



Initiation à la pratique du Guolin Qi gong en complément des soins chez une patiente atteinte d'un myélome multiple hospitalisée en service d'hématologie

WEB

Thuy Huyen Nguyen

Infirmière diplômée d'Etat, DUPRAC (Diplôme Universitaire des pratiques corps-esprit en médecine chinoise), DUMETRAC (Diplôme Universitaire de Médecine Traditionnelle Chinoise)
Groupe Hospitalier de Bretagne Sud, 4, avenue de Choiseul, 56270 Lorient
huyentmc@yahoo.com



Une initiation à la pratique du Qi gong et plus spécifiquement à la méthode du Guolin Qi gong a été réalisée dans le service d'hématologie auprès d'une patiente atteinte d'un myélome multiple dans les suites d'une greffe de moelle osseuse. Cette pratique se poursuivra au cours de son suivi en ambulatoire à distance de la greffe. Elle bénéficiera d'un suivi sur six semaines avec une pratique guidée à raison d'une heure par semaine. Les effets obtenus concernent une amélioration de l'état général avec un soulagement des différents symptômes (fatigue, douleurs, anxiété) et une amélioration de la qualité du sommeil. Le Guolin Qi gong s'est révélé être une aide thérapeutique pertinente pour la patiente au décours de son hospitalisation, après une période difficile de traitement, tout comme en ambulatoire pour la reprise d'une activité physique adaptée.

Introduction

Le Qi Gong/Dao Yin fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Issu d'une tradition plurimillénaire sa pratique est très variée : mouvements, postures, méditations, auto-massages, sons, visualisations, en position debout, assise ou couchée. Fruit d'une adaptation constante à la vie contemporaine, le qi gong fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques et est reconnu par les organismes publiques de santé.

Le Dr Liu Bingkai, Chercheur au centre intégré de Médecine Traditionnelle Chinoise aux hôpitaux Universitaires de la Pitié Salpêtrière-Charles Foix et responsable des programmes en médecine chinoise des diplômes universitaires Duprac et Dumétrac à Sorbonne Université, Paris VI, a introduit en France la pratique du qi gong de Guolin. Cette pratique puise son originalité par le fait qu'elle ait été élaborée par une personne atteinte de cancer (Mme Guolin) pour venir en aide à d'autres malades. Cette approche thérapeutique fait appel aux ressources et aux capacités subjectives de la personne. La motivation de la personne est un préalable nécessaire pour permettre cette pratique. L'objet de ce travail vise à exposer les différents aspects qui la composent et d'identifier l'intérêt d'une telle approche pour les personnes atteintes d'hémopathie maligne. Pour ce faire nous aborderons cette approche dans son domaine d'application et dans la

singularité de la situation rencontrée avec la présentation d'une patiente atteinte d'un myélome multiple. Nous évoquerons également le cadre législatif dans lequel intervient le Qi gong et ainsi mieux comprendre son champ d'application.

Cadre législatif et réglementaire concernant la pratique du Qi gong

En effet, chez les patients atteints d'hémopathie maligne la fatigue chronique est reconnue comme l'un des facteurs les plus fréquemment imputés dans l'altération de la qualité de vie. « Les traitements intensifs, avec alitement et confinement prolongés contribuent grandement au déconditionnement physique à l'origine de l'installation d'une fatigue persistante. Si la fatigue est constamment présente au cours des traitements des patients atteints de cancer, elle demeure un problème fréquent tant dans les suites précoces de ces traitements que sur le long terme. L'activité physique et sportive en oncologie, partie intégrante des soins de support, a un effet validé sur la fatigue, la qualité de vie et l'état des capacités physiques des patients. Elle permet de réduire la fatigue liée au cancer et, selon les différentes études, elle diminue l'intensité de ce symptôme et ce quel que soit le moment de la prise en charge du patient (18% pendant les traitements et 37% à distance). L'impact de l'activité physique sur la fatigue liée au cancer est supérieur aux autres modalités

thérapeutiques y compris pharmacologiques. C'est le seul traitement actuellement validé de la fatigue en oncologie. » (Rapport de l'INCA 2017)¹

L'expertise collective publiée par l'INSERM en 2008 a conclu que « l'activité régulière d'activités physiques d'intensité modérée contribue au bien être subjectif et à la qualité de vie globale en agissant sur des facteurs qui interviennent sur ces dimensions intégrées. Expériences affectives positives par l'intégration au groupe ou regard positif de l'autre, baisse du niveau de stress, satisfaction par rapport au corps, satisfaction par la participation à la vie sociale... Ces répercussions psychiques sont constatées au niveau de populations pathologiques et non pathologiques. »

Le décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 décrit l'activité physique adaptée comme « une pratique dans un contexte d'activité quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvement corporels produits par des muscles squelettiques, fondée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires ».

Aussi, le Qi Gong est reconnu comme « Thérapie complémentaire » par l'académie de médecine (rapport de l'académie de médecine de mars 2013 : Thérapies Complémentaires - acupuncture, hypnose, ostéopathie, tai-chi, Qi Gong - leur place parmi les ressources de soins). Cette discipline peut se pratiquer individuellement ou en groupe. Il en existe de nombreux styles différents.

Ces pratiques complémentaires apparaissent également sous l'appellation « soins de support » notamment dans le cas particulier de leur utilisation en cancérologie. L'utilisation de différentes pratiques psychocorporelles en cancérologie peut s'élever dans certaines études jusqu'à 88%.²

Le rapport de l'Institut National du cancer de février 2022 porte sur la nécessité d'améliorer la qualité de vie. De nombreuses études portant sur les bienfaits que le Qi gong pourrait apporter à des patients souffrant de nombreuses pathologies ont été effectuées depuis une vingtaine d'années dans plusieurs hôpitaux en Orient et en Occident. Notamment, des recherches ont été effectuées auprès de personnes atteintes de cancer afin de déterminer si la qualité de vie peut être améliorée, les traitements mieux supportés, le stress diminué...

Ces études sont disponibles sur PubMed.gov (US National Library of Medicine), spécialisé dans la publication de recherches médicales. Ces recherches ont été effectuées dans les hôpitaux du Royaume-Uni, des USA, de Chine, de Corée et Taïwan.

Cette méthode puise son origine dans la culture médicale chinoise. Le Qi Gong, méthode chinoise de préservation de la santé améliore l'harmonisation entre le corps et l'esprit. S'en suivent des mouvements lents visant à augmenter l'activité de l'organisme, associés à des sensations agréables de confort et de maîtrise corporelle, ouvrant à un bien être en

général. Ce travail donne tonus et vitalité, permet une meilleure présence à soi et aux autres.

Les bienfaits du Qi gong sont multiples :

- Les déplacements exercent le corps à l'orientation dans l'espace ;
- Les enchaînements de mouvements délient les articulations et entretiennent la souplesse ;
- La répétition des mêmes gestes permet d'entretenir la concentration et la mémoire ;
- La respiration active et consciente qui les accompagne permet une oxygénation optimum, tonifiante mais également relaxante ;
- Les mouvements stimulent la circulation de l'énergie (Qi) ;
- Le maintien des postures statiques favorise l'enracinement et le contrôle de l'équilibre.

Il n'y a pas de limitation due à l'âge. La séance est adaptée au patient et à sa pathologie. Ce travail s'effectue en étroite collaboration avec l'équipe médicale référente.

Le facteur principal d'intégration au projet est la motivation pour permettre à la personne malade d'être en posture d'acteur dans sa pratique de Qi Gong au même titre que le soignant qui propose de guider la séance.

La situation de Mme A.

Les exercices, issus du Guolin Qi Gong, seront initiés pour leur intérêt et leur faisabilité dans ce contexte d'hospitalisation. Pour se relaxer et se calmer nous utiliserons la méthode de la « Préparation (yu bei gong) » et un exercice de méditation en mouvement « la Montée-Descente ; Ouverture-Fermeture (sheng jiang kai he) », puis la méthode de « Mobiliser les doigts pour fortifier le cerveau (yun zhi jian nao gong) » c'est à dire pour stimuler les fonctions cognitives.

L'aval du médecin est un prérequis (validé par une prescription médicale) pour que la séance puisse être dispensée. Il s'agit de réinventer à chaque instant en fonction de l'état du jour du patient, de son projet de soin, de son désir du moment et de sa motivation. Le bon sens clinique va de soit avec une attention particulière aux symptômes pénibles ressentis et exprimés par la personne.

En ce qui concerne l'environnement de travail : il n'existe pas d'espace dédié pour ce faire. La chambre ou le couloir seront les lieux envisagés pour la pratique. Quand le temps le permet aux beaux jours et sur validation médicale la séance est dispensée en plein air dans le parc de l'hôpital si le patient le souhaite.

Pour donner un aperçu de la démarche réalisée dans le service nous proposons d'exposer la situation de Mme A.

Mme A a 56 ans présente un myélome multiple diagnostiqué fin 2018 (les plasmocytes cancéreux se développent au sein de la moelle osseuse et empêchent la formation de plas-

¹Rapport Institut National du Cancer de mars 2017 : bénéfices de l'activité physique pendant et après le cancer, des connaissances scientifiques aux repères pratiques

²Dy Gk, Bekele L, Hanson LJ, Furth A et al, Complementary and alternative medicine use by patients enrolled onto phase I clinical trials. JCO 2004

mocytes normaux. Ils perturbent également le métabolisme osseux. Le myélome affecte les os dans l'organisme en de nombreux endroits, d'où l'expression myélome multiple des os, là où la moelle est généralement active chez un adulte : os de la colonne vertébrale, crâne, bassin, cage thoracique et zones autour des hanches et des épaules). Les lésions repérées à l'imagerie se trouvent au niveau de différentes vertèbres dorsales. Elle bénéficiera par la suite de soins par chimiothérapie et d'une procédure d'autogreffe fin avril 2019 pour laquelle elle restera hospitalisée 3 semaines en secteur protégé dans un Centre Hospitalier Universitaire.

Le traitement initial proposé comprenait deux autogreffes mais une seule a pu être réalisée. Le dossier médical mentionne que sa fragilité psychologique et son état général très altéré n'ont pas permis la poursuite des soins avec une deuxième greffe. En effet, la patiente aura perdu 12kg depuis le début du traitement. Mme A. est hospitalisée à peine 72 heures après son retour à domicile dans le service d'hématologie H.C (Hospitalisation Conventionnel) pour des problèmes de vomissements d'altération de son état général. La demande pour une séance d'initiation au Qi gong émane de l'équipe soignante. Lors des transmissions, les infirmières décrivent Mme A comme une personne très angoissée.

Au cours de la première rencontre en mai 2019, Mme A. mentionne un gros manque d'énergie, des troubles du sommeil important qui ne lui permettent pas le repos et la récupération, des douleurs importantes situées à l'estomac et aux dos dans les lombaires, une grande tristesse, beaucoup de fatigue et de stress.

Lors de cette première rencontre, Mme A est très amaigrie et très pâle. Son visage est fermé. Elle a perdu tous ses cheveux. Sa dentition est altérée avec une bouche édentée. Fatiguée elle est installée au fond de son fauteuil. Sa voix est peu audible et peine à parler. Les volets de la chambre sont fermés au niveau de la moitié. Au repos, Mme A ne semble pas gênée pour respirer, elle parvient à rester debout, fait quelques pas dans sa chambre et y circule librement car elle n'est pas perfusée. Ces éléments sont importants car ils permettent d'organiser la séance et de créer ce que nous nommerons l'« espace de travail », c'est à dire un espace lieu et temps. Cet espace de travail que nous appréhendons invite à entrer dans la pratique du Qi gong de Guolin. Pour cette première rencontre je propose à Mme A de rester en posture assise sur une chaise adaptée, le regard orienté vers l'horizon. Nous démarrons avec l'exercice de la « Préparation » qui permet de rentrer dans un état de calme qui comprend : un travail en posture statique (nommée posture de l'Arbre), une méthode respiratoire (Trois respirations du Qi) et une méthode de mouvement (Trois ouvertures-fermetures). La séance est ponctuée par des temps d'explication, de démonstration et d'une pratique guidée. Ce temps permet également le recueil de données cliniques, d'observer et de

percevoir le degré de réceptivité de ce qui est proposé. Au cours de la séance nous observerons l'absence de plainte de douleur, de gêne respiratoire, de sensation de vertige, de manifestation de sueurs ou tout autre signe d'inconfort. En effet, l'apparition de symptômes pénibles ou le moindre signe d'intolérance doit faire suspendre l'activité en cours. Une plainte formulée par la patiente doit faire l'objet d'un réajustement de ce qui est proposé pour s'adapter à l'état clinique du moment. Mme A est parvenue à suivre et à maintenir la posture tout au long de la séance. Nous observerons que l'initiation aura duré environ 30 minutes. Pour terminer, je lui demande si elle souhaite poursuivre à la prochaine occasion, ce qu'elle accepte. Mme A. a été relativement réceptive à cette première rencontre. En fin de séance, l'expression du ressenti de la patiente et de ses attentes sont également relevées. Elle ajoutera d'elle-même qu'elle souhaite « apprendre à se libérer du stress par de simples mouvements, des gestes de respiration ». Elle souhaite pouvoir « se concentrer, se libérer ».

Le confinement en milieu protégé inhérent au protocole de soin, et nécessaire pour la réussite du traitement, aura pour effet un déconditionnement physique avec son lot de dommages (fonte musculaire, perte de poids, fatigue, anxiété, douleurs articulaires...). Nous nous baserons sur le rapport de l'INCA³ qui l'exprime de la manière suivante :

« Il est important d'adapter l'activité physique à l'état clinique du patient. Il est en effet nécessaire de personnaliser les recommandations de pratique en fonction d'éventuels effets indésirables des traitements ou des comorbidités préexistantes, en faisant appel au bon sens clinique. La pratique réelle durant la période des traitements semble plus complexe à réaliser, notamment lorsque les patients ne pratiquaient pas d'activité physique régulière avant la maladie. Les interventions proposées durant cette période devront donc prendre en considération les réticences et barrières individuelles et nécessitent une grande souplesse et adaptation de la part des professionnels qui les mettent en place, avec la nécessité constante de construire des programmes individualisés. Les données actuelles, qui confortent le rôle bénéfique de l'activité physique régulière pour les patients atteints de cancers, soulignent toute l'importance à sensibiliser tous les professionnels de santé à la prescription de l'activité physique afin de permettre sa pratique. Celle-ci pourra être proposée dès le diagnostic et maintenue tout au long du parcours de soins. Par rapport à un état physiquement inactif et aussi sédentaire, toute pratique est bénéfique. La pratique durant la période des traitements est souvent complexe à envisager, notamment lorsque les patients ne pratiquaient pas d'activité physique régulière avant la maladie. La prescription de l'activité physique est un acte médical sous la responsabilité du médecin. La mise en œuvre de programmes adaptés aux situations cliniques particulières est

³Rapport Institut National du Cancer de mars 2017 : bénéfices de l'activité physique pendant et après le cancer, des connaissances scientifiques aux repères pratiques

confiée à des professionnels formés, ayant la connaissance des particularités des cancers, de leurs conséquences psychologiques et ayant une expérience du suivi de la tolérance de l'activité physique supervisée, sachant revenir rapidement vers le médecin référent en cas de suspicion d'intolérance ». Dans ce contexte d'hospitalisation, faire expérimenter à Mme A une pratique corps-esprit par le biais du Guolin Qi gong nous démontre qu'il existe des champs du possible même dans une situation de grande fatigue. Aussi, comme le précise Dr Jian Liujun⁴, le Qi Gong mobilise chez la personne les capacités qui lui sont propres : « C'est une méthode par laquelle le pratiquant effectue lui-même un exercice physique et mental, tout en mettant en œuvre ses possibilités subjectives. La thérapeutique par le Qi gong se distingue par l'utilisation des moyens propre à l'homme (respiration, visualisation, posture etc...) et la mise en œuvre de son potentiel physiologique. Le Qi Gong cherche justement à travers les exercices de tranquillité de l'esprit, à mettre pleinement en jeu l'activité subjective de l'Homme, tendant ainsi à croître la capacité du cerveau à émettre des informations à chaque région du corps et à utiliser ainsi un maximum le potentiel physiologique du corps. Le patient va chercher en lui-même... ». Cette expérience d'accompagnement des patients avec la pratique du Guolin Qi gong leur laisse l'opportunité de s'exprimer en tant que sujet autonome et acteur dans leur traitement. Les exercices réalisés par eux-mêmes malgré l'épreuve de la maladie est entre autres une manière d'avoir une maîtrise encore possible du vécu de la maladie, des sensations éprouvées et du potentiel insoupçonnable de l'esprit.

Mme A. fera la demande de poursuivre sa pratique de Qi gong auprès de son hématologue lors d'un rendez-vous de suivi. Les séances se poursuivront par la suite en ambulatoire. Le 6 décembre 2019 lors de la première séance en ambulatoire Mme A. évoque différentes problématiques qui impactent sa qualité de vie. Pour chacun des éléments abordés nous proposons d'évaluer l'intensité du ressenti sur une échelle de 0 à 10. Le recueil de données donne les résultats suivants :

- des troubles du sommeil avec un sommeil peu récupérateur : 7/10 ;
- une respiration qui se fait sentir comme gênante dans ses activités de la vie courante : 7/10 ;
- des douleurs lombaires identifiées par Mme A comme secondaires à un état de stress majeur : 7/10 ;
- de la fatigue au quotidien : 7/10 ;
- un manque d'énergie au quotidien : 5/10 ;
- un état de stress important à 10/10.

L'échelle HAD (Hospital Anxiety and Depression scale) rempli par Mme A. révèle un score de 16/21 pour l'anxiété et 3/21 pour la dépression (l'interprétation pour chacun des scores Anxiété et Dépression est la suivante : - 7 ou moins : absence de symptomatologie - 8 à 10 : symptomatologie douteuse - 11 et plus : symptomatologie certaine).

Mme A. présente donc une anxiété majeure pour laquelle un traitement est prescrit par son médecin traitant trois fois

par jour. Elle dit avoir pu passer un été correct et se sentir mieux avec la prise du traitement. Son hématologue lui a annoncé qu'elle était en rémission. Mme A. pleure et dit se sentir « lâchée ». Ce sentiment de solitude est décrit par de nombreux patients dans le cadre du retour à domicile. Après avoir été très sollicitée pour ses problèmes de santé (rendez-vous médicaux multiples et des hospitalisations longues avec la présence des soignants en permanence) et encadrée par des professionnels, Mme A. vit de grands moments d'inquiétude et de solitude. Elle vit avec son ami et n'a pas d'enfant. Elle exprime pouvoir compter sur sa famille (frères et sœurs) et ses amis. Elle est régulièrement invitée en journée pour, comme elle dit, prendre un goûter. Sa vie sociale est régulée en fonction de son état du moment et de sa fatigue. Mme A. avait pour habitude de prendre un cours de gym une fois par semaine lorsqu'elle travaillait. Le fait de venir pratiquer le Qi gong en ambulatoire la remet dans une dynamique qu'elle avait jusqu'à présent mise de côté. Elle dira que le fait de se mettre en condition en « mettant son jogging et ses baskets » lui rappellera ces moments qui rythmaient sa vie d'avant et que « c'est agréable ». Elle qui était auparavant très « indépendante », travaillait, faisait du sport et marchait régulièrement. Elle exprimera le fait que les choses du quotidien comme aller faire des courses ou aller à des rendez-vous la rendent très anxieuse et peuvent devenir certains jours difficiles à surmonter. Cela se manifeste chez elle par « une sensation de gorge très nouée et une lombalgie ». L'accompagnement de Mme A. se fera sur six semaines avec l'initiation au Guolin Qi gong. Nous reprenons ce qui avait été introduit au cours de son hospitalisation, avec l'exercice de la « Préparation », puis poursuivons avec une méthode de méditation en mouvement appelée « Trouver le calme et la détente par le mouvement de la montée-descente ; ouverture-fermeture » « Sheng Jiang Kai He » et la méthode de la « Marche naturelle » (Zi Ran Xing Gong) avec la respiration (XI-XI-HU).

A l'issue des six semaines à raison d'une heure par semaine (du 6 décembre au 7 janvier), la patiente exprime ressentir un relatif changement par rapport au début de la période d'initiation. Elle dit avoir retrouvé un peu plus confiance. Elle parvient à faire les choses de la vie courante, comme conduire sa voiture ou aller rendre visite à ses proches, sans que cela lui coûte trop d'effort. Elle parvient mieux à gérer son stress. Elle dit également ressentir plus de motivation et d'envie pour réaliser des choses. Elle exprime que lorsqu'elle se sent affectée, cela n'atteint plus des proportions comme cela a pu être auparavant et qu'elle a le sentiment de mieux gérer les émotions qu'elle traverse. Mme A. explique ressentir une récupération d'énergie plus rapide qu'auparavant lorsqu'elle se sent émotionnellement affectée, avec une meilleure capacité de recul sur son vécu que le mois précédent.

Elle dit ressentir légèrement moins sa douleur et n'émet plus de plainte sur la sensation de gorge nouée et la gêne respiratoire au cours de ses activités. Mme A. a le visage avec un large sourire quand elle m'annonce avoir été le chauffeur pour raccompagner tous ses amis en fin de soirée lors du réveillon du nouvel an et qu'il s'agit pour elle, pour reprendre ses termes, « une grande victoire ». Elle exprime avoir été

⁴Dr Jian Liujun. Dao de l'harmonie, quintessence du qi gong, Édition Quimétao, décembre 2014

surprise de pouvoir le faire sans une impression de « perte d'énergie ». Du fait, Mme A. a repris confiance en ses capacités physiques. Elle sollicitera d'elle-même son hématologue pour une prescription de séances de gymnastique dans le cadre de l'activité physique adaptée. Elle poursuivra ses efforts et reviendra vers ce qu'elle appréciait de faire auparavant, avant que la maladie ne sévisse. Nous convenons de poursuivre avec un cours mensuel pour l'accompagner dans cet effort. Les scores obtenus après six semaines d'accompagnement avec la pratique du Guolin Qi gong sont les suivants : 5/10 pour les troubles du sommeil (avec un sommeil peu récupérateur) ; 2/10 pour la respiration qui gêne dans les activités du quotidien ; 5/10 pour les douleurs lombaires ; 2/10 pour la fatigue ; 5/10 pour le stress.

L'échelle HAD (Hospital Anxiety and Depression scale) remplie par Mme A. après six semaines révèle un score de 12/21 pour l'anxiété et 5/21 pour la dépression.

Nous pouvons relever que le recueil de données mentionne une relative amélioration des différents symptômes exprimés par la patiente. Une amélioration significative concerne : la perception de la respiration pour les gestes de la vie courante (de 7/10 à 2/10), la perception de la fatigue (de 7/10 à 2/10) et de l'état de stress (de 10/10 à 5/10). Nous pouvons également relever une diminution de ses douleurs lombaires (de 7/10 à 5/10). Notons que cette courte expérience avec la méthode du Guolin Qi gong a permis chez cette patiente une amélioration de son état en termes de qualité de vie.

Conclusion

En effet, le Guolin Qi Gong apparaît ici comme une approche adaptée dans le cas de cette patiente atteinte d'un myélome multiple. Les symptômes pénibles (fatigue, douleurs et anxiété) ont pu être relativement atténués et le sommeil amélioré. Ces effets lui ont permis, entre autres, une amélioration de l'état général et de sa qualité de vie. De plus, au vu de ce que nous avons pu observer cette approche a son intérêt au décours de l'hospitalisation tout comme au décours du suivi en ambulatoire. Elle s'applique de manière progressive et sa variabilité a pour ainsi dire permis une adaptation constante de la pratique aux besoins de la personne. Cet aspect non négligeable lui confère une bonne tolérance même lorsque la fatigue ressentie est majeure après une longue période de traitement. La méthode n'est apparue en France que depuis récemment (2013). Elle est encore peu connue des professionnels de santé.

Le recours à des outils d'évaluation validés comme l'HAD (Hospital Anxiety and Depression scale), l'échelle de fatigue de Piper ou encore le QLQ-C30 (Questionnaire sur la qualité de vie EORTC QLQ-C30) est indispensable pour le suivi des patients. La pratique du Qi gong, appelé dans les temps anciens Dao Yin, est une véritable invitation à la position de sujet. Source d'inspiration, cette thérapie nous suggère de réinventer cette dimension, chère à notre pratique soignante, du « prendre soin ».

En France nous parlons de médecine intégrative. Tout l'intérêt de l'apport des thérapies complémentaires tient à la rigueur de son évaluation. Il est donc important d'en évaluer les effets, les bénéfiques quand il y en a et les limites, et proposer des recommandations particulières si cela s'avère nécessaire.

BIBLIO

Ouvrages

Dr Jian Liujun. Dao de l'harmonie, quintessence du qi gong, Édition Quimétau, décembre 2014

Professeur ZHU Miansheng. Zang qi fa shi gong, l'homme authentique cultive l'harmonie, Edition You Feng, juin 2016

Dr Yongfu Xu, La médecine traditionnelle chinoise et le cancer, prévention et traitement, édition Déslris, 2001

Elisabeth Rochat de la Vallée, Les 101 notions-clés de la médecine chinoise, Guy Trédaniel, 2018.

Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée, Les mouvements du cœur, Psychologie des Chinois, Edition Desclée de Brouwer, 1992.

Célestin-Lhopiteau Isabelle, Soigner par les pratiques psycho-corporelles, pour une santé intégrative, Edition Dunod, octobre 2015.

Autres

http://www.social-santé.gouv.fr/IMG/pdf/2014-02-03_plan_cancer_pdf

Rapport Institut National du Cancer de mars 2017 : bénéfiques de l'activité physique pendant et après le cancer, des connaissances scientifiques aux repères pratiques

Rapport de l'académie de médecine de mars 2013 : Thérapies Complémentaires - acupuncture, hypnose, ostéopathie, tai-chi, Qi Gong - leur place parmi les ressources de soins

Médicosport-santé : le dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives

Plan sport-santé bien être en Bretagne 2013-2016

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système santé

Le décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection longue durée

Fagon Jean Yves, Viens-Bitker Catherine, Médecine complémentaire à l'assistance Publique-hôpitaux de Paris, mai 2012.