

SUD OUEST.fr

« Sud Ouest et Vous » est aussi sur notre site, via nos newsletters spéciales. D'autres articles, conseils et initiatives locales

L'activité physique adaptée, un atout de poids dans la maladie

BIEN-ÊTRE La prise en charge globale du patient intègre des soins complémentaires de plus en plus variés. Comme la pratique sportive

Lundi, 10 heures du matin. Chantal est déjà devant la porte de la salle, au deuxième étage de la polyclinique Bordeaux Nord. Tapis de yoga sous le bras. Pour rien au monde, elle ne manquerait sa séance de « gym ». Ou plutôt de thérapie sportive. Autrement dit, une session d'activité physique adaptée à la maladie, sur prescription médicale. Dans la salle, les « élèves » de 22 à 88 ans sont ou ont été atteints de cancers. Du sein, des poumons, du colon, des intestins, du sang, etc. Aux manettes du cours, Lucie Mehats. Alias la « praticienne en thérapie sportive », comme l'affiche son tee-shirt. En clair, la « prof » envoyée par l'association Cami est détentrice d'une licence staps en activité physique adaptée, suivie du diplôme universitaire « sport et cancer ».

« Regagner du muscle »

Pour autant, la séance ne semble pas très éloignée d'un cours de yoga classique. Elle commence d'ailleurs par quelques minutes d'ancrage et de relaxation. Et c'est parti pour les exercices. Ce matin, ils seront surtout centrés sur le haut du corps : épaules, clavicules, omoplates. « L'objectif consiste à remobiliser cette zone, notamment au niveau des bras et de la sangle abdominale. » Un travail minutieux, tout en finesse, et en conscience, pour allonger, étirer et aligner muscles et articulations. D'abord debout, « souple sur les appuis », ouvrez les cla-

« Les soins de support font partie intégrante de la prise en charge », détaille Amandine Quivy, oncologue. L'offre est personnalisée, en fonction des besoins, sachant que l'éventail est large, depuis les traitements anti-douleur, en passant par l'aide psychologique, sociale, jusqu'à l'activité physique adaptée ou les soins corporels assurés par des socioesthéticiennes. Sans oublier les spécificités, notamment en gériatrie, ou pour les patients enfants ou adolescents; l'aide en addictologie, ou l'accès facilité aux services de fertilité. Mieux, le CHU de Bordeaux dispose d'un centre de ressources en méditation et hypnose destiné à la pratique, ou à la formation du personnel soignant. D'autres structures proposent des soins support, comme la Cami ou, à Bordeaux, la Maison Rose.

vicules», intime Lucie. « Et surtout, ne lâchez pas le sternum. » Elle donne aussi des indications précises sur « les transverses, les psoas, le plancher pelvien... » Face à elle, les « élèves » suivent. Inspirent, expirent, transpirent. « Je leur ai expliqué les notions en amont », précise-t-elle.

« Ces cours m'ont aidée à me redynamiser », se félicite Chantal, à la fin de la séance. « À regagner du muscle, aussi, à réapprendre à respirer et à me redresser : quand on a

mal, on a tendance à se recroqueviller sur sa douleur et à adopter une mauvaise posture. » En complément, Chantal suit aussi les sorties de marche nordique autour du lac de Bordeaux, proposées par la Cami. « Tout cela est très important pour garder le moral. »

Scientifiquement prouvé

De fait, les bénéfices de l'activité physique pour les malades ne sont plus à démontrer. « Elle permet de minimiser la fatigue liée aux traitements, énumère Lucie Mehats. Mais aussi d'augmenter la masse musculaire, qui a souvent fondu pendant la maladie : de diminuer la masse graisseuse, qui peut se développer notamment sous hormonothérapie. Le sport aide aussi à limiter les adhérences, améliorer la mobilité, à conserver un lien social et à garder le moral. »

Des effets aujourd'hui scientifiquement prouvés, appuie Amandine Quivy, oncologue au CHU de Bordeaux et présidente du collège de soins de support au centre hospitalier. « Les études scientifiques ont démontré que l'activité physique améliorait la qualité de vie des patients mais aussi la tolérance et l'efficacité des traitements, insiste la spécialiste. Elle peut même prévenir la rechute, ou repousser les récurrences. » Tout à coup, la séance d'abdo fessier devient tout sauf accessoire...

Aude Ferbos



sure le professeur Pigneux, mais l'immunothérapie peut parfois se révéler également toxique, lorsque le système immunitaire s'emballé, à la suite du traitement. Le docteur Veillon ajoute : « Au CHU de Bordeaux, nous travaillons main dans la main, entre spécialistes de tous les organes, ce qui est nouveau et très propre à notre établissement. Nous collaborons de façon très concrète, en temps réel, pour gérer la toxicité éventuelle des effets indésirables. » Pas à pas, apprendre au quotidien, observer et écouter le patient, expliquer, dessiner des croquis pour donner à comprendre. Car la médecine de haut niveau n'exclut pas l'humain et, à cet égard, n'a plus rien à voir avec l'époque des mandarins tout au plus progrès...

