

La fatigue pendant les traitements du cancer et les bienfaits de l'activité physique adaptée

Jeudi 06 septembre 2012, ERI CHU de Nîmes

Durée : 2h

Intervenants :

- Dr. Monique LOSCOS, Médecin rééducateur au CHU de Nîmes
 - Gilles GRIOTTO, Professeur de Kung Fu adapté, Association France Shaolin Nîmes
- Modérateur : Anne GRANGEON, psychologue en onco-hématologie au CHU de Nîmes.
Coordination : Marion GAIDAN, animatrice ERI territorial Gard.

Participants : 22

20 patients

2 proches

Objectif de la rencontre-débat

Cette rencontre-débat a pour objectif de répondre aux interrogations que se posent les patients soignés pour un cancer et leurs proches sur les bienfaits de l'activité physique adaptée durant les traitements en cancérologie.

Quels types d'activités physiques adaptées peut-on pratiquer? A quel moment des traitements? Quels sont les bénéfices observés sur la fatigue, la guérison?

La rencontre-débat initiée par HELPP, se déroule à l'Espace de Rencontres et d'Information, dans un cadre convivial et "intimiste" pour permettre aux participants d'échanger en petit nombre. La rencontre-débat est ainsi matière à médiation, à rencontre, entre patients, proches et professionnels en dehors des services de soins.

Déroulé de la rencontre-débat

Après avoir présenté le thème de la rencontre-débat et les intervenants, Anne GRANGEON, modératrice, donne la parole aux intervenants : Dr. Monique LOSCOS, Médecin rééducateur et Gilles GRIOTTO, Professeur de Kung Fu adapté.

Compte-rendu des échanges :

En bleu, les témoignages des participants

Gilles GRIOTTO explique sa pratique du Kung Fu adapté¹ proposée aux patients soignés pour un cancer. Il s'agit de remettre l'organisme en route, de travailler sur la coordination mais aussi de créer des liens sociaux, de susciter des rencontres à travers le sport. Il faut avant tout démystifier le Kung Fu. Il ne s'agit pas d'un art martial mais de développement personnel. Le Kung Fu Shaolin que nous pratiquons est enseigné à l'origine par les moines bouddhistes. Il est basé sur la bienveillance, le travail physique du corps (souffle, travail musculaire) mais aussi sur celui de l'esprit.

¹ Activité proposée à tout patient soigné pour un cancer et à ses proches, à l'initiative du Centre privé de coordination en cancérologie de Nîmes, à la clinique Valdegour à Nîmes.

Un temps de relaxation clos chaque séance. Cela peut-être du Tai Chi, du Qi Gong ou des exercices de respiration.

Anne GRANGEON, psychologue, souligne que les personnes malades craignent parfois de « bouger ». Crainte partagée, il y a encore quelques années, par le corps médical qui encourageait les patients à se reposer, à ne pas faire d'activité physique. Aujourd'hui les préconisations sont différentes. S'il faut se reposer, prendre soin de soi, il ne s'agit pas de ne rien faire. Il est fortement conseillé de pratiquer une activité physique qui soit adaptée, à sa pathologie, à son rythme.

Le Dr. Monique LOSCOS explique que sur le plan physique, la sédentarité pousse à d'autres complications et peut s'avérer un facteur de risque en elle-même. Les nouvelles préconisations de l'OMS² vont dans ce sens.

Au cours des traitements et de leurs effets secondaires, peut s'installer de la fatigue voire de l'épuisement. On perd alors en musculature, on travaille moins ses articulations et l'image corporelle change. On se déconditionne par peur de bouger, de se faire mal, que ça s'aggrave. En bougeant à nouveau, on peut enrayer ce déconditionnement physique. De nombreuses études scientifiques montrent que la pratique d'une activité physique agit sur la diminution de la fatigue, et sur certains symptômes secondaires aux traitements (nausées...)

Des études récentes révèlent qu'une activité physique régulière et soutenue permettrait d'éviter un fort pourcentage des récives du cancer du sein (étude Inserm 2006 F. Clavel Chapelon)

Anne GRANGEON évoque une étude médicale récente qui établit une meilleure action de la chimio lorsque les patients pratiquent une activité physique adaptée durant leur traitement : il avait seulement été demandé à ces patients de marcher chaque jour durant leur hospitalisation.

Les autres intervenants ajoutent que la pratique d'une activité physique a aussi des effets bénéfiques sur l'alimentation, sur le moral.

Une somme d'avantages qui pèse dans la balance.

Quelles activités peut-on pratiquer pendant les traitements ?

Le Dr. LOSCOS répond : l'activité doit être « modérée » et pas légère, pratiquée au moins trois fois par semaine. Cela peut être trente minutes de marche, de vélo, de natation, ou encore d'activités ménagères ! Activité modérée signifie qu'en bougeant l'on commence juste à se sentir gêné pour parler, que la conversation reste possible mais que notre débit commence à se « hacher ». Les activités conseillées sont celles dites d'endurance. Les pratiquer en groupe apporte une émulation.

Que pratiquer lorsqu'on souffre de douleurs neuropathiques³ ?

En fonction du type de douleurs dont vous souffrez, il vous faudra choisir une activité physique adaptée à vos possibilités. Le mieux est de demander conseil à votre médecin ou à un kinésithérapeute.

² OMS : Organisation Mondiale de la Santé

³ Douleurs consécutives à une lésion du système nerveux. Elles peuvent entraîner des sensations de brûlure, de froid douloureux, de décharges électriques, de fourmillements, de picotements, des engourdissements ou de démangeaisons. Elles peuvent être provoquées ou augmentées par un frottement.

Selon le mouvement que l'on fait, la douleur nous rappelle à l'ordre.

Il faut chercher d'autres mouvements, parfois changer votre activité habituelle pour une activité plus adaptée à l'instant T, pour ne pas que la douleur se réveille.

Vous pouvez rencontrer un médecin notamment un rééducateur pour faire un bilan et définir ensemble quelle activité choisir.

Les médecins nous disent que ces douleurs sont normales, ce n'est pas pour autant qu'on doit les accepter.

Le fait d'être fatigué, et cela même après les traitements, fait douter de la possibilité de faire du sport.

Ça fait trois ans que j'ai terminé les traitements de chimiothérapie mais je prends toujours un traitement médicamenteux et je suis encore fatiguée. Je fais du Qi Gong à la Ligue contre le cancer mais ça ne me suffit pas. Et là, cette activité Kung Fu ciblée cancer, ça m'intéresse.

Gilles GRIOTTO précise qu'il est bien de faire plusieurs activités pour faire travailler autant la partie interne (émotion, stress) que la partie externe (souffle, énergie). Souvent les pratiques comme le Kung Fu et le Tai Chi, le Qi Gong sont mis en opposition alors qu'il faut travailler les deux. C'est pour ça qu'on alterne dans le cours Kung Fu, Tai Chi, etc.

Plusieurs patientes présentes, pratiquent cette activité de Kung Fu adapté avec l'association France Shaolin Nîmes. Elles témoignent de leur expérience :

Moi, j'ai commencé le Kung Fu avant les traitements et c'est quelque chose que je peux continuer à faire pendant. Pas tous les mouvements mais là j'ai commencé la chimio et quand je ne serai pas trop fatiguée, j'irai. C'est positif pour apprendre à respirer, à se détendre. J'ai été poussée par ma fille. Elle est venue avec moi, les cours sont aussi ouverts aux proches. C'est bien parce que des fois, seul, on n'ose pas, on se dit « qu'est-ce qu'on va penser de moi ? »

J'ai commencé les traitements et j'ai commencé à y aller avec une amie et son mari, et ça m'a beaucoup apporté psychologiquement. On fait ce qu'on peut.

Le Dr. LOSCOS rappelle que faire une activité physique n'est pas forcément devenir sportif. Il n'y a pas d'idées de compétition, de performances. Parmi les freins qui peuvent amener à ne pas faire d'activité, il y a les peurs et le fait qu'on ne pense pas à certaines activités accessibles.

C'est une hygiène de vie à adopter. Ça peut être d'aller chercher à pied le pain à la boulangerie, de promener son chien. C'est bouger son corps, trente minutes, cinq fois par semaine en marche rapide. C'est en tirer du plaisir, sortir de chez soi, créer du lien. C'est un objectif « aller chercher sa baguette » en sachant qu'on prend soin de soi, qu'on s'accorde du temps.

Moi j'ai commencé les traitements. L'activité physique ça me permet de reconstituer mes muscles, ça m'oblige à sortir de la maison, ça me permet de

passer une heure à penser à autre chose. J'ai fait des connaissances et ça m'a ouvert à d'autres activités, d'autres sorties. Le faire dans une clinique, ça ne m'a pas dérangé mais certaines personnes n'aiment pas y retourner. Moi je trouve que ça permet d'apporter une autre image.

Cet été, on n'avait pas cours mais on s'est appelé entre nous et on s'est entraîné.

Le professeur de Kung Fu précise que cette activité, par l'exercice des enchainements, permet aussi un travail sur la mémoire, souvent altérée au cours des traitements contre le cancer.

J'ai bien compris que l'activité physique adaptée favorise le travail du cœur, la respiration, permet d'éliminer les toxines de la chimio. Je comprends que ça fait du bien. Il faut que ce soit adapté au contexte qui est le nôtre. C'est renouer avec son corps, son âme. Quand on tombe dans la maladie, faut faire son possible pour avancer, ce sont des étapes difficiles.

La psychologue ajoute que c'était sans doute dur, avant aussi, de trouver du temps pour faire du sport, de s'y tenir et que la maladie nous rappelle à l'ordre, voire nous « oblige » à davantage penser à nous.

C'est vrai que quand on n'est pas malade, on donne la priorité au boulot. Avec la maladie, on se donne le droit, le temps.

Gilles GRIOTTO souligne que ça fait du bien à tout le monde, l'entourage est également content de voir que vous prenez soin de vous.

Les proches, ça leur fait du bien de voir qu'on est dans un mieux-être.

L'entourage peut aussi avoir tendance à nous surprotéger.

C'est difficile à la fin des traitements. Les proches et les collègues de travail vous voient comme avant, plus malade. Ils n'ont pas envie de nous savoir malades.

La psychologue suggère de dire aux proches : « j'ai appris à penser à moi, à prendre du temps pour moi et je tiens à continuer, ça m'aide à aller mieux ».

Quand on habite un village, loin des associations, ce n'est pas évident.

Le Dr. LOSCOS entend que ce soit difficile de trouver une activité adaptée quand on est éloigné des structures, mais il existe même dans les villages des associations sportives proposant des activités physiques tout à fait adaptées et faites par des professionnels formés. Son équipe (rééducation CHU Nîmes) tente de créer des liens avec différentes associations locales et d'en dresser une liste, qui peut être mise à disposition.

L'animatrice de l'ERI précise que le comité gardois de la Ligue Contre le Cancer propose à Nîmes et dans plusieurs antennes locales des activités physiques adaptées (Qi Gong, yoga). Les coordonnées sont disponibles à l'ERI.

En conclusion de cette après-midi de rencontre il apparaît que le sujet de l'activité physique adaptée durant les traitements de cancer suscite un vif intérêt et éveille de nombreuses questions.

Anne GRANGEON souligne que ce débat, animé, et les réponses toniques et rassurantes apportées par les intervenants, encouragent à davantage de considération pour soi durant les périodes de soins.

Il a permis de situer des avancées en matière de connaissance et notamment concernant les préconisations actuelles durant les traitements afin d'en favoriser l'action et d'en diminuer les effets secondaires perturbants (comme la fatigue et le stress).

La discussion a permis de corriger, au passage, certaines erreurs et de répondre à certaines craintes bien compréhensibles, en ouvrant la voie à de nouvelles façons de prendre soin de soi et en rappelant l'importance de tout ce qui peut apporter du plaisir durant ces périodes difficiles, tant physiquement que moralement, sans risque et dans la bonne humeur, de manière encadrée et contrôlée.

Restitution : Marion GAIDAN, Anne GRANGEON
Relecture : Dr Monique LOSCOS, Gilles GRIOTTO