

L'effort physique un allié contre la maladie

Reportage

Association nationale, présente dans l'Yonne, Siel bleu encadre des petits groupes et dispense de l'activité physique adaptée. L'objectif ? Intégrer ses séances dans le quotidien de personnes parfois atteintes de cancer, pour aider notamment à la diminution des risques de récurrence. Le jeudi après-midi, un groupe se retrouve à la salle des fêtes de Vaux, pour une heure d'exercices et de renforcement musculaire.

Caroline Girard

caroline.girard@centrefrance.com

« Ça fait tout drôle quand, d'un coup, vous êtes malade alors que vous ne l'avez jamais été pendant 54 ans. Du jour au lendemain, je me suis retrouvé plié en deux. » Plié, la faute à un cancer du colon contre lequel il s'est battu pendant un an et demi. Au rythme de trois opérations, et plusieurs semaines de chimiothérapie.

Une diminution de 30 % des risques de récurrence

Depuis le mois de septembre, Franck enfle sa tenue de sport et rejoint Hugo Valle deux jours par semaine. Un retour à l'activité physique qui, désormais, se veut adaptée. « Dans le sport, il y a la notion de performance. Ici, il est surtout question de soin, de bien-être », précise le responsable de l'antenne ica-

naise de l'association Siel bleu. Qui anime et encadre, dans le département, plusieurs rendez-vous comme celui de ce jeudi.

À la salle des fêtes de Vaux, ils sont onze à se retrouver dès 15 heures. Avec leurs problèmes cardiaques, d'arthrose ou, comme Franck, de cancer. Les chaussettes relevées jusqu'en haut des mollets, celui qui jouait au foot toutes les semaines, « été comme hiver », suit assidûment les séances et les conseils. « Au début, retravailler les abdos, c'était une horreur. » Aujourd'hui, il fait partie de ceux qui épaulent les voisins lors des exercices. Dont Josette, qui ne se gêne pas pour lui dire qu'il est celui qui « lève les jambes le plus haut, c'est super ! ».

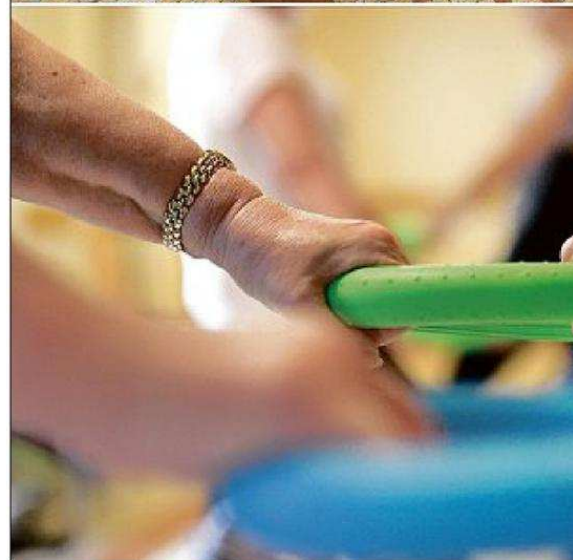
Une bienveillance que l'on retrouve à chaque effort. Quand il faut travailler les cuisses, les bras, les jambes. « Pour quelqu'un qui n'a pas l'habitude, on ne peut pas demander à pousser la machine trop fort dès le début », précise Hugo Valle. Alors entre chaque atelier, il vérifie. S'assure, avec l'aide de son chronomètre, que le cœur ne cogne pas trop fort. « Ça paraît pas comme ça, mais ça tape ! » « Il ne nous ménage pas, mais c'est pour notre bien », témoigne de concert deux partici-

pants. Car si l'effort est adapté il ne doit pas être, pour autant, moins intensif. Au contraire. « Nous travaillons beaucoup avec des séries de squats, des fentes », illustre le professionnel. Faisant répéter plusieurs séries de renforcements à l'aide de ballon ou encore d'élastique.

Des outils, pour aider à une prise en charge basée avant tout sur le plaisir : « Ça, c'est primordial. C'est cet élément qui fait que l'on va adhérer ou non. » Avant qu'entre en jeu la régularité, et l'intensité. Une intensité nécessaire, pour venir appuyer les études scientifiques et les chances de voir diminuer les risques de récurrence de 30 %. « Autant qu'une chimiothérapie, pour les cancers du sein ou du colon », confirme le Dr Anne-Laure Villing, chef du service oncologie au centre hospitalier d'Auxerre (lire ci-dessous).

« Cela doit se faire en respectant son corps »

Dans l'équipe, il y a aussi Michel. Qui, discrètement, s'invite dans la conversation, parce que lui aussi concerné. « Il y a dix ans, j'ai eu un cancer des cordes vocales. L'an dernier, du colon. Je n'avais plus de force, plus de muscle, plus rien. » C'est pourtant les baskets aux



pieds qu'on le rencontre. Aux côtés de Franck et des autres. « C'est pesant, de sentir que l'on est épuisé, que l'on n'a pas d'énergie. Mais ces rendez-vous là, ça fait du bien. Ça donne le moral. » Grâce aussi à des Francoise, des Nicole, qui, bien que pas concernées, sont conscientes des bienfaits. « On en en-

tend un peu parler à la télé, on sait que cela contribue à la bonne santé physique. »

Pour autant, pour Hugo Valle, il y a encore du chemin. « Nous avons toujours des difficultés à ce que les gens viennent aux séances. Les patients ont l'impression de venir juste pour faire du sport. Alors que pendant

« Prendre conscience que l'activité physique fait partie du soin »

Dès janvier, le service oncologie du centre hospitalier d'Auxerre prescrira des séances d'activité physique adaptée aux patients.

Pour qu'elle soit perçue à sa juste valeur, elle figurera sur une ordonnance. L'activité physique adaptée, dont les bienfaits sur les risques de récurrence seraient équivalents à la chimiothérapie, les réduisant « de 30 % pour les cancers du sein et du colon », confirme le Dr Anne-Laure Villing, chef de service oncologie au centre hospitalier d'Auxerre. Autant que le pourcentage de baisse des risques d'apparition de ces mêmes cancers.



ONCOLOGIE. La pratique de l'activité physique adaptée réduirait de 30 % l'apparition de cancer du sein ou du colon. PHOTO C. G.

À la condition qu'elle soit intensive, mais aussi encadrée, « l'APA fait partie du soin, comme une chimio. Les patients n'ont pas encore conscience de son importance mais il s'agit de soin, comme le reste. Cela ne doit pas être interprété comme de la remise en forme », insiste la professionnelle de santé.

Bon pour le moral

Ainsi, pour l'imprimer dans les esprits, les équipes du centre hospitalier d'Auxerre ont motivé la volonté, dès janvier, « de l'inscrire sur une ordonnance. Avec un suivi, comme on vérifierait la bonne exécution d'une

séance de kiné. »

Car en plus des bienfaits sur le métabolisme, la pratique d'une activité physique est aussi bénéfique pour le moral. « Entre l'annonce, la chimiothérapie, cela fait beaucoup à digérer. Mais c'est aussi une manière de sortir de la maladie », poursuit Anne-Laure Villing. « C'est également prouvé que lorsque nous sommes fatigués, cela fait aussi du bien de se bouger. »

Se bouger, à mesure de trois à cinq heures d'activité hebdomadaire. Un minimum requis pour les patients atteints de cancer, mais aussi pour ceux qui ne le sont pas. ■

diminuer les risques

LE FAIT DU JOUR



ENCADREMENT. Tout au long de la séance, Hugo Valle encadre les participants. Chaque exercice est adapté aux capacités de chacun. PHOTOS JÉRÉMIE FULLERINGER

une heure, il y a une vraie notion de soin. Avant la maladie, l'activité physique est essentielle en préventif. Pour le diabète, ou les maladies chroniques également. Pendant le traitement, les effets secondaires sont atténués et après, elle limite les risques de récurrence. Mais cela doit se faire en respectant son

corps. » Un corps souvent transformé, à réapprovisionner après le passage de multiples interventions médicales. « Une chimio, ça use. Faire une activité physique, c'est aussi aider à ce que le corps se remette en route. C'est une machine qui est faite pour fonctionner et le grand mal de notre génération, c'est la sé-

dentarité. » Qui ne vient pas aider à la réalisation des trois à cinq heures d'activité hebdomadaire dite intense, pourtant recommandées par les professionnels de santé. « Quand on travaille, cinq heures c'est beaucoup. Mais cela doit faire partie de la qualité de vie, comme on se lave les dents », admet

Anne-Laure Villing. « Pour les patients atteints de cancer, ce n'est pas réservé à l'après. Dès la chimiothérapie, il n'y a pas de problème pour mettre en place une activité physique adaptée. La notion d'adaptée souligne l'importance de l'encadrement par un professionnel. » En l'occurrence Hugo. Aussi convaincu

que convaincant.

L'heure est passée. Les fronts perlent, et les bouteilles d'eau se vident. Les chaussettes sont toujours hautes sur les mollets, mais le t-shirt un peu plus mouillé pour Franck. Qui confirme : « Quand on sait que cela peut éviter de revivre tout ça... » ■

Grand destockage de meubles

Marché de Noël

Sam. 22 & dim. 23 déc. de 10h à 19h

Avec marché du terroir
20 exposants
sur 800 m² couvert

Fabricant de meubles en chêne massif, traditionnels et contemporains
Grand choix de literies, canapés, relaxation, chaises, fauteuils, décorations

CHAMVRES • C.D.67, route de Joigny
Tél. 03 86 63 30 85 • www.meubles-chassery.com

MEUBLES CHASSERY

Le meilleur des mondes

SAUMON FUMÉ ARTISANAL

Un toast au plaisir

Ets FRANGILE
13, rue du Port
Epineau-les-Voves
03 86 80 10 51
www.frangile.fr

Ouvertures exceptionnelles

Samedi 22 décembre de 9h à 12h
Dimanche 23 décembre de 14h à 17h

Rejoignez-nous aussi sur Facebook