

Sauvez vos seins

EVITER OU PRÉPARER L'INTERVENTION CHIRURGICALE



Fibroadénome
Hyperplasie kystique
Galactocèle
Kyste mammaire
Mastite
Mastite pubère
Mastose
Mastodynie (douleur du sein)
Papillome des canaux galactophores
Tuberculose mammaire
Tumeur du sein
Gynécomastie

Sauvez vos seins

Le dépistage du cancer du sein est un examen qui recherche les premiers signes du cancer du sein, généralement par mammographie, avant que n'apparaissent des signes ou des symptômes de la maladie, y compris des tumeurs trop petites pour être décelables, bénignes ou malignes.

La mammographie¹ comportent des avantages et des inconvénients.

Avantages

- La détection du cancer du sein à un stade précoce
- De meilleures options thérapeutiques, moins invalidantes (p. ex. : tumorectomie plutôt que mastectomie).

Inconvénients

- Des failles existent :
 - ⇒ Certains résultats montrent des signes de cancer que d'autres examens écarteront ensuite (c'est ce qu'on appelle un **faux positif**).
 - ⇒ D'autres examens rateront un cancer du sein (c'est ce qu'on appelle un **faux négatif**).
 - ⇒ La mammographie ne peut pas distinguer les cancers qui ne menacent pas la santé d'une femme de ceux qui sont nocifs et doivent être traités. Aussi, tous les signes de cancer du sein seront traités comme des cas nocifs. On appelle cet inconvénient le **diagnostic par excès** (et son corollaire le **sur-traitement**).
- Les mammographies utilisent des rayons X carcinogènes, même si c'est à de très faibles doses de rayonnement.

Le traitement du cancer du sein en médecine moderne

Il y a plusieurs façons de traiter un cancer du sein en fonction de son type et de son stade, mais aussi en fonction d'autres critères.

Les traitements locaux n'agissent que sur la partie du corps où ils sont appliqués. La chirurgie et la radiothérapie en sont des exemples.

Les traitements systémiques agissent sur tout le corps. La chimiothérapie, l'hormonothérapie et le traitement HER-2 sont des traitements systémiques. On y a recours lorsqu'il existe une possibilité que le cancer d'un sein se soit propagé à d'autres parties du corps.

L'équipe soignante examinera soigneusement les caractéristi-

1: comme tous les examens de dépistage.





ques de votre cancer, et elle formulera des recommandations quant à votre plan de traitement. Une des premières questions à poser à l'équipe soignante a trait au temps dont vous disposez pour prendre une décision avant de commencer le traitement. On devrait généralement vous accorder suffisamment de temps pour que vous vous renseigniez sur vos options et preniez, avec le conseil de l'Institut Wanxiang, des décisions éclairées.

La chirurgie

C'est généralement la première étape du traitement du cancer du sein, afin d'éliminer la tumeur et en faire le diagnostic précis. La chirurgie pourra être soit une mastectomie, soit une tumorectomie.

- Une *mastectomie* consiste à enlever tout le sein et le mamelon, ainsi que quelques ganglions lymphatiques axillaires (des aisselles).
- Une *tumorectomie* élimine les parties cancéreuses du sein et un peu des tissus environnants. Dans le cas d'un cancer du sein infiltrant, on retirera généralement aussi certains des ganglions lymphatiques des aisselles.

Votre plan de traitement

La plupart des femmes auront à choisir entre la tumorectomie et la mastectomie. Il vous faudra peut-être un certain temps pour étudier les options qui s'offrent à vous et soupeser les avantages et les inconvénients de chacune de ces chirurgies. Discutez de vos options et de vos inquiétudes avec l'équipe soignante et votre praticien en médecine chinoise. Leurs conseils et préférences sont des facteurs importants dont vous voudrez tenir compte pour décider de votre plan de traitement.

Effets secondaires de la chirurgie

La chirurgie peut avoir comme effets secondaires à court terme la fatigue, l'infection, la douleur ou la sensibilité, l'enflure et la faiblesse ou la raideur du bras et de l'épaule, et un retentissement psychologique comme la perte de valorisation de sa féminité, etc.

L'ablation des ganglions lymphatiques, si c'est votre cas, pourrait avoir comme effet secondaire à long terme le lymphœdème.



Renseignez-vous auprès de l'équipe soignante sur les avantages, limitations et effets secondaires de la chirurgie pour vous aider à prendre une décision éclairée au sujet de votre traitement.



CONSEILS SUR LA PRÉPARATION À LA chirurgie du sein

- **Obtenez des réponses à vos questions et doutes.** Veillez à obtenir des réponses à toutes vos questions sur la chirurgie afin de savoir à quoi vous attendre à l'avance.
- On vous demandera de vous présenter à une consultation de préadmission à l'hôpital avant votre opération. C'est une bonne occasion de **vous renseigner sur ce qui vous attend.** Notez vos craintes et questions par écrit à l'avance, de manière à disposer d'une liste à consulter au moment de votre rencontre avec le chirurgien.
- **Amenez quelqu'un avec vous à vos rendez-vous.** Demandez à quelqu'un de confiance de vous accompagner à vos rendez-vous chez le chirurgien. Il ou elle pourra prendre des notes à votre place, poser les questions qui pourraient vous échapper et vous aider à vous souvenir de ce que le chirurgien aura dit.
- **Prenez soin de vous.** Mangez bien, tâchez de dormir et de vous reposer beaucoup, et diminuez votre consommation de café et d'alcool avant l'opération. Faites des choses qui vous aident à vous détendre. Marchez, faites de l'exercice, prenez un long bain ou essayez la méditation. En prenant soin de vous, vous contribuerez à apaiser votre anxiété tout en améliorant votre degré d'énergie et votre sentiment de bien-être.
- **Exprimez vos sentiments.** Partagez vos sentiments sur la chirurgie avec une amie, un membre de votre famille ou quelqu'un d'autre en qui vous avez confiance. Ou encore, notez vos pensées, inquiétudes, sentiments et questions dans un journal. Demandez du soutien quand vous en avez besoin.
- **Examinez les diverses solutions proposées à l'Institut Wanxiang pour éviter la chirurgie, ou la préparer dans les meilleures conditions.**



LA PRÉVENTION ET LA RÉDUCTION DES RIS- ques de cancer du sein

La prévention vise à empêcher que la maladie ne se manifeste – elle met en priorité votre santé et votre bien-être.

Adopter des pratiques de santé préventives, c'est agir, sur la base des enseignements fondés sur l'expérience des Anciens Chinois (Yang Sheng Fa), pour améliorer vos chances de bonne santé et vos possibilités de stopper la maladie avant même qu'elle n'apparaisse.

Le fait de se connaître, grâce aux techniques d'harmonisation et de renforcement du corps, du Qi et de l'esprit (Yang Sheng Fa), notamment le Qi Gong, la méditation etc., peut changer la façon dont nous percevons notre risque de cancer du sein. Grâce à ces connaissances, nous pouvons apporter des changements dans notre vie de tous les jours qui nous aideront à réduire le risque de cancer du sein.

Il peut être utile de garder à l'esprit que le cancer est une maladie complexe et que la réduction du risque ne représente pas une garantie contre l'apparition d'un cancer - mais elle nous offre la possibilité de réaliser des actions concrètes dans notre vie pour nous aider à réduire ce risque et à améliorer notre santé et notre bien-être général.

Réduisez vos risques de cancer du sein

L'expérience millénaire et la recherche moderne montrent que notre mode de vie agit sur le risque de présenter un cancer.

Nos choix concernant notre mode de vie sont façonnés par de nombreux facteurs, incluant nos revenus, l'endroit où nous habitons et où nous travaillons, la qualité de l'air que nous respirons, la qualité de l'habitation dans laquelle nous vivons et la proximité des transports publics, des supermarchés, des parcs et des espaces publics sûrs, des cliniques de santé et d'autres installations qui assurent notre bien-être.

Un mode de vie sain, c'est-à-dire, l'atteinte et le maintien d'un poids plus sain, l'adoption d'un régime alimentaire équilibré, la pratique régu-

(Suite page 6)



rière d'activités physiques, la réduction de la consommation d'alcool et l'abandon du tabac, et la réduction de l'exposition à des substances toxiques dans l'environnement, peut réduire le risque de présenter un cancer du sein.

Les conseils pratiques suivants peuvent vous simplifier la tâche et vous guider dans vos choix :

1. Choisissez des aliments pour la plupart d'origine végétale.
2. Incorporez des légumes et des fruits à chaque repas et dans les collations.
3. Choisissez du riz, du pain, des pâtes et des céréales de grains entiers.
4. Si vous mangez de la viande, sélectionnez des morceaux de viandes maigres, mangez de plus petites portions et limitez votre consommation de viandes préparées et de viandes rouges.
5. Choisissez des jus purs à 100 % si vous buvez des jus de fruits ou de légumes.
6. Limitez votre consommation d'aliments frits, préparés et salés.
7. Réduisez la taille de vos portions par des portions plus saines.
8. Mangez en plus petites portions les aliments hypercaloriques (riches en gras, avec sucres ajoutés et faibles en fibres)
9. Apprenez ce que les renseignements sur les étiquettes alimentaires veulent vraiment dire.
10. Manger Bio et sans OGM!

- Le soja empêche l'angiogenèse (processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins (néovascularisation) à partir de vaisseaux préexistants), prévient le cancer du sein, l'ostéoporose, contient des phyto-oestrogènes.

- Le thé vert a une action anticancéreuse pour la peau, le colon, le poumon, l'œsophage, l'estomac. Il réduirait de 60% les risques de cancer chez la femme. Le thé vert ferait perdre du fer : il suffit de manger un fruit pour équilibrer.



« un bon chirurgien est celui qui N'UTILISE PAS SON SCALPEL »

Hua Tuo (110–207 après Jésus-Christ). Médecin et chirurgien chinois ayant marqué l'histoire de la médecine. On lui attribue la découverte de la narcose (ma zui fa) et l'art des ouvertures abdominales (kai fu shu).



Autrefois, les tumeurs du sein étaient appelées Ru Yan, le caractère yan 岩 étant composé d'une montagne 山 et d'un rocher 石, ce qui indique la dureté de la tumeur. On retrouve cependant les tumeurs du sein dans d'autres affections du sein comme Ru Li (scrofule du sein), Ru Pi (nodules du sein), et Ru Lao Tan (Épuisement et Glaires du sein, ou tuberculose du sein).

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) n'avait bien sûr pas la notion de tumeur maligne ou de cancer du sein et ne pouvait pas faire la différence entre tumeur bénigne et tumeur maligne du sein. Mais les médecins étaient tout à fait conscients de la gravité et du mauvais pronostic de certains types de tumeurs du sein, et Ru Yan correspondait à une tumeur qui était difficile à traiter et conduisait souvent à la mort, alors que Ru Pi, d'après sa description, correspondait à une tumeur bénigne comme un fibroadénome ou un kyste.

La description de telles tumeurs apparaît dans le Classique du trésor central (Zhong Zang Jing écrit par Hua Tuo) de la dynastie des Han (-206/+220). La Discussion sur l'origine des maladies (Zhu Bing Yuan Hou Lun, 610) mentionne des nodules durs des seins (appelés Ru Shiyong, c'est-à-dire « furoncle de pierre du sein ») que l'on ne peut faire bouger en les palpant.

Même si les anciens chinois n'avaient pas la notion de tumeur maligne, ils avaient bien l'idée de la maladie qui se répand à partir du sein aux organes internes et provoque la mort, ce qui correspond aux métastases d'un cancer. Ils ont développé de multiples façons de traiter ces maladies.

Selon la MTC, les principales situations pathologiques dans les tumeurs

(Suite page 8)

du sein sont :

- la stagnation de Qi (« énergie »)
- les Stases de Sang
- les Glaires ou Mucosités
- la Chaleur Toxique
- le Vide du Foie et des Reins.

Les deux dernières sont plus fréquentes chez les femmes âgées. Cependant, dans tous les cas il existe, au stade initial, un Vide et, aux stades moyen et tardif, la présence simultanée d'un Vide et d'une Plénitude.

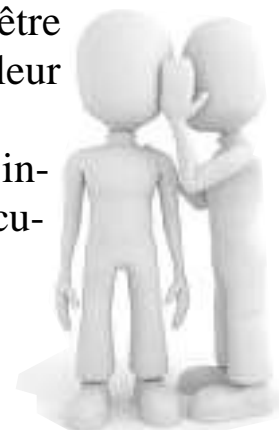
La chirurgie, qui élimine simplement une manifestation de la maladie, mais ne soigne pas la maladie, n'a aucune action tonique pour combler le Vide, au stage initial ou ultérieur. Or le dépistage systématique fait apparaître le plus fréquemment des situations en stade initial.

Aux stades initiaux, le principe de traitement en MTC, habituellement adopté, est de tonifier le Qi du corps, et surtout le Foie et les Reins.

Par exemple, si une femme présente une très petite tumeur détectée par mammographie et qu'il n'y a aucun symptôme net de pathologie du sein dans le sens chinois (pas de gonflement, pas de rougeur, pas de chaleur, et surtout pas de tumeur palpable) le traitement doit surtout tonifier le Qi du corps.

Si, au contraire, une femme présente une ou plusieurs tumeurs évidentes dans le sein dont la nature bénigne a été prouvée, et que le sein est gonflé, chaud et sensible, alors le principe de traitement doit être d'éliminer d'abord les facteurs pathogènes comme la Chaleur Toxique.

Quelle que soit la formule choisie, elle sera modifiée pour inclure des plantes qui tonifient le Qi du corps et, en particulier, le Foie et les Reins.



ÉVITER L'OPÉRATION !



L'ablation d'un sein (mastectomie), autrement dit l'amputation du sein est subie par de nombreuses femmes en France chaque année.

Cette opération, qui n'est pas toujours nécessaire du point de vue de la MTC, pour supprimer la tumeur, est généralement mal vécue par les femmes. Le sein est chargé de nombreux symboles : féminité, maternité, sexualité, image de soi...

Cette opération est autant une amputation symbolique qu'anatomique.

Le traitement en Médecine Traditionnel Chinoise (MTC) est le résultat d'un diagnostic spécifique de MTC. **Si le temps dont vous disposez pour prendre une décision avant de commencer le traitement de médecine moderne est suffisant (trois mois environ – voir pages 2-3) le traitement permet fréquemment d'éviter l'opération.**

En effet, il réduit les masses situées dans le sein, traite l'inflammation, et les signes de la maladie.

Les Anciens Chinois ont su nous léguer des traitements uniques et multiples, qui traitent à la fois les branches (i.e. la manifestation) et les racines (la cause de la maladie), soutiennent ce qu'on appelle l'énergie correcte (globalement le système immunitaire), et éliminent le « pervers », i.e. l'agent pathogène.

Même si l'opération est rendue nécessaire par l'urgence de la situation, la MTC apportera un soutien sans faille pour vous aider à supporter l'opération et les traitements adjuvants comme la chimiothérapie ou la radiothérapie, permettre aux tissus de cicatriser de la meilleure façon, et reconstituer le Vide, dont nous avons vu qu'il était à l'origine du cancer du sein.

L'ablation du sein nécessite une reconstruction immédiate, qui entraîne des complications chez 20 % des patientes. Il y aura ensuite les problèmes inévitables : des douleurs, la contrainte de changer de prothèses... Et bien sûr, le retentissement psychologique qui peut varier d'une femme à l'autre. Là encore, la médecine chinoise pourra vous aider, par l'amélioration de la cicatrisation et l'équilibrage des émotions.

* Moyens MIS EN ŒUVRE



L'Institut Wanxiang met à la disposition de chacun tous les outils développés par la médecine traditionnelle chinoise, c'est-à-dire une thérapie humaine, écologique, fonctionnelle, individuelle et personnalisée.

A chaque stade de votre évolution (prévention, traitement), vous trouverez un moyen adapté.

LA MÉDECINE CHINOISE

Cette médecine très ancienne (plus de 4000 ans) constitue une part importante de l'héritage culturel chinois. Elle est actuellement pratiquée dans le monde entier pour les soins de première intention. Considérant l'être humain comme partie prenante de son environnement, elle examine le patient dans sa globalité. En cela, elle est soit une alternative raisonnable à la médecine moderne, soit complémentaire.

La médecine chinoise regroupe un ensemble de branches thérapeutiques, qui, combinées ou non, permettent de prévenir et traiter la maladie.

Parmi ces différentes thérapies on trouve:

- l'acupuncture-moxibustion
- le massage Tui Na
- la pharmacopée
- la diététique
- la psychologie
- le Qi Gong, ...



Ateliers - stages

Qi Gong (exercices chinois)

Art millénaire de gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé. Sa pratique permet de développer et d'équilibrer la circulation de l'énergie vitale à l'intérieur des méridiens. Le Qi Gong du Mont E Mei développe le calme par un travail statique, et des exercices dynamiques. Le Qi Gong des Six Harmonies équilibre le système métabolique de tout le corps.

Cure-retraite (la Voie du Tigre Blanc)

Un plan de 6 semaines pour guérir

- des **déséquilibres hormonaux, métaboliques** et en neurotransmetteurs :
diabète, obésité, boulimie (**hyperphagie**), compulsions...
- des déséquilibres immunitaires et inflammatoires
allergies alimentaires, sinusite chronique, asthme...
- des déséquilibres digestifs
- des déséquilibres des processus de détoxification
fibromyalgie, contamination...
- des déséquilibres énergétiques (**fatigue chronique...**)
- des déséquilibres d'origine nutritionnelle

La raison pour laquelle j'ai créé ce programme est de vous donner une expérience profonde de la rapidité avec laquelle vous pouvez vous sentir mieux, pour vous montrer comment la santé, l'énergie, la perte de poids, et même le bonheur sont à votre disposition lorsque vous utilisez la nourriture comme médecine et de faire quelques changements simples dans votre journée. Je vous encourage à voir cela comme la première étape d'une nouvelle voie de prendre soin de soi, de manger et de vivre d'une manière qui vous permet de prospérer pour le reste de votre vie. Ceci est la Voie du Tigre Blanc.



Le corps : un monde complexe

Les techniques des médecins chinois sont pratiquées depuis presque 4 000 ans, mais elles ont été perfectionnées à l'époque des Han, il y a 2 000 ans. Elles sont bien différentes des usages connus en Occident : elles ne visent pas à soigner les malades quand la douleur s'est installée, mais avant tout à préserver la bonne santé de chaque individu. Comment? En maintenant une harmonie entre tous les éléments du corps, mais aussi entre le corps et l'extérieur. Pour les Chinois, chaque corps est un monde très complexe, et son équilibre peut être perturbé par des éléments externes comme le vent, le froid, l'humidité ou la chaleur, et par des facteurs internes comme la colère, le chagrin, la joie, le souci ou la peur.

Sauvez vos seins

Pour avoir des seins en bonne santé, il faut bien connaître ses seins, comprendre les facteurs de risque de cancer du sein et les moyens de réduire ces risques sur le plan personnel, et se renseigner sur le dépistage précoce du cancer du sein. Ce sont tous des aspects importants de l'hygiène préventive. La plupart des patientes chez qui on aura détecté une tumeur au sein au stade précoce auront des options thérapeutiques plus nombreuses. Chaque année 30 000 cancers du sein sont découverts en France. Pour de nombreuses femmes, ce diagnostic entraîne une mastectomie, autrement dit l'amputation du sein, amputation aussi symbolique. Cette opération, qui semble nécessaire pour supprimer la tumeur, est généralement mal vécue par les femmes.



Ce guide développe le point de vue et les moyens* employés à l'Institut Wanxiang pour traiter et prévenir les maladies du sein (et de la femme en général) et plus particulièrement dans ce guide les masses et tumeurs qui apparaissent et sont détectées précocement par les examens de dépistage systématiques...