

● L'activité physique est bénéfique pour les patients, pour autant qu'elle soit adéquatement adaptée au cas individuel de chacun.

● Ce jour-là, aux cliniques S^t-Luc, exercices physiques variés, au programme pour des patientes atteintes d'un cancer du sein.

Utiliser le sport comme outil thérapeutique

Echauffement, mobilisation articulaire générale, entraînement au niveau cardiaque, exercices musculaires ciblés au sol et étirements.



Copie destinée à geraldine.fontaine@clin.ucl.ac.be

Reportage Laurence Dardenne

Battant. Le Relais pour la vie." Ces quelques mots, qui barrent le tee-shirt violet de Claudine, annoncent la couleur. En pleine action sur le tapis roulant, elle n'a pas l'intention d'interrompre la marche. "L'exercice est bientôt terminé", nous dit-elle. Et elle n'en perdrait pas une minute. Car, pour rien au monde, Claudine, esthéticienne "avant", ne raterait une séance d'Exercice therapy, qui se déroule dans la salle de réhabilitation cardiaque des cliniques universitaires Saint-Luc (*). "Ici, c'est le bonheur !" s'exclame-t-elle avant de nous raconter son parcours. Et de se laisser submerger par quelques larmes, parce que "vous savez, on a quand même beaucoup encaissé". C'est alors que, sur son vélo de salle Myriam, lui lance un réconfortant: "Allez, Bichette!"

Pédaler, marcher, ramer, bouger, mais aussi se retrouver, parler, partager, s'encourager, se soutenir font partie de tout ce que l'on peut trouver lors des séances d'"Exercice therapy", qui se donnent à Saint-Luc. Que ce soit pour des patients victimes d'un AVC, de sclérose en plaques, souffrant de troubles anxieux ou touchés par un cancer de la prostate...

Ce jour-là, c'est un groupe d'une douzaine de femmes touchées par le cancer du sein, qui s'activent au sol, sur des vélos, des rameurs et des tapis roulants, sur injonctions de la dynamique Ingrid de Biourge, kinésithérapeute.

Réagir face à la dégradation physique des patients

Après dix ans passés en cancérologie générale, comme kiné en hospitalisation, la jeune femme décide de mettre en place un programme d'exercice physique pour les patientes atteintes d'un cancer du sein. Grâce à l'appui de la Fondation Saint-Luc, il sera lancé en septembre 2013. "J'étais effrayée de voir l'état physique des patientes en fin de traitement. Il fallait réagir par rapport à cette dégradation physique importante, nous dit-elle. Alors qu'il y a quelques années encore, les oncologues conseillaient à leurs patients de bien se reposer, aujourd'hui, pour lutter contre la fatigue, on recommande au contraire de bouger. La pratique sportive comme bienfait contre le cancer ne fait plus de doute, que ce soit pour lutter contre la fonte musculaire, la dégradation cardiorespiratoire, les douleurs articulaires, la prise de poids..."

Pour les cancers du sein et du côlon, on sait que la pratique sportive a un impact sur la survie et le risque de récurrence. Nous essayons de pousser les patientes à venir pen-

dant leur chimiothérapie. C'est un véritable défi!"

Toutes les séances sont globalement organisées de la même façon: échauffement et mobilisation articulaire générale, entraînement au niveau cardiaque et exercices musculaires ciblés au sol. "En général, on fait 200 abdos par séance, selon les capacités de chaque patiente, explique Ingrid de Biourge. Au total, une heure et demi de séance... avec les papotages de femmes!"

→ (*) L'UCL a décidé d'organiser deux certificats universitaires en Exercice Medicine et Exercice Therapy à l'attention des médecins et des kinésithérapeutes afin de former des professionnels qui pourront prendre en charge adéquatement des patients souffrant de pathologies aussi diverses que l'obésité, le diabète, l'hypertension, le cancer, la dépression ou des troubles respiratoires ou neurologiques.

Association

GymSana, une autre piste

Comment développer l'exercice therapy auprès du plus grand nombre de patients? Une piste peut être celle suivie par l'asbl GymSana. Lancée en 2009, son équipe d'une douzaine d'activateurs physiques, diplômés et formés spécialement, se déplace avec du matériel de commune en commune. Aujourd'hui, elle active près de 1000 personnes chaque semaine. "À terme, nos activités doivent être accessibles quels que soient le lieu de vie, l'origine sociale, l'âge et la pathologie", explique Catherine Chenut, responsable des cours. L'asbl offre beaucoup d'activités physiques adaptées de type prévention des chutes pour lutter contre l'arthrose, l'ostéoporose, la sarcopénie et les troubles de l'équilibre. Des cours de stimulation Alzheimer, créés avec l'aide de la Ligue Alzheimer et de Alzheimer Belgique, sont également proposés, de même que des activités physiques adaptées pour les Parkinsoniens. Plus récemment, des personnes diabétiques ont trouvé des cours adaptés à leur pathologie avec l'aide du réseau multidisciplinaire local du Brabant. Enfin, avec la Fondation contre le cancer, des cours spécifiques de marche nordique ont été lancés à destination de personnes en traitement ou post-traitement.

Elvira

48 ANS

Cheveux blonds et regard clair, Elvira pédale, comme le lui a recommandé la kiné, Ingrid de Biourge: "avec un léger essoufflement et une légère transpiration". Courageusement, Elvira s'applique, avec un sourire qui ne la quitte pas. Son parcours dans la maladie n'est cependant pas des plus légers: "une première chimio en 2011, opérée en 2012, et nouvelle chimio depuis août", nous énumère-t-elle. Avant de préciser: "cancer du sein avec métastases, donc je suis à nouveau en chimio". Dire qu'elle vient aux séances d'activité physique avec entrain et enthousiasme démesuré serait exagéré. "Je me force un peu pour venir mais après, je suis contente. Quand on est à la maison, on est tout le temps fatiguée, on s'affale dans un fauteuil, on ne bouge plus. Ici, on voit que l'on peut encore bouger. Et puis, rencontrer les autres fait du bien, parce qu'on est toutes dans le même bateau; on voit qu'on n'est pas seule, on se comprend. Les amis et la famille pensent parfois qu'on est en forme, mais ne comprennent pas toujours qu'on ne l'est pas forcément."

Claudine

53 ANS

Quitte à être là une heure plus tôt et à aller boire un café en attendant le début du cours, Claudine ne manquerait le rendez-vous pour rien au monde. "Je n'ai qu'une hâte, arriver ici au plus vite", nous dit-elle, les yeux pétillants. Ce que cela lui apporte? "Enormément de choses: au point de vue psychique, psychologique et physique aussi bien sûr. On retrouve confiance en soi. On est bien encadré. On peut aborder des sujets qui ne sont pas toujours faciles à partager à la maison, de peur d'ennuyer. Ma mère a eu un cancer du sein et elle n'a pas eu tout ça..." Alors que les dernières séances du programme se profilent, oui, elle a "peur de se retrouver comme un animal lâché dans une forêt. Je ressens une angoisse, même si on nous met en confiance". Et puis, pour la suite, "on fera du sport ensemble. Je vais essayer de retenir les exercices pour pouvoir les refaire en salle de sport avec l'une ou l'autre compagne du groupe".

Des passoires, les centrales françaises ?

Nucléaire Nombre d'installations sensibles ont été survolées en toute impunité par des drones inconnus.

Bernard Delattre
Correspondant permanent à Paris

Cela tombe mal. Alors que, pas plus tard que mercredi, le Conseil des ministres a encore solennellement insisté sur le nécessaire "renforcement des mesures de vigilance" face aux menaces, jour où le Parlement a aussi adopté définitivement la dernière loi antiterroriste en date, censée accroître "l'efficacité de la lutte collective contre les nouvelles formes de terrorisme". Jeudi soir, le grand public restait sans la moindre explication sur l'identité et les motivations des individus ou organisations qui, tout au long du mois d'octobre, ont fait survoler par des drones une demi-douzaine de centrales nucléaires ainsi que plusieurs installations du Commissariat à l'énergie atomique.

Leur survol est pourtant rigoureusement interdit, dans un périmètre de cinq kilomètres et de mille mètres d'altitude. Et l'espace aérien au-dessus de ces installations est supposé surveillé en permanence par l'armée de l'Air. Mais, en l'occurrence, ces drones – trop petits pour être repérés par les radars – ont opéré sans encombre et en toute impunité.

Pas menaçant. Mais tout de même "très inquiétant" ?

Les autorités disent ne pas privilégier la piste terroriste ou malveillante. Il pourrait ne s'agir que "d'une opération de communication" (d'opposants au nucléaire, par exemple), d'une campagne de promotion pour ces appareils volants, voire juste d'un canular né des réseaux sociaux. Plainte en justice a néanmoins été déposée par le groupe d'électricité EDF, qui exploite les centrales. Selon lui, ces survols ont été "sans conséquence sur la sûreté ni le fonctionnement des installations", les drones n'étant "pas susceptibles d'endommager quoi que ce soit par leur chute ou tout objet qu'ils lâcheraient".

"Il n'y a pas [eu] de menace avérée contre les installations", a confirmé la Défense nationale.

C'est "très inquiétant", a jugé, par contraste, l'association Greenpeace – habituée aux coups d'éclat, mais qui a juré n'être pour rien dans cette campagne-là. A ses yeux, "un drone portant une charge de 5 kilos d'explosifs ne peut certes pas endommager un réacteur, mais pourrait faire des dégâts s'il va se crasher sur une piscine d'entreposage de matériaux irradiés". "L'aggravation des événements climatiques, l'atomisation du risque géopolitique et la démocratisation des nouvelles technologies rendent la France nucléaire plus vulnérable que jamais", s'est alarmé, en écho, l'Observatoire du nucléaire. Cela "apporte une nouvelle preuve de la vulnérabilité des installations nucléaires à une intrusion aérienne", a renchéri l'ONG Sortir du nucléaire. Ce qui est également l'avis des activistes de Robin des Bois. A les en croire, "des efforts de prévention des crashes aériens sont constatés dans l'architecture et l'ergonomie des réacteurs EPR, dits de troisième génération". Mais tel ne serait aucunement le cas "des réacteurs de deuxième génération, des vieux réacteurs de recherche, des installations d'irradiation, des unités du cycle du combustible, des entreposages des combustibles irradiés hors des centrales, et des déchets vitrifiés" – eux tous "démunis de dispositifs constructifs vis-à-vis des risques aériens".



JOHANNA DE TESSIERES

Denise

47 ANS

Une chimio, suivie d'une ablation complète du sein droit en août dernier, et voici Denise sur le tapis roulant. Le cheveu court, qui repousse timidement. "Pendant le traitement de chimio, je me sentais très fatiguée. J'avais des vertiges et, à force de ne plus bouger, j'avais perdu de la masse musculaire. Les médecins m'ont dit : il ne faut pas croire qu'en restant immobile, on se repose, au contraire, il faut bouger. Je ne suis pas très copine avec le fitness mais je me suis dit : allez, j'y vais ! Au début, je venais avec ma perruque et puis, je me suis vite sentie à l'aise parce que tout le monde se trouvait dans la même situation. [...] Ici, on respecte aussi nos capacités physiques. Dans une salle de sport, on ne sait pas ce qu'on a."

Ce que ces séances d'activité physique lui apportent ? "Cela redonne confiance en soi. Le fait de venir ici, ce n'est pas uniquement une occupation, c'est une préparation pour un autre départ dans la vie. Je trouve que c'est essentiel de passer par cette étape avant de reprendre le travail et la vie d'avant."

Anne

55 ANS

Ce sont les importantes douleurs articulaires, effet secondaire de l'hormonothérapie, qui ont conduit Anne dans cette salle de gymnastique. "Les effets physiques sont positifs, estime-t-elle. Les séances atténuent la douleur ou du moins, je la gère mieux. Il y a aussi l'effet 'féminité'. Le traitement entraîne une prise de poids, des problèmes de peau... Faire de la gymnastique nous donne la possibilité de retrouver une certaine féminité. Puis, il y a l'effet de groupe. On parle davantage des thérapies, des traitements, des médecines parallèles que de la maladie en tant que telle."

Si Anne trouve le temps de venir, alors qu'elle a recommencé à travailler en juillet dernier ? "Je le prends. Se rendre compte que l'on est encore capable de bouger fait un bien fou." Et d'ailleurs, une fois qu'elle aura terminé le nombre de séances prévues, elle compte bien continuer le sport, rejoindre un groupe de patientes qui courent ou "s'imposer à ses enfants" qui vont en salle de sport.

Véronique

49 ANS

Toute menue, un turban bleu marine sur la tête, Véronique est la nouvelle venue. Première séance de gym pour cette femme de 49 ans qui a appris son cancer le 3 septembre dernier. La voilà embarquée pour six mois de chimio. "J'ai eu ma deuxième injection mardi dernier, nous dit-elle. On est hyper entourées et encadrées à Saint-Luc : le jour de ma chimio, j'ai vu une esthéticienne, qui a fait mes mains et mes pieds. Deux jours plus tard, j'ai eu un massage. C'est vraiment super. Puis, une kiné est venue me parler de l'accompagnement physique. Ingrid m'a vanté les bienfaits de l'activité sportive pendant ma chimio. Elle m'a dit que c'était essentiel et qu'il y avait 20 % de risques en moins de récurrence, qu'il fallait s'entretenir et garder une masse musculaire. J'étais très active au niveau professionnel mais pas du tout au niveau du sport. Et donc me voilà ici. [...] Je ne savais absolument pas que l'activité physique était bénéfique, tout simplement parce que jamais je ne m'étais imaginé que j'aurais un cancer." Avant la séance ? "J'étais curieuse et à la fois j'appréhendais un peu. Je ne suis pas très 'activités de groupe', mais je trouve que c'est fort convivial."

Myriam

55 ANS

Elle travaille dans le milieu hospitalier, "avait fait tout ce qu'il fallait au niveau des contrôles, mammo comme recommandé". Et, plus encore, Myriam avait signalé la présence d'une petite boule qu'elle avait sentie dans le sein. "Un nodule, lui indique l'assistant lors de l'examen. Pas de quoi s'inquiéter". Comme elle le pensait, les mammos/échographies confirmeront, en juin dernier, la présence d'un cancer... de 3 cm !

"Ici, je viens me défouler parce que j'ai une telle rage qu'on soit passé à côté de cette petite boule que j'avais pourtant détectée moi-même, bien avant. J'ai une colère que je n'arrive pas à sortir autrement que par le sport", nous confie-t-elle.

"Ici aussi, je partage avec d'autres ce que j'ai vécu. Je ne retravaille pas pour l'instant car ce cancer a été un énorme chamboulement dans ma vie. J'ai revu l'ordre de mes priorités. Le sport en est une; cela me prend deux après-midi par semaine. Cela redonne du tonus, du punch à la journée, au lendemain, au surlendemain, même si on est crevées juste après la séance.

Nous sommes très bien coachées, super bien encadrées. Les kinés ont une pêche d'enfer. Elles nous apprennent à retrouver l'énergie qui est en nous; elles la stimulent."