

Des traitements naturels pour l'adénofibrome

Pour commencer, voici quelques conseils de naturopathes qui ont été questionnés sur la façon de se débarrasser naturellement d'un fibrome. Ces boules dans le sein ne nécessitant jamais une intervention chirurgicale urgente, **il vaut donc mieux tenter ces solutions avant de commencer à envisager l'opération, qu'on vous recommandera pourtant dès que vous dépassez les 35 ans.**

- **Drainez votre foie** pour favoriser l'élimination des hormones. L'adénofibrome s'exprime à cause d'une quantité trop élevée d'œstrogènes dans l'organisme. Le romarin en infusion a des vertus hépatiques depuis l'Antiquité, il détoxifie le foie et le stimule. Jetez 2 à 4 grammes de feuilles de romarin dans une tasse. Remplissez d'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 minutes environ. Vous pouvez consommer cette infusion 3 fois par jour, agrémentée de miel ou de sucre de canne si nécessaire.
- **Réduisez les sources d'œstrogènes.** On en trouve dans les graisses animales où ces hormones sont stockées. Évitez la consommation d'aliments oestrogènes-like comme la bière ou le soja.
- **Pensez phytothérapie, phyto-œstrogènes et phytostérols.** Des plantes telles que le pissenlit, l'actée à grappes noires, le fenouil, le fenugrec et le shatavari aident à prévenir l'accumulation des déchets métaboliques autour des seins. Les isoflavones et les lignanes, que l'on retrouve par exemple dans le soja biologique, ainsi que les graines de citrouille et l'igname sauvage fournissent au corps de l'estriol, une substance anticancer. Les phytostérols qui, pour leur part, se retrouvent notamment dans les avocats, le germe de blé et les graines de sésame, favorisent le métabolisme des œstrogènes, du cholestérol et des gras en général. Vous pouvez vous en procurer également sous forme de suppléments.
- **Perdez du poids.** En faisant régulièrement de l'exercice, vous brûlez des calories, vous déstockez les œstrogènes contenus dans le gras de votre corps, vous améliorez la circulation et favorisez la désintoxication et l'élimination des déchets.
- **Rééquilibrez la balance hormonale** de votre organisme en consommant une plante comme le gattilier (*Vitex agnus-castus*) qui est progestérone-like.
- **Augmentez votre consommation de crucifères** (le brocoli, le chou vert, rouge et frisé, le chou-fleur, le chou chinois, le chou de Bruxelles, le chou-rave, le boy choy, le rutabaga, le navet et même le radis, le cresson, la roquette et le raifort). La famille des choux et les graines de lin aident à convertir les œstrogènes en métabolites plus aimables.

Des ultrasons pour détruire sans stress les tumeurs bénignes du sein

Les ultrasons sont déjà utilisés pour traiter les cancers de la prostate, du foie et de la thyroïde. Et pour ces pathologies, ils ont prouvé leur efficacité. Pourtant, bien qu'ils soient une alternative tout à fait satisfaisante à la chirurgie dans les cas d'adénofibromes, ils sont rarement proposés.

L'échothérapie permet en effet un traitement non invasif et sans cicatrice des tumeurs bénignes. **La technologie associe les ultrasons focalisés de haute intensité (HIFU), offrant un traitement très précis, et l'imagerie par échographie permettant une visualisation en temps réel.**

L'échothérapie consiste en une ablation thermique et entraîne une réduction du volume de l'adénofibrome. Réalisée en ambulatoire, la procédure d'échothérapie pour l'adénofibrome se fait sous anesthésie locale et permet une récupération immédiate après l'intervention.

L'échothérapie : un canon à ultrasons

L'échothérapie fonctionne un peu comme une loupe traversée par les rayons du soleil. Ceux-ci sont concentrés et ils atteignent avec une intensité accrue un point unique. Dans l'échothérapie, les rayons du soleil sont remplacés par des ultrasons qui vont converger vers une zone à traiter. L'adénofibrome qui est visé par les tirs d'ultrasons va atteindre une température d'environ 85°C et se mettre à fondre. Après le traitement, l'échothérapie continue d'agir et l'adénofibrome devient de plus en plus petit, car le corps élimine peu à peu les tissus « fondus ». **Une étude américaine de 2014 rapporte qu'après une échothérapie, l'adénofibrome diminue en moyenne de moitié dans un délai de trois mois.**

Une méthode sûre, rapide et indolore

Pourquoi dès lors continuer à passer sous le bistouri quand on a l'échothérapie à portée de main ? Ses avantages sont pourtant considérables.

- Pour commencer, l'échothérapie se fait **sous anesthésie locale** alors que l'ablation du fibrome par chirurgie exige une anesthésie générale.
- Ensuite, elle est rapide car **une seule séance est nécessaire**, une séance durant entre 20 minutes et une heure.
- Il n'y a pas d'hospitalisation. **Il est donc possible de rentrer chez soi une fois la séance terminée** et de reprendre ses activités quotidiennes comme si de rien n'était.
- Enfin, il n'y a **pas de douleurs, pas de pansements à changer**, seulement parfois quelques picotements pendant la séance et surtout, **aucune trace visible** puisqu'il n'y a pas eu d'incision et, bien sûr, pas de cicatrice.

Comment se passe une séance d'échothérapie ?

Avant toute chose, le médecin va faire une séance qui va permettre de délimiter précisément la zone exacte où se trouve la lésion à traiter. Cette séquence de positionnement est essentielle pour ne traiter que l'adénofibrome et pas les tissus environnants.

Une fois la tumeur ciblée, la patiente doit rester dans la même position et ne plus bouger. Le médecin va alors pratiquer des « tirs » d'ultrasons qui ciblent l'adénofibrome, sous contrôle échographique.

La première salve de tirs permet au médecin de trouver la dose d'énergie qui sera la mieux adaptée à chaque patiente. Les tirs suivants visent la tumeur, brûlant la lésion pour qu'elle disparaisse progressivement. Pour éviter une surchauffe des tissus, des temps de pause sont prévus entre chaque tir.

Des résultats probants...

Aux États-Unis, la FDA (Food and Drug Administration) est prête à donner son approbation de mise sur le marché américain d'appareils d'échothérapie, mais elle a exigé des essais cliniques afin d'évaluer plus en profondeur l'efficacité de l'échothérapie pour le traitement de l'adénofibrome du sein. Ces études s'intéresseront à la fois à la diminution de volume du fibrome, à la disparition des symptômes, mais aussi à la qualité de vie de la patiente et à sa satisfaction.

Cette demande d'essais clinique de la FDA fait suite à une étude européenne réalisée sur 42 femmes traitées par échothérapie qui a été publiée récemment dans le *Journal of Therapeutic Ultrasound*. Cette étude démontre une réduction moyenne du volume du fibrome de 72,5% après douze mois de suivi, avec des douleurs et des effets indésirables minimes.

... qui n'ont pas convaincu la Sécu

Ces résultats sont très encourageants et en France, la technique est actuellement testée dans trois hôpitaux et une clinique, dont le prestigieux hôpital américain de Paris.

Hélas, en France, l'échothérapie ne semble pas être considérée comme une réelle avancée dans le domaine du traitement des tumeurs bénignes du sein et, **à ce jour, elle n'est pas toujours pas remboursée par la Sécurité sociale.**

Pourtant, en Allemagne, plus d'un million de femmes sont déjà couvertes pour le traitement des adénofibrome du sein par échothérapie. Alors que seulement trois compagnies d'assurance maladie souscrivaient jusqu'ici au contrat de remboursement de l'échothérapie, deux autres sont venues s'y ajouter en avril dernier outre-Rhin. **Pourquoi pas chez nous ?**

Une pathologie en forte augmentation

Les tumeurs bénignes du sein représentent un pourcentage croissant des pathologies mammaires détectées. On estime que 10% des femmes développeront un adénofibrome durant leur vie. Une étude conduite aux États-Unis en 2007 par *Life Sciences Intelligence* sur le marché du diagnostic et de la thérapie des tumeurs du sein montre que plus de 1 300 000 adénofibromes du sein ont été diagnostiqués en 2006. Plus de 50% d'entre eux ont nécessité... une excision thérapeutique.

La même institution a estimé à 1 490 000 le nombre de fibroadénomes du sein diagnostiqués en 2012. Les chiffres parlent d'eux-mêmes ! L'échothérapie pourrait apporter une solution "douce" à ce nombre croissant de femmes touchées par l'adénofibrome, tout en proposant une alternative innovante et de nombreux avantages pour les systèmes de santé. Mais pour l'instant, en France, on préfère jouer du bistouri.

Portez-vous mieux !