



Retrouver la conscience de son corps

HYGIÈNE DE VIE. Vous êtes fatigué ? Bougez ! Aucune provocation gratuite dans cette injonction mais un conseil prouvé et approuvé par le monde médical. Comment faire de son corps l’allié des traitements anti-cancéreux ? Explications.

L’activité physique devient l’un des incontournables de la prise en charge thérapeutique des patients. On parle beaucoup des traitements ciblés, des nouveaux traitements biologiques, etc., mais en dehors de ces progrès médicaux, techniques, il a été clairement démontré qu’une activité physique suffisamment intense et prolongée – au minimum d’un

“

Faire du sport fait baisser le risque de rechute

an à dix-huit mois – permet non seulement de mieux vivre avec sa maladie mais aussi de faire baisser le risque de rechute », explique le professeur Jean-Pierre Camilleri.

➤ **Jusqu’à 40 % de récidence en moins**
Et ce dernier de citer en exemple les cancers du sein ou digestif pour lesquels une activité physique peut faire baisser le

risque de récidence « jusqu’à 20, 30 ou même 40 % ». Quand s’y mettre ? Idéalement, dès l’annonce du traitement, de manière adaptée. Et de préférence dans un cadre collectif, dans un deuxième temps, après une phase individuelle pour les malades qui ne peuvent pas beaucoup sortir de chez eux. Un bon moyen de retrouver une vie sociale tout en reprenant son corps en main.

« Une activité ludique et sûre »

INTERVIEW Vanessa Schoomann, en charge des partenariats à la Fédération nationale CAMI Sport et Cancer, plaide en faveur d’une pratique sportive.



© Cami

Dire : « Faites du sport » à un patient qui se plaint de fatigue, c’est un peu surprenant, non ?
C’était, en effet, la première réaction quand le cancérologue Thierry Bouillet et le karateka Jean-Marc Descottes ont décidé de créer la CAMI Sport et Cancer dans les années 2000. Ils sont partis de l’idée que pour aider les patients à mieux vivre pendant les traitements du cancer, à mieux supporter leurs effets secondaires, et aussi pour bien repartir après le cancer, il fallait non pas leur prescrire du repos mais une activité physique. Les bienfaits des pratiques sportive et physique en cancérologie sont maintenant corroborés par de nombreuses études scientifiques. A la Fédération, on ajoute : oui mais pas n’importe comment.
C’est-à-dire ?
La pratique doit être dispensée par des éducateurs médico-sportifs qui ont une formation spécifique, c’est-à-dire qui connaissent le cancer, ses effets secondaires, le parcours sportif du patient en dehors de sa maladie, etc. Notre fédération est à

l’origine du diplôme universitaire « Sport et Cancer » de l’université Paris 13, seule et unique formation longue en France actuellement consacrée à l’accompagnement sportif en cancérologie, qui donne aux acteurs du monde sportif et de la danse les compétences indispensables pour une prise en charge soutenue, ludique et sûre des patients en cours de traitement. Par ailleurs, la CAMI a fondé une méthode pédagogique, le Médiété, applicable à toutes les disciplines, qui permet de proposer la même activité physique à tous, quels que soient le cancer et l’âge, dans un même cours. Et de manière ludique pour que les gens n’y viennent pas uniquement pour se faire du bien, mais aussi parce que ça leur donne du plaisir, qu’ils y sont heureux. C’est ainsi qu’on peut les amener à intégrer durablement la pratique sportive dans leur quotidien.
Quand arrête-t-on de venir à vos cours ?
Les personnes en rémission ou guéries y viennent aussi longtemps qu’elles le souhaitent. Ensuite, elles continuent leur chemin sportif de manière autonome.

DR

FORME

Testez le Qi Gong

Accessible à tous, quels que soient l’âge et la condition physique, cette gymnastique traditionnelle chinoise travaille sur l’énergie en associant mouvement lents et postures physiques, respiration et travail du souffle, concentration et conscience corporelle. Des cours financés par le comité départemental sont organisés par la Ligue contre le cancer dans diverses villes. C’est le cas à Montbéliard avec la FEQGAE (Fédération des enseignants de Qi Gong, art énergétique).
Claudie témoigne, après un cancer du colon et une chimiothérapie : « Je n’étais pas en forme, avec des crises d’angoisse et des maux de ventre. Ma psy m’a conseillé ces cours de Qi Gong et beaucoup de choses se sont améliorées. Je ne manque jamais une séance car je me sens de mieux en mieux. Mon mari se joint à moi car il est atteint d’un cancer de la prostate. » Jocelyne, qui a subi l’ablation d’un lobe du poumon gauche, a retrouvé sa capacité respiratoire complète. « De plus, je contrôle beaucoup mieux mes angoisses. Certains exercices permettent de se “nettoyer” des effets secondaires des médicaments et de ce négatif que nous avons en nous. Même celui qui n’y croit pas au départ se laisse gagner par ce bien-être. Si j’avais connu le Qi Gong plus tôt, j’aurais peut-être évité la prise d’antidépresseurs. »
Sylvie, en récidence de cancer du sein, participe au cours de Qi Gong depuis septembre 2012. « Les séances débutent toujours par un bon moment de relaxation, et cet apprentissage du lâcher-prise avant la prise de conscience nouvelle des différentes parties du corps par des mouvements lents, détendus, souples, est sensationnelle. »

© Furman Anna

