

SOLIDARITÉS



Grâce à une association visionnaire, des malades du cancer pratiquent une autre façon de se soigner.

Le sport est un médicament

PAR OLIVIER VAN CAEMERBÈKE

« **PRENEZ APPUI** sur votre jambe droite et posez votre pied gauche sur l'intérieur de votre cuisse. Assemblez les mains au niveau du sternum et... grandissez-vous. Super, vous tous! »

De sa voix douce, Karine Beerblock encourage les 11 femmes et 2 hommes qui lui font face à tenir l'équilibre de cette position dite « de l'arbre ». D'un mouvement de la main à peine appuyé, elle corrige la posture de Béatrice Letourneur, 51 ans. À observer les élèves de ce cours de sport enchaîner les mouvements, difficile d'imaginer que tous souffrent d'un cancer.

« On m'a diagnostiqué un lymphome en octobre 2016, explique pourtant

Béatrice. Sur les recommandations de mon oncologue, je fais une heure de sport deux fois par semaine depuis plus d'un an. C'est un effort bien sûr, mais, paradoxalement, il me donne de l'énergie. Les jours où je m'entraîne sont les seuls où je ne suis pas obligée de faire une sieste. »

Ce 6 avril 2018, les cours que suit Béatrice dans cette salle du théâtre des Sablons (Neuilly-sur-Seine) sont organisés par Cami Sport & Cancer. Cette association organise des séances d'activités physiques pour les adultes et les enfants qui luttent contre un cancer.

Créée en 2000, la Cami compte aujourd'hui 80 lieux de soins dans 26 dé-



Des malades du cancer en cours de traitement ou en rémission participent à une séance de thérapie sportive, ici au théâtre des Sablons, à Neuilly-sur-Seine (Hauts-de-Seine).

partements, et 19 autres au sein d'hôpitaux¹. Plus de 2500 patients en traitement ou en rémission pratiquent un sport chaque semaine grâce à la cinquantaine de ses « praticiens en thérapie sportive ». Ces derniers sont titulaires du diplôme universitaire Sport & Cancer, une formation de plus de 200 heures lancée par l'association avec l'université Paris XIII.

La plupart des 15 à 20 éducateurs médicaux sportifs formés chaque année viennent du monde sportif, même si ce n'est pas le cas de Karine Beerblock. « J'ai exercé pendant 30 ans

comme médecin oncologue, explique-t-elle. Mais, sportive moi-même, j'ai toujours été convaincue des bienfaits de l'activité physique et j'ai eu envie de m'occuper des patients autrement. »

Sans nier l'efficacité des chimio et radiothérapies, pour l'ancienne blouse blanche, le « prendre soin de soi » fait aussi partie du parcours de soins.

Avant sa maladie Béatrice, Letourneur pratiquait trois heures de natation hebdomadaires. « Je suis en chimiothérapie depuis novembre 2016 et, en huit mois, mes muscles avaient totalement disparu, se désolait-elle. Depuis que je

La Cami Sport & Cancer

■ **C'EST QUOI?** Créé en 2000, c'est le 1^{er} réseau national de pratiques sportives adaptées aux personnes atteintes d'un cancer.

■ **C'EST POUR QUI?** Pour toutes les personnes chez qui un cancer a été diagnostiqué ou récemment soigné. Plus de 2500 patients, femmes, hommes et enfants sont suivis chaque semaine.

■ **C'EST OÙ?**

Dans plus de 80 lieux de soins de 26 départements, et dans 19 pôles Sport & Cancer en milieu hospitalier.

■ **ACTION PHARE**

Plus de 50 praticiens en thérapie sportive ont été formés au Médiété, méthode de préparation du corps conçue par la Cami. Cette pratique encadrée permet aux patients et personnes en rémission de se renforcer musculairement, s'assouplir, d'évacuer tensions et stress accumulés...

■ **COMBIEN ÇA COÛTE?**

Après des frais d'adhésion de 10 €, chaque séance en ville coûte 5 €. À l'hôpital les cours sont pris en charge à 100%. L'association fonctionne avec un budget de 850 000 € qui proviennent essentiellement de dons publics et privés (laboratoires, mutuelles, assureurs, industries de la santé).

suis en traitement, j'ai des douleurs généralisées indescriptibles, je suis extrêmement fatiguée, j'ai des problèmes de concentration et parfois des pertes de connaissance. »

Depuis qu'elle a commencé le sport avec la Cami, Béatrice a récupéré un peu de sa masse musculaire et, surtout, les si désagréables effets secondaires de la chimiothérapie se sont atténués. Elle a rangé ses antalgiques et a même réussi à reprendre son activité professionnelle de responsable des marchés publics pour un théâtre national parisien, deux demi-journées par semaine. « Sans le sport, qui évacue mon stress et recharge mes batteries, je ne l'aurais jamais envisagé, analyse-t-elle. Avec ces exercices, je reprends en partie le contrôle de mon corps. C'est une stimulation physique, mais peut-être plus encore psychologique. J'y ai aussi trouvé des amies avec qui je fais des promenades régulièrement. Le sport me fait me sentir... vivante. »

L'activité physique enseignée par Karine Beerblock s'appelle le Médiété, méthode qui permet d'enchaîner en douceur des mouvements complexes et intenses. « Nous travaillons la chaîne musculo-squelettique, l'équilibre, la souplesse, les articulations, et la respiration, dit-elle. La clef du Médiété est de faire prendre conscience aux participants ce qui se joue dans leur corps. C'est une vraie réconciliation avec un organisme qui les fait tant souffrir. »

Même si les exercices sont identiques pour tous ses élèves, Karine tient

compte du type de cancer, de la nature des traitements, des altérations physiques et des souffrances de chacun. Chaque élève a ses propres objectifs thérapeutiques identifiés lors d'un bilan établi avant le premier cours.

À ce jour, la Sécurité sociale refuse de généraliser le remboursement de l'activité physique pour les malades du cancer alors qu'un décret de la loi de modernisation de la santé du 26 janvier 2016 permet la prescription du sport sur ordonnance. Le risque serait grand de voir s'engouffrer

dans ce marché des professionnels du sport inaptes à prendre en charge des malades. « Les traitements contre le cancer sont exténuants, souligne Karine Beerblock. Ils provoquent souvent des rétractions cicatricielles, amoindrissent la mobilité, font perdre du poids ou en prendre beaucoup, atrophient la masse musculaire... Les personnes en traitement ou en rémission n'ont pas leur place dans une salle de sport traditionnelle. »

C'est un jour de 1998 qu'est née l'idée de Cami Sport & Cancer, au CHU Avicenne à Bobigny, en région parisienne. En voyant trois de ses patientes entrer ensemble dans la salle d'attente, l'air enjoué et le visage maquillé, le cancérologue Thierry Bouillet a compris qu'il se passait quelque chose d'anormal. Ces femmes atteintes d'un cancer du sein se montraient d'ordi-

naire renfrognées. Outre leur maladie, elles avaient un point commun : le Dr Bouillet leur avait prescrit des séances de sport.

« À l'époque, se souvient le médecin, nous n'avions pas de données scientifiques. Mon seul objectif était de leur redonner un peu de joie de

vivre. Les traitements contre le cancer étaient de plus en plus efficaces et les chances de survie augmentaient, mais je constatais que la plupart de mes patients n'avaient plus aucune vie sociale. Ils ne sor-

taient plus au cinéma ou au restaurant, n'avaient plus confiance dans leur corps, leurs amis les évitaient et, au travail ils se retrouvaient dans un placard. »

Ancien médecin de l'équipe de France de karaté, Thierry Bouillet présidait alors le Karaté Club de Neuilly-sur-Seine, qu'il avait fondé. « Moi, quand j'étais fatigué, j'allais au karaté et je me sentais tout de suite mieux, se souvient-il. J'ai supposé que ce serait vrai aussi pour mes malades. » Il proposa à Jean-Marc Descotes, professeur de karaté et ancien membre de l'équipe de France, de donner des cours à trois de ses patientes. « Le résultat a dépassé nos espérances. »

D'autres patients suivront et amèneront les deux hommes à structurer davantage les cours, à créer le Médiété et la Cami, abréviation de Cancer Arts

★
« Le sport me
fait me sentir
vivante. »

Retrouvez les vidéos de nos personnalités solidaires sur www.selectioncltc.com et sur OneHeart.fr, la plateforme web de la solidarité et de l'environnement.

Martiaux et Information, même si aujourd'hui, l'équipe préfère évoquer son sens en catalan: « le chemin ».

Le Dr Bouillet l'assure: en 1998, ce qui se passait au niveau biologique lui était presque inconnu. « Désormais, pléthore d'études démontrent les bienfaits de l'activité physique. On sait qu'au niveau cellulaire le sport modifie les cytokines, ces hormones du système immunitaire qui sont notamment responsables de la fatigue, des troubles du sommeil, de la mémoire, et des troubles cognitifs. L'activité physique augmente l'adiponectine qui, elle, possède un effet antitumoral. Elle réduit aussi la sécrétion d'insuline, qui est l'un des stimulants des cellules cancéreuses. Enfin, en améliorant la masse musculaire, la toxicité des traitements est moindre. »

Résultat, les effets secondaires des traitements diminuent de plus 30 %. La récurrence du cancer du sein, du côlon et de la prostate chute de 40 % à 50 %. L'activité physique réduit la fatigue mais également le risque de subir une seconde maladie comme le diabète, les accidents cardio-vasculaires ou neurologiques. « Pour que cela marche, l'activité doit se dérouler deux ou trois fois par semaine pour une durée minimale de six mois », prévient Thierry Bouillet. Il y a 350 000 patients cancéreux en France. Parmi eux, 250 000 ont des maladies localisées non métastatiques que l'on sait guérir et, pour beaucoup, réduire le risque de récurrence par l'activité physique. L'enjeu est colossal. »

Solidaires!

Ce mois-ci, *Sélection Reader's Digest*, la Banque Humanitaire et OneHeart.fr soutiennent l'association Cami Sport & Cancer

Sélection
READER'S DIGEST



**BANQUE
HUMANITAIRE**



One Heart.fr
S'informez pour mieux agir

Au théâtre des Sablons, ce 6 avril, le cours se termine sur des mines marquées par l'effort, mais réjouies. Tous les participants quittent la salle, sauf Béatrice. « Je ne sais pas si je vais y arriver », lance-t-elle à l'enseignante.

« Bien sûr que si, rétorque Karine Beerblock en souriant. Tu vas voir, toutes tes difficultés vont s'en aller. » Plus sérieusement, elle ajoute: « Je t'assure, ce défi est à ta portée. »

Alors Béatrice se saisit d'un tapis de sol pour pouvoir assister au cours suivant de Karine. C'est la première fois qu'elle tente d'enchaîner deux séances. Elle espère tenir 15 minutes, guère plus. Elle ne le sait pas encore, mais elle suivra l'intégralité du cours sans difficulté majeure. Ce jour-là, Béatrice a mis un peu plus son cancer au tapis. ■

1. Liste sur www.sportetcancer.com
Cami Sport & Cancer, MDA, 2 bis, rue du Château, 92200 Neuilly-sur-Seine.
Tél.: 09 54 72 12 73.

En Belgique, la Fondation contre le cancer propose Raviva, un programme d'activités physiques similaire. Chaussée de Louvain 479, 1030 Bruxelles. Tél.: 0800 15 801, www.cancer.be