

# La fatigue rémanante post cancer



Comment la réflexologie Ayurvédique  
réduit la fatigue en apaisant  
le système nerveux

**Chris Servell**

Réflexologue Ayurvédique

Soutenance le 9 Janvier 2026

ERPA

# Sommaire



**01** Introduction

**06** Méthodologie

**02** Physiologie du cancer selon la médecine  
allopathique

**07** Cas clinique

**03** Physiologie du cancer selon l'ayurveda

**08** Conclusion

**04** Le stress chronique

**09** Remerciements

**05** La fatigue chronique

**10** Bibliographie

# Introduction

## Fatigue rémanente post cancer



La fatigue post cancer aussi appelé fatigue Chronique est une problématique fréquente, persistante et débilante chez de nombreux patients après les traitements oncologiques lourds.

- 80 % de patients s'en plaignent à distance des traitements
- 17 % à 38 % parlent de fatigue sévère

C'est une fatigue intense, qui ne disparaît pas au repos qui impacte

- la qualité de vie
- limite la capacité à reprendre une vie "normale"
- à retrouver un bien-être physique et mental

# Introduction

## Fatigue rémanente post cancer



Avec l'annonce d'un cancer, il est normal de ressentir du stress, de l'anxiété et/ou de l'incertitude concernant la santé, les traitements, l'avenir...

Toutefois ce stress devient chronique car la réponse est prolongée due à la maladie, la charge mentale qu'elle implique, les allers et retours pour les traitements et toujours cette épée de Damoclès au dessus de la tête.

Tout cela va aggraver l'état inflammatoire du patient, la fatigue compliquant ainsi sa récupération.

Ce mémoire s'attache à explorer comment la réflexologie ayurvédique contribue à réduire la fatigue post-cancer en apaisant le système nerveux, plus spécifiquement le nerf Vague, offrant ainsi une voie complémentaire pour améliorer le confort et le bien-être des patients en convalescence.



# Le cancer selon la médecine allopathique



## 2 -1 : Définition

Cancer signifie crabe en latin. Hippocrate la nommé de cette façon car la tumeur sur la peau ressemble à l'animal.



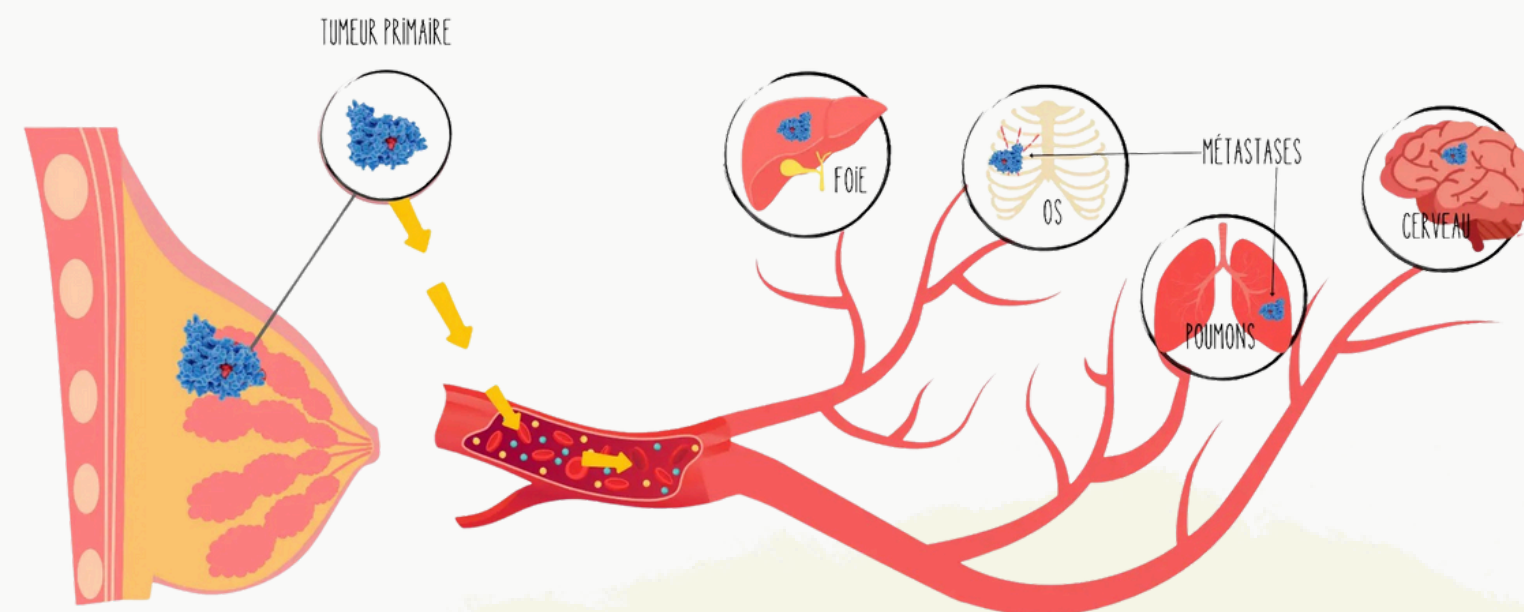
Selon l'OMS, le cancer est une maladie caractérisée par la prolifération incontrôlée de cellules, liée à un échappement aux mécanismes de régulation qui assure le développement harmonieux de notre organisme et la coexistence entre les cellules normales entre elles (Août 2023)

En se multipliant de façon anarchique et en modifiant leur environnement, les cellules cancéreuses donnent naissance à des tumeurs ou néoplasmes de plus en plus grosses qui se développent en envahissant puis détruisant les zones qui les entourent (organes).



## Différents types de tumeurs

- Tumeurs bénignes sont non cancéreuses, encapsulées et se cantonnent au tissu où elles ont pris naissance
- Tumeurs malignes sont des masses de cellules anormales de nature cancéreuse. Elles envahissent et détruisent les tissus adjacents
- Tumeurs métastatiques quand la tumeur d'origine (primitive) s'est propagée dans au moins un autre organe





## Différents types de cancer

- Cancers solides (carcinome ou sarcome) = regroupement de cellules cancéreuses collées les unes aux autres et formant 1 tumeur maligne
- Cancers liquides (lymphome, myélome, leucémie,...)
- Cancers du système nerveux
- Cancers métastatiques



## 2-2 : Épidémiologie

Nombres de cas en France en 2023, est de 433 136 (57 % chez l'homme, 43 % chez la femme) avec 150 000 décès.

- Chez l'homme, le cancer de la prostate est le plus fréquent (59 885 nouveaux cas)  
le cancer du poumon (33 438)  
le cancer colorectal (26 212)
- Chez la femme, le cancer du sein reste en tête (61 214 cas)  
le cancer colorectal (21 370 cas)  
le cancer du poumon (19 339 nouveaux cas), augmentation + 4,3 % entre 2010 et 2013
- Chez les enfants et adolescents, le cancer touche chaque année, en moyenne, 2200 nouvelles personnes.  
Les cancers sont généralement de types liquides et du système nerveux



Les causes du cancer sont complexes et encore mal déterminées :

- Facteurs génétiques (BRCA1, BRCA2 sur-risque de cancer sein et ovaire)
- Virus et bactéries (Papillomavirus, hépatite B, Hélicobacter Pylori)
- Lumière ultraviolette, rayons X, centrales nucléaires
- Produits chimiques et industriels (amiante, arsenic, aflatoxine, ...)
- Certains médicaments comme les immunosuppresseurs
- Mode de vie (tabac, alcool, alimentation,...)
- Maladies auto-immunes

N'oublions pas non plus que d'autres facteurs, de notre société moderne, peuvent rentrer en compte mais sont encore peu connus, reconnus

- possibilité que la santé mentale influe sur le développement des cancers par l'intermédiaire d'un affaiblissement du système immunitaire
- Le stress prolongé et la fatigue constante (épuisement des glandes surrénales)
- Les pesticides, insecticides, résidus de plastiques retrouvés dans la nourriture, les métaux lourds
- Les hormones et médicaments contenus dans la viande, l'eau courante
- Les ondes en tous genre (micro-ondes, Wi-Fi, cellulaires, ...)



## **2-3 : Traitements et recherches**

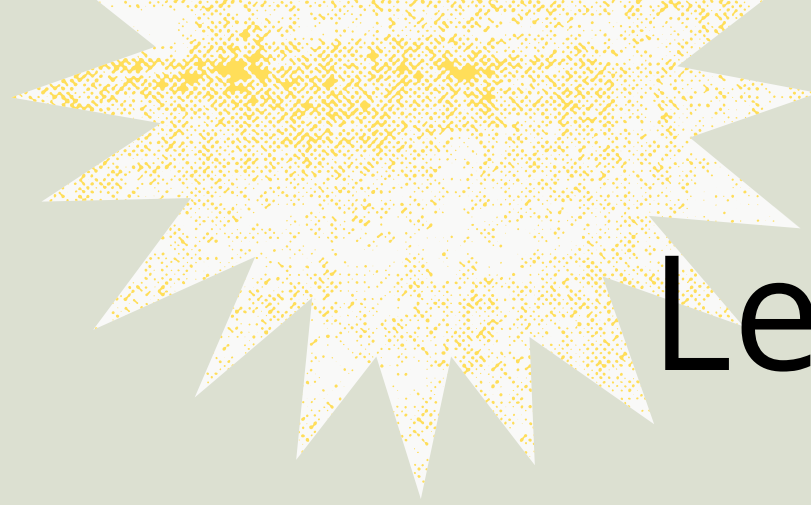
Il y a autant de traitements qu'il y a de patients et de cancers...

- Chirurgie
- Chimiothérapie par voie intraveineuse, instillation, per os
- Radiothérapie
- Immunothérapie
- Thérapies ciblées
- Hormonothérapie

La recherche est en constante évolution pour trouver de nouvelles thérapies

Aujourd'hui, les chercheurs travaillent activement sur le lien avec l'épuisement immunitaire, l'inflammation et la santé intestinale





# Le cancer selon l'ayurveda

## 3 -1 -Définition

En Sanskrit : Arbuda

Terme générique englobant les kystes, goitres, ganglions enflammés, tumeurs bénignes, malignes.

Corps en santé = Homéostasie respectée. Les cellules cancéreuses ne peuvent se développer car le système immunitaire se charge de les éliminer.

→ Homéostasie = bon fonctionnement de Baala (force) + d'Ojas (immunité et vitalité) + Agni

En ayurveda, si le déséquilibre persiste, le corps ne trouve plus son homéostasie ce qui est compromis  
Baala et Ojas entraînant une diminution du système immunitaire

*"Le cancer étant le symptôme terminal, il ne peut être la  
cause du premier symptôme"*

*Dr. John H. Tilden*



# Le cancer selon l'ayurveda

## Maladie doshique

Maladie duo ou tridoshique en manque ou excès. Vāta est toujours en cause

Equilibre doshique perturbé = mauvaises communications entre les srotas, les dhatus, les organes et fonctions du corps et Agni faible ou dérégulé

Agni déséquilibré = amas non éliminé



Obstruction des canaux



Affaiblissement des tissus (Kapha)



Inflammation (Pitta) chronique



# Le cancer selon l'ayurveda

## Outils et techniques utilisés

### Déséquilibre Vāta

= Mouvement accéléré  
croissance incontrôlée, rapide  
et irrégulière des cellules.



Souvent responsables des  
cancers métastatiques

### Déséquilibre Pitta

= Inflammation chronique,  
changements cellulaires lié à la  
chaleur et Agni excessif.



Cancers de la peau, digestifs

### Déséquilibre Kapha

= Obstruction des canaux,  
lourdeur, stagnation.



Cancers du sein, ovaires,  
poumons



# Le stress chronique

## Selon la médecine allopathique

“Le stress est un état d’inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s’agit d’une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général.” Définition de l’OMS

En 2025, 59% des français déclarent être stressés contre 51% en 2017.

Il est impliqué dans nos réactions cognitives, émotionnelles et physiques. Il est reconnu que les réponses de stress ont un impact négatif sur la santé, en interrompant la régulation des systèmes autonomes, immunitaires et endocriniens. Le stress induit une fragilité physique et mental.



# Le stress chronique

## 3 phases du stress



### Phase d'alarme

1

SN sympathique  
Augmentation adrénaline,  
noradrénaline  
Augmentation rythme  
cardiaque, pression artérielle  
Diminution concentration  
Peurs, anxiété



### Phase de résistance

2

Corps essaie de maintenir  
homéostasie  
Libération cortisol  
Mauvaise qualité de  
sommeil, diminution  
immunité, trouble humeur,  
fatigue mentale,  
hypervigilance



### Phase d'épuisement

3

Capacité d'adaptation dépassées  
Fatigue chronique, fonctions  
non essentielles non assurées  
Porte aux maladies chroniques



# Le stress chronique

## Théorie polyvagale

Développé par Stephen Porges, qui montre que le nerf vague à un rôle essentiel dans notre sentiment de sécurité et la connexion corps & esprit. C'est un nouveau regard sur le système nerveux autonome.

**1** **Système vagal ventral**  
Etat de sécurité  
Zone d'équilibre pour notre corps

**2** **Système sympathique**  
Mode mobilisation, corps en alerte pour répondre au danger. Fuir ou combattre  
Mécanisme de survie à court terme

**3** **Système vagal dorsal**  
Mode extinction/effondrement  
Léthargie, grande fatigue, dissociation, vide émotionnel



# Le stress chronique

Selon l'ayurveda



Sahasa en sanskrit est un déséquilibre du corps, de l'esprit et de l'âme

Le dosha Vāta est le principale coupable dans ce déséquilibre car il régit le système nerveux et sensoriel.



Par répercussion, il entraine le déséquilibre de Pitta et Kapha.



Impactant la santé en affaiblissant Ojas → Maladies



# Le stress chronique

## en fonction des doshas

### Stress de Vāta

1

Trop de mouvements  
Nervosité, anxiété, pensées confuses, insomnie, fatigue mentale et physique

### Stress de Pitta

2

Attentes irréalistes  
Irritabilité, frustration, colère, besoin excessif de contrôle, acidité gastrique

### Stress de kapha

3

Emotions excessives, peur de perdre, de se séparer  
Réticence au changement, léthargie, dépression  
Kapha a tendance à manger ses émotions



# Le stress chronique

Un parallèle intéressant peut être fait entre la théorie polyvagale et l'ayurveda.  
dysrégulation du système autonome ~~×~~ état vagal ventral (sécurité et connexion)  
→ état sympathique (alerte, lutte/fuite) ou dorsal (retrait, effondrement).

En Ayurveda, le système nerveux est associé à Vāta.

Vāta déséquilibré = anxiété, agitation, irrégularité du mental = Hyperactivation sympathique.

## Théorie polyvagale

- 1**
- Vagal ventral
  - Sympathique
  - Vagal dorsal

## Qualités du mental

- 2**
- Sattva
  - Rajas
  - Tamas

## Caractéristiques

- 3**
- Calme, présence, connexion
  - Action, ambition, stress actif
  - Retrait, léthargie, effondrement



# La fatigue chronique

## Définition

Fatigue = asthénie devient anormale lorsqu'elle perdure malgré le sommeil et le repos

La médecine distingue 3 types de fatigues :

- Fatigue nerveuse
- Fatigue intellectuelle
- Fatigue physiologique

En cancérologie le syndrome de fatigue chronique résulte d'un affaiblissement de l'organisme, avec une asthénie permanente.

Fatigue pathologique qui survient rapidement, persiste de façon chronique liée à des facteurs psychiques (80% états dépressifs, troubles anxieux, peurs, ...) ou physiques (maladie en elle-même)

Instiut Rafael

Chris Servell



# La fatigue chronique

## Du point de vue de l'ayurveda

En sanskrit : Klama

Epuisement qui démontre un déséquilibre profonde du corps et de l'esprit causé par un manque d'Ojas (élan vital)

Ojas soutient le système immunitaire et est le fuel de Tejas et Prāna

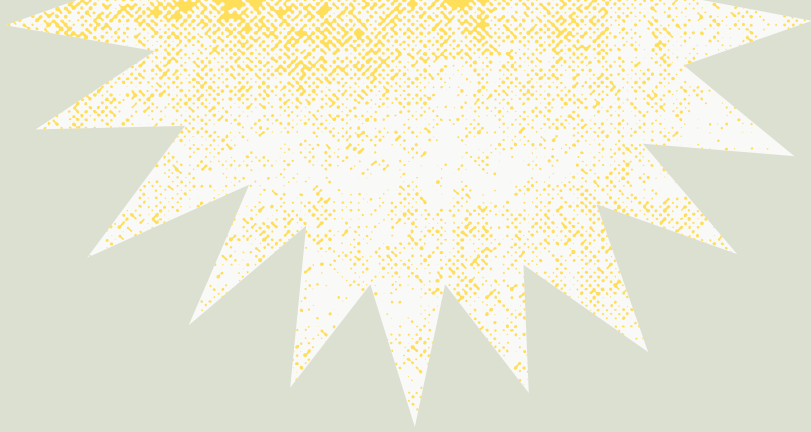
Diminution d'Ojas



Aggravation de Vāta —→ Prāna Vayu (perception sensorielle et réflexion)

*"Quand nous sommes agités, stressés, remplis d'émotions ou encore quand notre hygiène et discipline de vie ne sont pas bonnes, Prāna Vāta devient hyperactif"*

C'est la persistance des déséquilibres qui entraine l'accumulation d'Amas (toxines) obstruant le corps. Agni en sera donc altéré.



# La fatigue chronique

Corrélation stress, fatigue selon l'ayurveda

3 types de stress et fatigue chronique en fonction de l'état d'Agni

**Vishama Agni**  
Déséquilibre Vāta  
↓  
Stress prolongé  
↓  
Fatigue mentale

**Tikshma Agni**  
Déséquilibre Pitta  
↓  
Colère, frustration  
↓  
Fatigue émotionnelle

**Manda Agni**  
Déséquilibre Kapha  
↓  
Tristesse, apathie, léthargie  
↓  
Fatigue physique





# Méthodologie

## Caractère d'inclusion

- 1 Cancer féminin  
Femme à au moins 3 mois  
des traitements lourds  
(chimio, radiothérapie)

## Echelle de Piper

- 2 Prend en compte la  
dimension physique,  
affective, sensorielle et  
cognitive

## Protocole

- 3 Protocole établi après le bilan  
Olfactothérapie pendant les  
séances  
Fiche conseils entre les séances

## ÉCHELLE DE FATIGUE RÉVISÉE DE PIPER AVEC AYURVÉDA

Recommandations : Les questions suivantes concernent la fatigue que vous éprouvez en ce moment. Répondez à toutes les questions du mieux que vous pouvez et notez le temps que vous avez mis pour répondre à la fin du questionnaire. Merci

1 - Vous sentez vous fatiguez en ce moment   OUI   NON

Si Oui

Depuis combien de temps?

Chiffrez et cochez une seule réponse

\_\_\_\_\_ jours\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ semaines\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ mois \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ autres ( précisez) : \_\_\_\_\_

Pour les questions qui suivent, entourez dans la ligne les chiffres qui correspondent le mieux à votre état de fatigue en ce moment.

2 - A quel point la fatigue que vous ressentez est-elle un souffrance ou un souci pour vous

Pas du tout                      Enormément

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 - La fatigue que vous ressentez en ce moment affecte-t-elle vos possibilités de sortir et/ou passer du temps avec vos amis

Pas du tout                      Enormément

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4- La fatigue que vous ressentez en ce moment affecte-t-elle votre capacité à travailler ou suivre une activité intellectuelle

Pas du tout                      Enormément

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 - Dans l'ensemble votre fatigue affecte-t-elle votre capacité à profiter des choses auxquelles normalement vous prenez plaisir

Pas du tout            Enormément

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6 - Qu'elle est l'intensité ou la sévérité de la fatigue que vous ressentez en ce moment

Légère            Forte

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7 - La fatigue que vous éprouvez en ce moment est-elle

Agréable            Désagréable

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8 - La fatigue que vous éprouvez en ce moment est-elle

Protectrice            Destructrice

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9 - La fatigue que vous éprouvez en ce moment est-elle

Positive            Négative

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 - La fatigue que vous éprouvez en ce moment est-elle

Normale            Anormale

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 - Comment vous sentez-vous en ce moment

Forte            Faible

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12 - Comment vous sentez-vous en ce moment

Bien réveillé(e)            Endormi(e)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13 - Comment vous sentez-vous en ce moment

Dynamique      Vide, sans entrain

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14 - Comment vous sentez vous en ce moment

Reposé(e)      Fatigué(e)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15 - Comment vous sentez-vous en ce moment

Energique      Sans énergie

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16 - Comment vous sentez vous en ce moment

Patient(e)      Impatient(e)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17 - Comment vous sentez-vous en ce moment

Détendu(e)      Tendu(e)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18 - Comment vous sentez vous aujourd'hui

Gai(e)      Déprimé(e)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19 - Comment vous sentez-vous en ce moment

Capable de vous concentrer      Incapable de vous concentrer

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20 - Comment vous sentez-vous en ce moment

Capable de vous souvenir      Incapable de vous souvenir

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21 - Comment vous sentez-vous en ce moment

Capable de réfléchir	Incapable de réfléchir									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

22 - Globalement, quelle est selon vous la cause la plus direct de votre fatigue?

.....

.....

.....

23 - Y’a t-il d’autres termes que vous aimeriez ajouter pour mieux décrire votre fatigue?

.....

.....

.....

24 - Diriez-vous que votre fatigue est d’ordre psychologique, émotionnelle ou physique

.....

.....

.....

25 - Avez-vous d’autres symptômes en ce moment?

.....

.....

.....

25 - Dans les conseils de routines suggérés quels sont les plus efficace pour vous?

.....

.....

Vata Pitta Kapha



# Cas clinique

**Mme D.**

Femme de 60 ans, cancer du sein gauche diagnostique 06/2024.

Chimiothérapie en août 2024

Mastectomie avec reconstruction : décembre 2024

Radiothérapie février 2025

Sous thérapie ciblée pour 2 ans et hormonothérapie pour 10 ans

Diminution de sa vue, oeil gauche à tendance à se fermer

Modification du goût

Modification du toucher

Douleurs articulaire, musculaire majoré par traitements

Se sent très fatiguée, ne récupère pas et très émotionnelle.





Mme D.

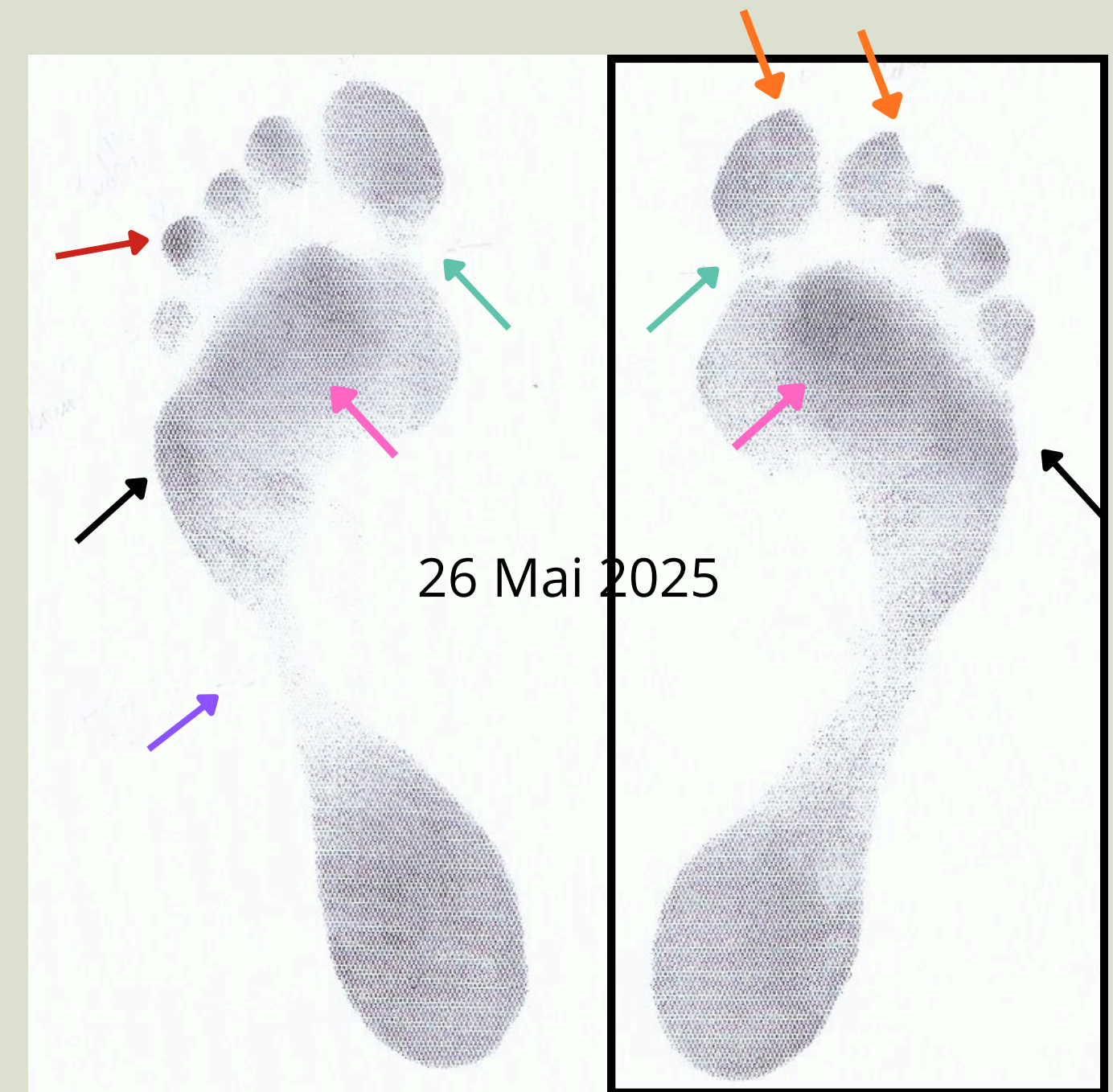


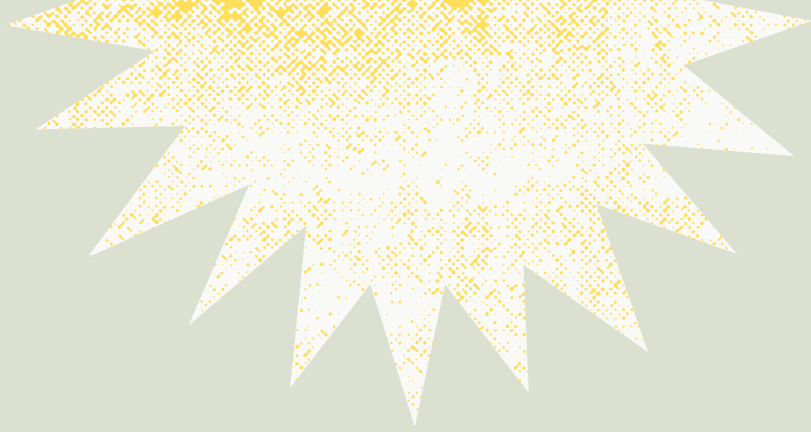
Lecture psycho émotionnelle :

- Apparence du pied : sec, rugueux, peau plastique.
- Fissure à l'inter phalange (distal/médial) O2 pied droit = montre une faiblesse sur sa direction de vie?
- Ongle brun O5 pied droit = Stagnation, congestion physique, idée noire dans le domaine de sa propre confiance, sexualité, secret de famille?
- **Bout O4 carré gauche** = montre une personne intransigente sur la relation à sa famille.

Beaucoup de rancœur accumulé (Ama)

- **Coupure ligne occiput** = dissociation corps/esprit
- Poids sur les épaules
- **Cogitation mentale**
- **Présent** ligne effacé
- **Tristesse**
- Anxiété +++, cicatrice du deuil sur les 2 pieds
- Cornes sur les 2 talons montrant une insécurité certaine





**Mme D.**



Bilan :

Beaucoup de déséquilibre Vāta

Système digestif déséquilibré en Pitta

Système squelette musculaire granuleux, ça crisse

Point S enfouie mais sue

Protocole :

Base Vāta avec accentuation sur le système nerveux et Agni Tikshma et travail psoa

Du fait des douleurs dus aux traitements j'ai aussi travailler en lubrification sur les articulations





## Mme D.



16 juillet 2025

Personne plus présente, moins dissociée.  
Des déséquilibres (Ama) sont ressortis mais prête à les travailler.

Sur les études de son échelle de Piper ses évaluations ont évolué vers le mieux.

A chaque fin de séance, elle se sent comme la femme qu'elle a est, reposé après une bonne nuit de sommeil, légère, fraîche.

*"La Mme D. assise sur la chaise avant la séance n'est plus la même maintenant."*

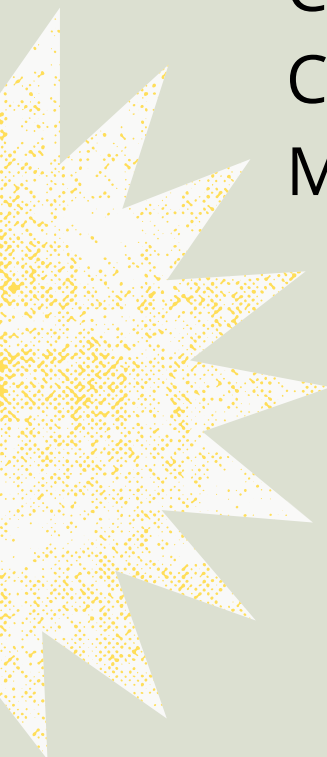
Propos au sortir d'une séance

Réévaluation du protocole avec accentuation cœur/poumons



# Cas clinique

**Mme B.**

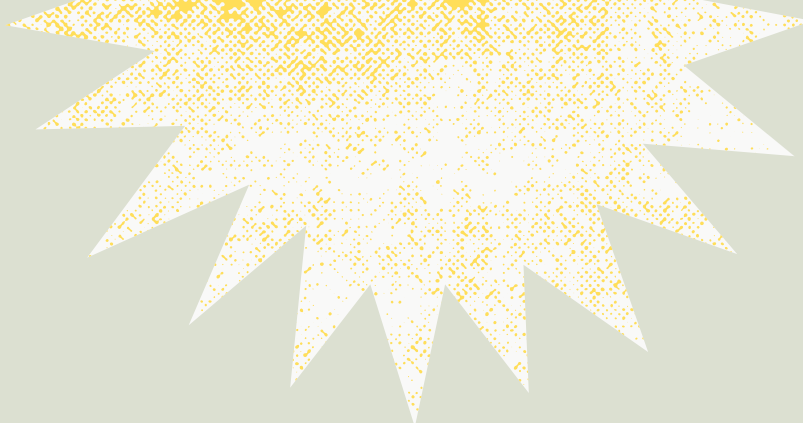


Femme de 62 ans, cancer des ovaires, cancer génétique  
Chirurgie en janvier 2024 avec ablation des ovaires et utérus.  
Chimiothérapie de mars 2024 à juillet 2024  
Mastectomie totale prévue courant janvier 2026

Beaucoup d'adhérences dû à l'opération  
Difficulté au passage des gaz  
Raideur articulaire

*"Le cancer est la meilleure chose qui me soit arrivé, vraiment. J'ai arrêté mon boulot salarié et ne me consacre qu'à mon job plaisir."*





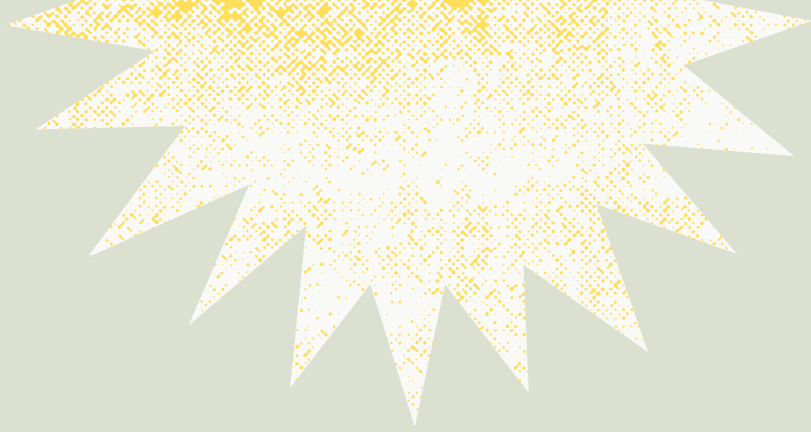
**Mme B.**

06 août 2025

Lecture psycho émotionnelle :

- Apparence du pied : sec
- Pied droit zone froide (orteils, métatarses) suite à l'opération. Elle pensait que c'était revenu
- Beaucoup d'anxiété
- Ongle brun sur O2 droit = stagnation dans sa direction de vie
- Ongle brun sur O5 gauche = congestion physique dans cette physique/émotionnelle ?
- Axe pied droit qui dévie
- Métatarse sec à l'observation, qui devient rouge au massage = j'en déduis une colère réprimée ?
- Talon étroit = faiblesse genoux, sciatique
- Tristesse
- Cogitation mentale sur son axe de vie
- Brouillard mental
- Talon pas net : insécurité





**Mme B.**

Bilan :

Déséquilibre Vāta

Système digestif déséquilibré en Pitta

Système squelette musculaire crisse et est sec

Sudation sur les nerfs craniens

Sudation cœur/poumons

Protocole :

Base Vāta avec accentuation sur le système nerveux et travail psoa

Gros travail sur la zone cœur/poumons

Lubrification des articulations

Comptais faire évoluer le protocole sur une base Pitta. Mais elle n'a fait que 3 séances, je crois que je m'approchais de sa colère enfouie

Je me suis demandée si j'allais l'inclure dans le mémoire, car elle n'avait pas une fatigue si significative. Néanmoins, je me suis posée la question à savoir si ses douleurs articulaires et musculaires n'étaient pas dû à l'état de "Freeze" post traumatique.



# Conclusion

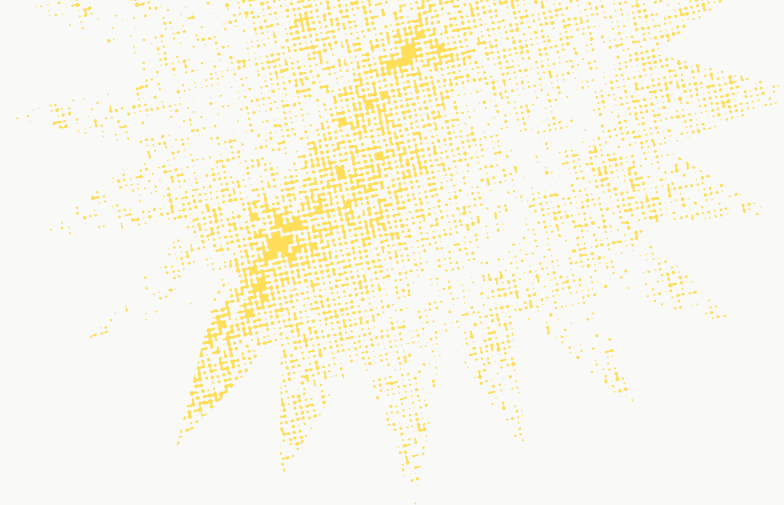
La fatigue rémanente post-cancer constitue l'un des symptômes les plus persistants et les plus invalidants après les traitements oncologiques. Souvent incomprise, elle ne relève pas uniquement d'un épuisement physique, mais d'un déséquilibre profond du système nerveux, durablement sollicité par le stress physiologique et émotionnel de la maladie.

L'approche par la réflexologie ayurvédique, centrée sur la régulation du système nerveux, offre une réponse en favorisant un relâchement global, une diminution de l'hyperactivation nerveuse et une restauration progressive du sentiment de sécurité corporelle. Ce retour vers l'état de calme physiologique permet au corps de retrouver son homéostasie.

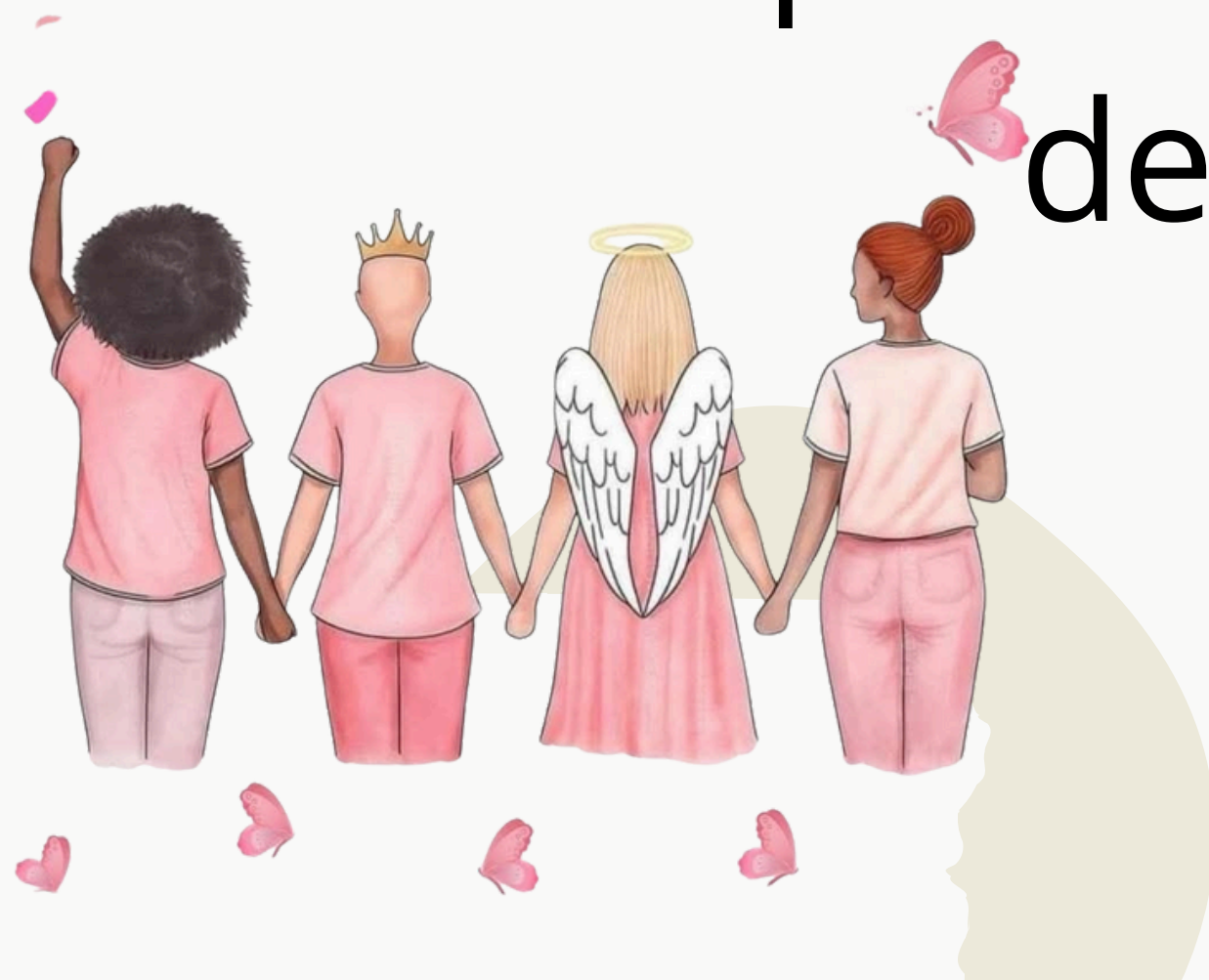
C'est un accompagnement global soutenant la réharmonisation du corps et de l'esprit. Elle contribue à améliorer la qualité du sommeil, à diminuer la fatigue persistante et à restaurer une perception plus apaisée du corps, souvent altérée après la maladie.

La réflexologie ayurvédique s'inscrit comme une approche complémentaire, holistique dans l'accompagnement de la fatigue post-cancer. Elle permet au patient de retrouver progressivement des ressources internes, un sentiment de sécurité et une meilleure qualité de vie, éléments essentiels du processus de rétablissement.





“A celles qui ont lutté, qui luttent, qui  
ont perdu la bataille et celles qui  
devront se battre”



Merci !

# Références bibliographiques



- Magazine Vivre "Stress & cancer lien avéré ou idée reçue?"
- Guide patient 10/2023 : Fatigue et cancer
- Référentiel AFSOS : Sommeil et cancer chez l'adulte 03/2024  
Fatigue et cancer 10/2020
- Article AyurVAID : Ayurveda @ cancer - qui de neuf 07/2025
- Article Ayurveda révolution : L'ayurveda pour faire face au cancer
- Article PubMed central : Gestion du stress : les pistes de l'ayurveda
- Article IAMJ (international ayurvedic medical journal) : Arbuda - concept of cancer etiopathogenesis as in Ayurveda
- Blog ayurveda 101
- Reflector Podcast
- Review article [www.jbpr.in](http://www.jbpr.in) : Arbuda and its ayurvedic management in vedic context

# Références bibliographiques



- La toxémie, véritable cause des maladies de Dr. John H. Tilden
- La théorie polyvagale de Stephen Porges
- Anatomie et physiologie de Vaidya Atreya Smith
- Du cancer à l'ayurveda de Armanda Dos Santos
- Reading toes de Imre Somogyi
- Foot reading de Sam Belyea