

# Qu'en penser ?

## TECHNIQUES QUI ONT MONTRÉ UNE EFFICACITÉ...

Techniques	Utiles pour...
<b>Méditation</b>	Les états dépressifs au décours de la radiothérapie La qualité de vie L'anxiété avant la radiothérapie
<b>Relaxation</b>	En association avec les traitements pour combattre une tendance dépressive
<b>Yoga</b>	Améliorer l'humeur avant et pendant la radiothérapie et/ou la chimiothérapie Diminuer l'anxiété associée à ces traitements
<b>Massage</b>	Améliorer l'état émotionnel après le traitement
<b>Musicothérapie</b>	Améliorer l'état émotionnel à l'annonce Diminuer l'anxiété associée à la radiothérapie e/ou la chimiothérapie
<b>Techniques anti-stress</b>	Diminuer l'anxiété associée aux traitements
<b>Conservation de l'énergie</b>	Traiter la fatigue
<b>Acupressure ou électro-acupuncture</b>	En association avec les traitements contre les nausées et les vomissements

<https://www.arcagy.org/infocancer/en-savoir-plus/m-decines-complimentaires/resumonsnous.html/>