



Table ronde avec des patients témoins sous la coordination du Dr Thierry BOUILLET, Co-fondateur de CAMI sport et cancer, oncologue CHU Avicenne

La CAMI est la première fédération nationale à développer des programmes d'activités physique et sportive pour des personnes atteintes de cancer.

Le but est de se ré-approprier son corps par une approche thérapeutique : apprendre par le mouvement à utiliser son corps avec efficience pour en tirer le plus grand bénéfice.

Dr Thierry Bouillet : « Aux patients qui disent qu'ils sont fatigués, je réponds faites du sport » !

Il existe 60 centres d'accueil en France en ville ou en milieu hospitalier.

Cela s'adresse aux patients au début de la maladie et à tout moment du parcours de soins.

Cela permet de diminuer le stress, de lutter contre la fatigue, les effets secondaires des traitements, la douleur, d'améliorer la qualité de vie et diminuer le risque de récurrence.

Quelques rappels physiologiques :

Le Dr Thierry Bouillet souligne que le cancer pose le problème de la sarcopénie, c'est à dire la diminution de la masse musculaire. La formation de la tumeur, puis les traitements qui modifient l'alimentation induisent une transformation physique pouvant s'avérer handicapante pour remonter la pente : la masse grasseuse intra-abdominale s'accroît tandis que la masse musculaire fond, faute d'exercice, un cycle négatif s'enclenche.

Les cytokines, ces hormones du système immunitaire, sont sécrétées de façon plus importante en raison de l'inflammation ce qui entraîne de la fatigue au niveau cérébral et participe à la sarcopénie ; parallèlement, le second mécanisme, l'insulino-résistance, est tout aussi ennuyeux puisque l'insuline est un facteur de croissance des cellules cancéreuses, en réduisant l'insulino-résistance, l'activité physique agit en sens inverse.

Il précise que les éducateurs experts sont formés pour accompagner les patients.

La pratique de 3 séances d'une heure de marche à 5 km/h est associée à une réduction des risques de récurrences de cancer du sein et à une augmentation de survie à 5 ans de 5 %.

Les bénéfices sont du même ordre pour le colon et la prostate, mais au prix d'une activité hebdomadaire deux fois plus intense.

Hors présentation du Dr Bouillet : Intégration au dispositif CAMI

Ordonnance du médecin traitant de non contre-indication à une activité physique adaptée.

Contact avec le centre CAMI le plus proche, établissement d'un programme avec l'éducateur médico-sportif.

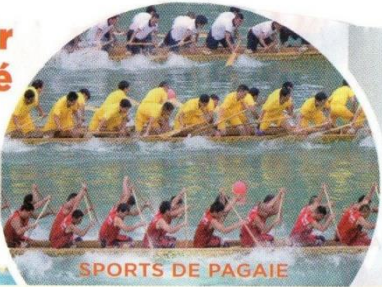
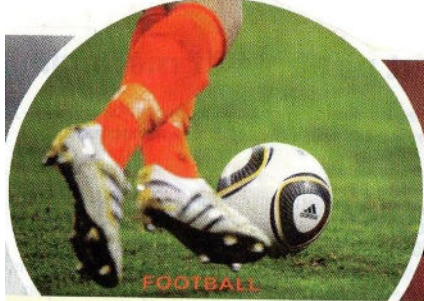
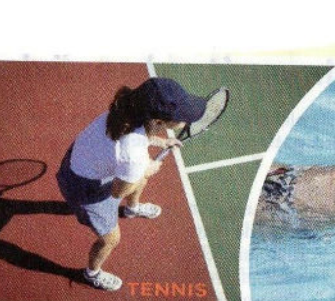
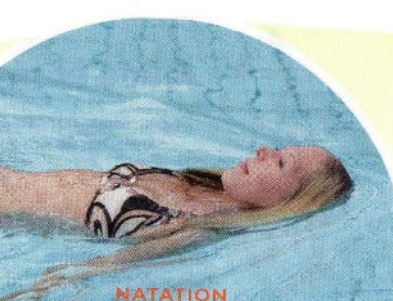
Lieu : ville ou hôpital

Tous les 3 mois, entretien pour évaluation puis bilan à 6 mois, 9 mois et 12 mois.

Adresse : CAMI sport et cancer, 2 bis rue du Château 92200 Neuilly Sur Seine

Téléphone : 09 54 72 12 73

Courriel : Info@sportetcancer.com

Bien choisir son activité		
 BASKET Choisir de jouer sur un demi-terrain Moduler la hauteur du panier entre 1,20 m et 2,40 m pour éviter les sauts Utiliser un ballon souple et jouer sans contact pour limiter les chocs	 SPORTS DE PAGAIE Le bateau-dragon, dans lequel pagaient 10 à 20 équipiers en position assise, est idéal Demander l'avis du chirurgien en cas de cancer digestif, la musculature abdomino-pelvienne étant très sollicitée Adapter la longueur et la surface de la pagaie et utiliser des gilets spécialement échancrés pour les femmes traitées pour un cancer du sein	 ESCRIME Particulièrement recommandée après une chirurgie du sein, elle remet le buste au centre du schéma corporel et restaure l'image de soi Ne porter aucune touche Utiliser le sabre et le tenir par le bras du côté opéré pour rééduquer la souplesse et la motricité fine
 FOOTBALL Séances de 2 fois 20 minutes sur terrain réduit Éviter tout contact volontaire et tackle pratiquer en l'absence de métastases osseuses, après vérification du tonus musculaire et du poids, demander l'avis de l'oncologue	 TENNIS Séances d'1 heure par groupes de niveau permettant de mélanger malades et non-malades Réduire la taille du court pour limiter les déplacements Utiliser des balles plus légères, avec une raquette plus petite pour minimiser les chocs pour les articulations	 NATATION 1 à 3 séances de 45 minutes par semaine, d'intensité individualisée Préconisée à distance des traitements dans les cancers du sein, du colon, de la prostate et du poumon Attention, la colostomie et la pneumonectomie sont des contre-indications absolues

Intervention en suite de deux patients témoins, Emmanuel et Renaud

Emmanuel : a subi une néphrectomie partielle à l'HEGP sans traitement complémentaire, se dit hypocondriaque.

A besoin d'un dérivatif pour éviter de penser, l'a trouvé dans la pratique du vélo, 20 km par jour environ, trajet domicile-travail, cela lui procure le même effet que l'alcool ou « les drogues » (je suppose médicamenteuses...).

Renaud : Cas plus complexe médicalement que le précédent.

Est resté 6 semaines entre lit et fauteuil, ce qui lui a permis de réfléchir, travaillait 18 heures par jour.

A désiré réorienter sa vie.

Pratique de la sophrologie.

Méthode Coué : « Je vais bien, je suis bien », répété X fois pour se convaincre.

Sports pratiqués : gym, taï chi

S'est lancé dans le bénévolat pour aider les autres, ce qui lui apporte une grande satisfaction.

A été pris en charge par un ami qui l'a fait réagir, car était replié sur lui-même et comme paralysé.

En fait, dit-il, il faut gérer 3 paramètres indissociables : le physique, le mental, l'émotionnel.

Pour mémoire, quelques définitions :

Sophrologie : pratique de la gestion des émotions et de la pensée positive, décontraction musculaire

Taï chi chuang : pratique répandue, art martial chinois dit interne, associant mouvement lent et respiration. Gymnastique énergétique qui permettrait de retrouver le calme et la sérénité par la maîtrise de soi.

Echanges avec la salle

Plusieurs personnes pratiquent le taï chi avec un effet positif.

Une personne a parlé de religion, fréquentation de lieux religieux, pratique de la prière, recherche de spiritualité religieuse ou non.

La pratique du jardinage est considérée comme un bien être pour d'autres, le toucher de la terre en particulier.

Une autre nous parle de sa nouvelle passion pour la cuisine qu'il partage avec sa famille.

Une autre encore, à la fois médecin et malade, explique qu'elle est passée par la case cancer il y a 14 ans, que ce qui l'a aidée c'est le sport qu'elle pratiquait et qu'elle a continué (danse classique, musculation, golf, randonnée), mais que cela ne réconcilie pas forcément avec son corps, son mental et ne traite pas la domination de ses émotions. Elle a donc pratiqué 2

ans de sophrologie alors qu'elle n'adhérait pas du tout à cela auparavant, et que ce fut positif ponctuellement. Elle pratique aussi la méditation de pleine conscience, mais dit que le mieux, c'est la psychothérapie avec un thérapeute adapté à l'oncologie.

Conclusion :

Faire quelque chose qui plaît.

Prendre du temps pour réfléchir et essayer d'accorder physique, mental et émotionnel.

En fait, chacun a une voie à trouver après avoir accepté de ne plus être comme avant.

Compte-rendu rédigé par Annick Collet-Descabannes, bénévole de l'association A.R.Tu.R. Ce compte-rendu est la propriété d'A.R.Tu.R. et ne peut être utilisé que pour un usage strictement privé. Toute autre utilisation est interdite sans autorisation préalable d'A.R.Tu.R.