

Méditation de pleine conscience comme soin de support pour les personnes qui vivent avec un cancer

Congrès Soins en oncologie, Séminaire n°16
Berne, le 23 mars 2023

Jelena Stanic, PhD en sciences infirmières, Haute Ecole de Santé Vaud (HESAV),
Institut Universitaire de Formation et de Recherche en Soins (IUFRS)
Natacha Szüts, infirmière clinicienne spécialisée, Hôpital intercantonal de la Broye

tinyurl.com/w7m94mbp

CANCER: MEDECINES COMPLEMENTAIRES ET ALTERNATIVES (CAM)

Médecines COMPLEMENTAIRES

Ajoutées aux traitements conventionnels, exemple approches psycho-corporelles (ex: hypnose, méditation...)

Médecines ALTERNATIVES

Remplacent les traitements conventionnels

40% utilisation des CAM (Horneber et al. 2012)

Réponse aux besoins à **long terme** (Bennion et al. 2013)

Cancer sein : **dépression** 9-66% (Maas et al. 2015)

Cancer sein : **anxiété** 17-33% (Maas et al. 2015)

Cancer ovaire : **anxiété** 27% (Linden et al. 2012)

Réduire les **effets-secondaires** (Molassiotis et al. 2006)

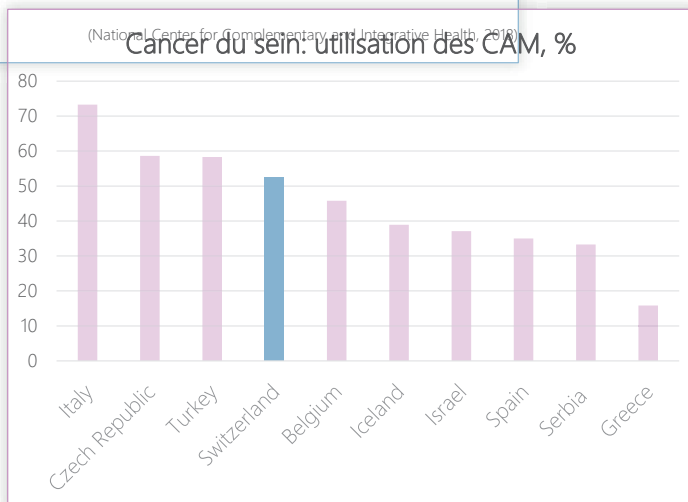
Améliorer la **qualité de vie** (Greenlee et al. 2017)

Bien-être physique, émotionnel (Molassiotis et al. 2006)

Manque de dialogue cliniciens-patients (Greenlee et al. 2019)

Risque de mauvaise utilisation - sécurité

(Greenlee et al. 2019)



3

VERS UNE ONCOLOGIE INTEGRATIVE

Médecine INTEGRATIVE

Utilisation basée sur des résultats probants, sûre et coordonnée d'approches naturelles, psychocorporelles (...) en parallèle des traitements conventionnels.

(National Center for Complementary and Integrative Health, 2018)

Review > CA Cancer J Clin. 2017 May 6;67(3):194-232. doi: 10.3322/caac.21397. Epub 2017 Apr 24.

Méditation (Recommandée GRADE A)

- Approche psychocorporelle (NCCI, 2018)
- Evidences (méta-analyses) (Zainal et al. 2013; Huang et al. 2016; Haller et al. 2017; Schell et al. 2019)
- Interventions basées sur la pleine conscience
 - Anxiété
 - Dépression
 - Qualité de vie

Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment

VOLUME 36 • NUMBER 26 • SEPTEMBER 1, 2018
JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY ASCO SPECIAL ARTICLE

Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment: ASCO Endorsement of the SIO Clinical Practice Guideline

Gary H. Lyman, Heather Greenlee, Kari Bohike, Ting Bao, Angela M. DeMichele, Gary E. Deng, Judith M. Fouadloukhah, Brigitte Gil, Dawn L. Hershman, Sami Mansfield, Dawn M. Mussallem, Karen M. Mustian, Erin Price, Susan Rajte, and Lorenzo Cohen

4

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

«la conscience qui naît de l'attention portée délibérément, dans le moment présent, et sans jugement»

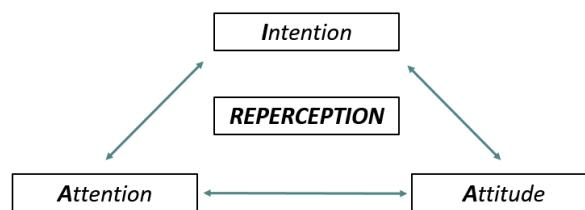
Observer, **sans juger**, **sans attendre** quoi que ce soit, **sans rien empêcher** d'arriver à son esprit, mais aussi **sans s'accrocher** à ce qui y passe.

Kabat-Zinn J., 2013



<https://images.app.goo.gl/2Frk4mcoQzT3pSGN6>

Modèle IAA – *Intention, Attention, Attitude*

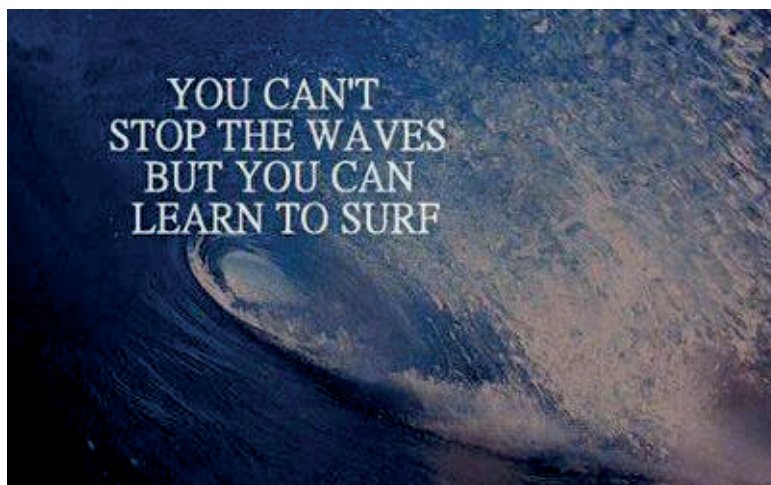


« *Intentionally (I) Attending (A) with openness and non-judgmentalness (A)* »

Shapiro et al. 2006

5

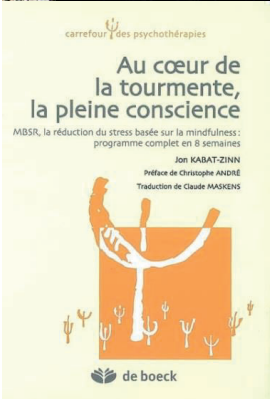
MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



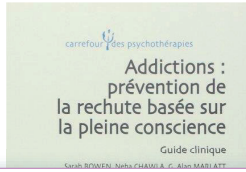
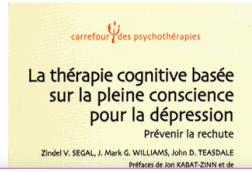
« *Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses* »

Epictète

PROGRAMMES DE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



Mindfulness-based stress reduction



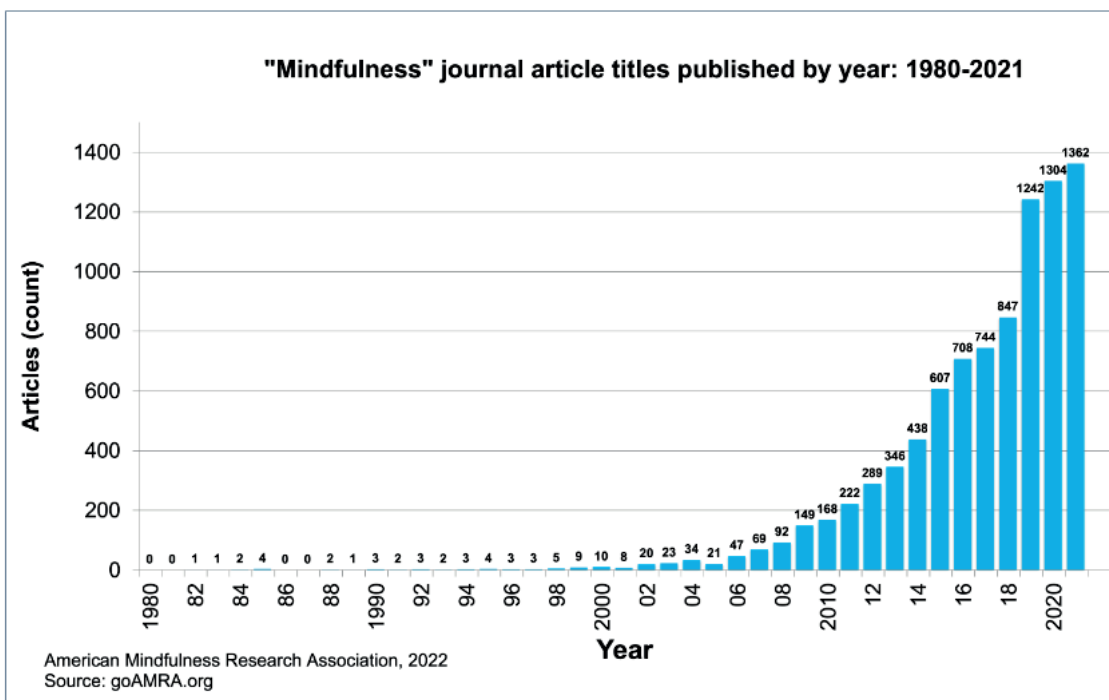
Mindfulness-based cancer recovery program (MBCR)

1996, Linda Carlson, Michael Speca, Canada
Amélioration des auto-soins


- 9 séances 1h30-2h; retraite en silence de 6h
- Balayage corporel, yoga doux, méditation assise/marche
- Contenu psychoéducatif
- Pratique quotidienne de 45 min/jour
- En groupe, face-à-face, 1-2 instructeurs
- Adaptations: en ligne; application mobile

Speca, Carlson, Goodey, Angen 2000

ETUDES SUR LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



The neuroscience of mindfulness meditation

Yi-Yuan Tang , Britta K. Hölzel & Michael I. Posner

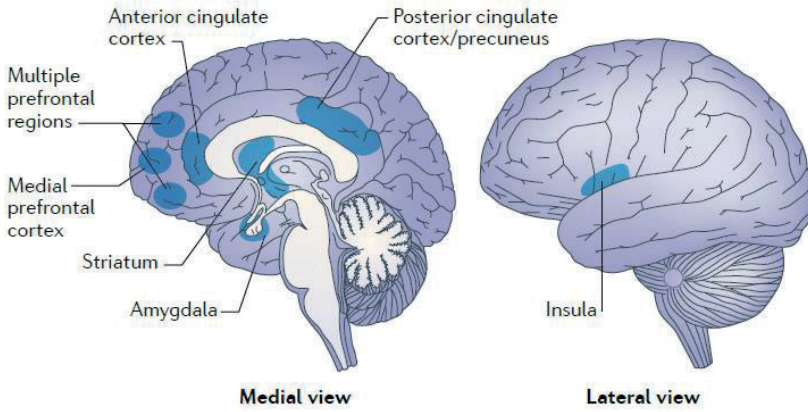


Figure 1 | Brain regions involved in the components of mindfulness meditation. Schematic view of some of the brain regions involved in attention control (the anterior cingulate cortex and the striatum), emotion regulation (multiple prefrontal regions, limbic regions and the striatum) and self-awareness (the insula, medial prefrontal cortex and posterior cingulate cortex and precuneus).

Tang et al., 2015

27/03/2023

9

Activité parasympathique augmentée & diminution activité sympathique

- Diminution de la fréquence cardiaque (Zeiden et al. 2010)
- Diminution de la tension artérielle (De la Fuente et al 2010)
- Diminution des niveaux de cortisol (Carlson et al. 2007)
- Diminution de la fréquence respiratoire (Lazar et al., 2005)
- Diminution de la tension musculaire (Benson 2000)

....

Dans Hölzel et al, 2011

Effets non souhaités/inattendus de la méditation de pleine conscience

Peu d'études ont reportés des effets indésirables

- Une enquête multicentrique
 - Différents pays, **25%** des participant.e.s ont décrits des réactions:
 - Physiologiques (douleur,...)
 - Psychologiques (stress émotionnel, confusion,...)
 - Psychopathologiques (anxiété, hallucinations,...)
 - Effets **légers**; pas d'impact sur la continuité de la pratique ; pas d'assistance médicale nécessaire

Cebolla et al., 2017

27/03/2023

10

ACCES AUX PROGRAMMES DE MEDITATION

Implémentation inconsistente et non systématique

(Carruzzo et al. 2013, Crane, 2016, Stanic et al. 2021)

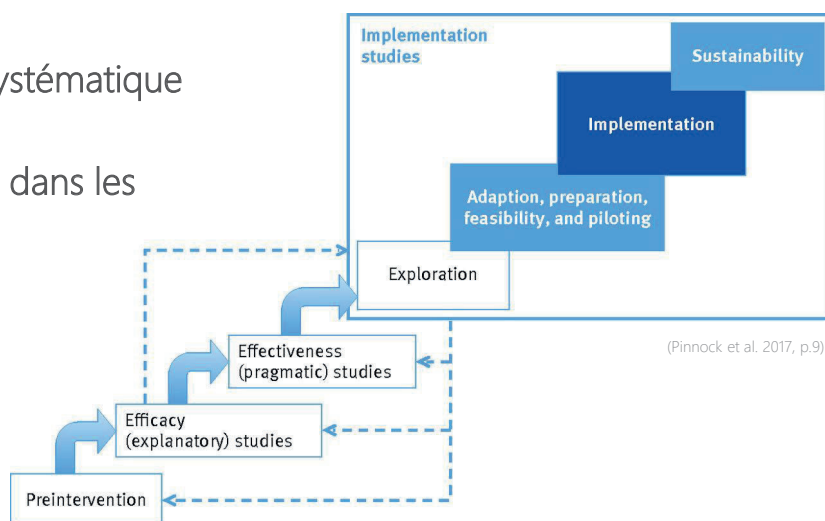
Manque de données sur l'implantation dans les contextes locaux

Faisable, acceptable, approprié ?

Barrières contextuelles (Michalak et al. 2018)

Stratégies d'implantation (Crane et al. 2013)

Format en ligne ?



11

Unil

UNIL | Université de Lausanne



Institut universitaire de formation
et de recherche en soins FBM



FONDATION
LEENAARDS

krebsforschung schweiz
recherche suisse contre le cancer
ricerca svizzera contro il cancro
swiss cancer research



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Etude SERENITY

www.serenity-study.ch

Méditation de pleine conscience pour les femmes
avec un cancer du sein ou gynécologique: une étude
pilote contrôlée randomisée

Résultats préliminaires

Jelena **Stanic**, MScSI, PhD en sciences infirmières, IUFRS
Directrice et co-directeur de thèse: Prof. Manuela **Eicher** et Prof. Guido **Bondolfi**

Etude SERENITY



Prof. Manuela Eicher (investigatrice locale)

Prof. Solange Peters

Dr. Khalil Zaman

Dr. Apostolos Sarivalasis

Dr. Pierluigi Ballabeni

Consultant.e.s

Françoise Ninane

Dr Etienne RoCHAT

Dre Claudia Mazzocato

Prof. Chantal Berna-Renella

Prof. Pierre-Yves Rodondi

Prof. Claudia Witt

Prof. Linda Carlson

Collaborateurs

Dre Catherine Verhaeghe
Infirmiers-ères, oncologues

Assistants de recherche

Béatrice Weber

Kim Ellefsen

Destailats Alice

Bennesch Marcela

Benny Maboso

Magali Londono

Stellio Giacomini

Nicolas Baudet (site web)



Sponsor de l'étude

Dr. Alexandre Bodmer (investigateur principal)

Dre Marie-Estelle Gagnard (co-investigatrice)

Prof. Pierre-Yves Dietrich

Prof. Guido Bondolfi

Dre Françoise Jermann

Dre Intidhar Labidi-Gali

Dr Stephan Ryser

Dre Mariagrazia Di Marco

Dre Benedicte Fleury

Dr Michael Ljuslin

Nora Rabinovici

Nadia Behaj

Dominica Martin

Laurence Delrive

13

Problématique Objectifs Méthode Résultats Discussion Conclusion

OBJECTIF ET DESIGN DE L'ETUDE

OBJECTIF GENERAL

Explorer l'**implantation** (et les **effets préliminaires**) du programme *Mindfulness-based cancer recovery en ligne* pour les femmes avec un cancer du sein/gynécologique

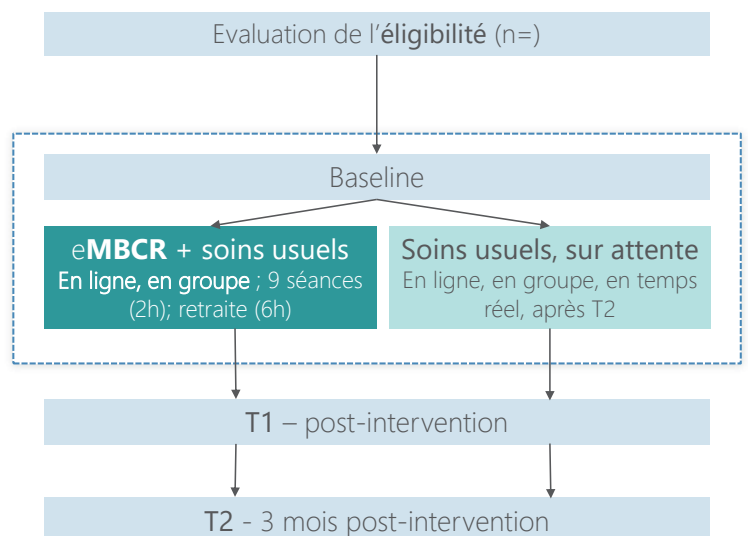
Etude pilote randomisée contrôlée

Patientes

(CA sein/gynéco, tous stades, post chimio IV, RX, chirurgie)

Instructrices

Professionnel.le.s de la santé



MBCR: mindfulness-based cancer recovery program

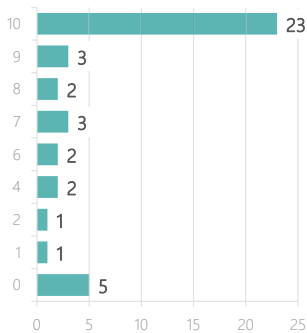
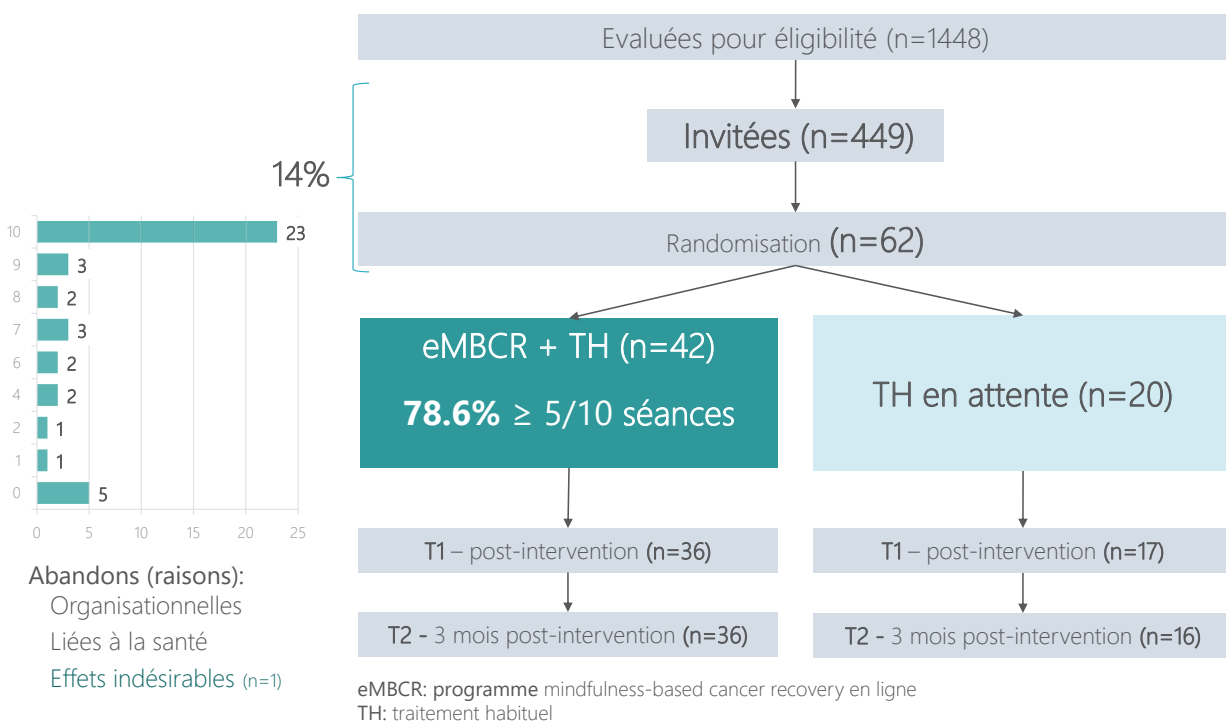
TH: traitement habituel

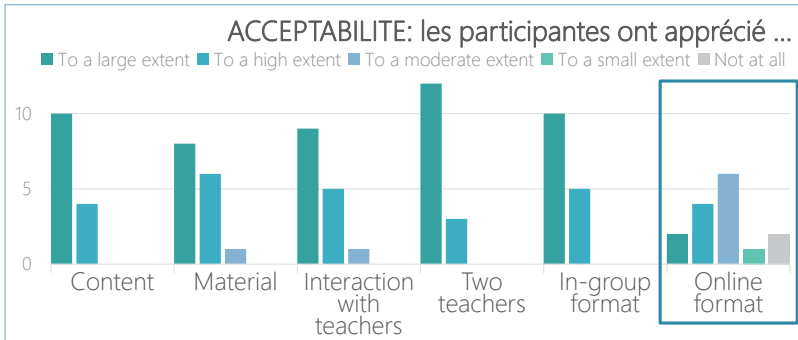
14

QUELQUES RESULTATS PRELIMINAIRES

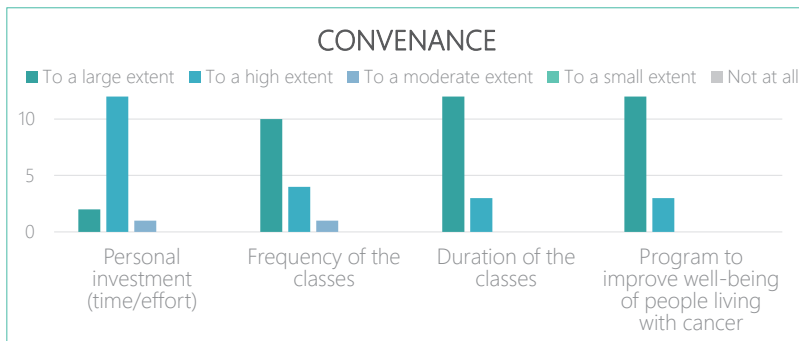
Problématique | Objectifs | Méthode | **Résultats** | Discussion | Conclusion

PARTICIPATION, ADHERENCE ET REALISATION (N=62)



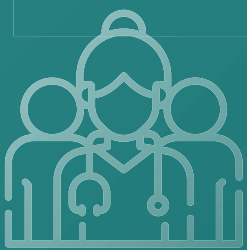


100% recommanderaient le eMBCR



FORMAT EN LIGNE:
difficultés techniques, contact humain; diminue les trajets, env. à la maison; fatigue

RETRAITE EN SILENCE (en ligne):
trop longue, env. à la maison



N=19

INFIRMIERS 63.2 % (n=12)
ONCOLOGUES 31.6 % (n=6)
PSYCHO-ONCOLOGUE 5.3 % (n=1)

+

- **Approprié** pour certains patients
 - Améliore les **auto-soins**, **adhérence**
 - **Intérêt**, besoin de **guidance**
 - **Centre de médecine intégrative**

+/-

- **Priorité relative**
 - Méditation parmi d'autres MC
 - **Ouverture** à l'intégration à l'hôpital
- **Engagement des leaders**
- **Connaissances et croyances**

-

- **Ressources**
 - Remboursements, financements stables; temps
- Manque de confiance
 - Besoin de formation

IMPLICATIONS ET CONCLUSION

19

Problématique

Objectifs

Méthode

Résultats

Discussion

Conclusion

IMPLICATIONS ET CONCLUSION

- Méditation de pleine conscience comme soin de support, parmi d'autres approches
- Participation active dans les autos-soins
- Faisable pour les femmes avec un cancer du sein
- Éléments facilitants et barrières à l'implantation
 - Stratégies d'implantation pour accélérer l'accessibilité



MERCI POUR VOTRE ATTENTION
QUESTIONS ?

EXERCICE PRATIQUE...

jelena.stanic@hesav.ch
natacha_szuts@hotmail.com

21

Références

- **Horneber** M, Bueschel G, Dennert G, Less D, Ritter E, Zwahlen M. How many cancer patients use complementary and alternative medicine: a systematic review and metaanalysis. *Integr Cancer Ther.* 2012;11(3):187-203.
- **Bennion** AE, Molassiotis A. Qualitative research into the symptom experiences of adult cancer patients after treatments: a systematic review and meta-synthesis. *Support Care Cancer.* 2013;21(1):9-25.
- **Maass** SW, Roorda C, Berendsen AJ, Verhaak PF, de Bock GH. The prevalence of long-term symptoms of depression and anxiety after breast cancer treatment: a systematic review. *Maturitas.* 2015;82(1):100-8.
- **Linden** W, Vodermaier A, Mackenzie R, Greig D. Anxiety and depression after cancer diagnosis: prevalence rates by cancer type, gender, and age. *J Affect Disord.* 2012;141(2-3):343-51.
- **Molassiotis** A, Scott JA, Kearney N, Pud D, Magri M, Selvekerova S, et al. Complementary and alternative medicine use in breast cancer patients in Europe. *Support Care Cancer.* 2006;14(3):260-7.
- **Greenlee** H, DuPont-Reyes MJ, Balneaves LG, Carlson LE, Cohen MR, Deng G, et al. Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment. *CA Cancer J Clin.* 2017;67(3):194-232.
- **National Center for Complementary and Integrative Health.** Complementary, alternative, or integrative health: what's in a name ? [Internet]. 2018 [cited 2021 Oct 12]. Available from: <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>.
- **Lyman** GH, Bohlke K, Cohen L. Integrative therapies during and after breast cancer treatment: ASCO endorsement of the SIO Clinical Practice Guideline Summary. *J Oncol Pract.* 2018;14(8):495-9.
- **Zainal** NZ, Booth S, Huppert FA. The efficacy of mindfulness-based stress reduction on mental health of breast cancer patients: a meta-analysis. *Psycho-oncology.* 2013;22(7):1457-65.
- **Huang** HP, He M, Wang HY, Zhou M. A meta-analysis of the benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on psychological function among breast cancer (BC) survivors. *Breast Cancer.* 2016;23(4):568-76.
- **Haller** H, Winkler MM, Klose P, Dobos G, Kümmel S, Cramer H. Mindfulness-based interventions for women with breast cancer: an updated systematic review and meta-analysis. *Acta Oncol.* 2017;56(12):1665-76.
- **Schell** LK, Monsef I, Wockel A, Skoetz N. Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev.* 2019;3:CD011518.

22

Références

- **Shapiro** SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol.* 2006;62(3):373-86.
- **Carlson** LE, Speca M. *Mindfulness-based cancer recovery: a step-by-step MBSR approach to help you cope with treatment and reclaim your life.* Oakland (CA): New Harbinger Publications; 2011.
- **Zernicke** KA, Campbell TS, Speca M, McCabe-Ruff K, Flowers S, Carlson LE. A randomized wait-list controlled trial of feasibility and efficacy of an online mindfulness-based cancer recovery program: the eTherapy for cancer applying mindfulness trial. *Psychosom Med.* 2014;76(4):257-67.
- **Baer** R, Crane C, Montero-Marín J, Phillips A, Taylor L, Tickell A, et al. Frequency of self-reported unpleasant events and harm in a mindfulness-based program in two general population samples. *Mindfulness.* 2021;12(3):763-74.
- **Dobkin** PL, Irving JA, Amar S. For whom may participation in a Mindfulness-Based Stress Reduction program be contraindicated? *Mindfulness.* 2012;3(1):44-50.