LE guide de référence
le plus complet pour comprendre
et prendre part à l'action

UN GUIDE
PRATIQUE

•
liste de questions à poser
à votre équipe médicale

•
astuces et
ressources

« Nous pouvons nous aussi être spécialistes
de notre santé et faire partie intégrante de notre équipe de soins. »

À l'automne 2020, à trente-huit ans, Sophie Reis reçoit un diagnostic de cancer du sein agressif, découvert de façon fortuite, sans aucun antécédent familial ou symptôme. Forte et vulnérable, elle nous livre sans filtre son histoire et ses apprentissages, qu'elle considère maintenant comme des cadeaux de la maladie.

Un cancer en cadeau présente également les détails d'un parcours en oncologie, ce qui en fait un outil pratique d'accompagnement et d'information fiable pour les personnes atteintes du cancer afin de leur donner, tout comme à ceux qui les accompagnent, un pouvoir d'action. Grâce à la collaboration de dizaines de médecins, professeurs et chercheurs, l'ouvrage vulgarise les notions de base nécessaires pour bien comprendre le diagnostic et les étapes qui s'ensuivent.

Curieuse, Sophie met ensuite en lumière, faits à l'appui et soutenue par l'expertise de spécialistes, des thérapies complémentaires aux traitements conventionnels qui sont souvent méconnues et qui contribuent concrètement au bien-être et à la vitalité.

« On arrive au constat qu'un traitement conventionnel est mieux toléré, entre autres, lorsque la synergie des thérapies complémentaires diminue les effets secondaires. »

Dr Christian Boukaram



SOPHIE REIS cumule plus de vingt ans d'expérience en direction de marque, alliances stratégiques, relations publiques, publicité et développement des affaires pour de grandes marques et organismes. Conférencière, formatrice et consultante en innovation, elle partage maintenant son histoire de résilience, de conscience et d'action, en entremêlant son parcours professionnel et personnel et en mettant en lumière sa façon bien particulière de transformer l'adversité en occasions.

