



L'association Cami allie sport et cancer

Cours de karaté, de danse contemporaine ou de méditation : l'association Cami - sport et cancer propose à ses adhérents de reprendre le sport.

Depuis 2000, l'association Cami - sport et cancer, propose des cours de karaté, de danse contemporaine ou encore de méditation à ses adhérents, des patients atteints de cancer en cours de traitement ou en rémission. Les cours s'adaptent à la pathologie de chacun et permettent de découvrir ou redécouvrir les bienfaits de l'activité physique. L'accueil est chaleureux, les cours enseignés avec le sourire, les élèves ravis de se retrouver et le sport prévient la rechute. Reportage.

« **E**n préventif et en curatif, on sait que le sport a un impact réel. En tant qu'infirmier, j'ai voulu me diriger vers le sport santé et avec le cancer, j'ai constaté une réelle efficacité. » Cyril Dufaure, professeur de karaté et infirmier de bloc opératoire, enseigne cet art martial depuis plus de deux ans pour la Cami. Après avoir passé le DU sport et cancer à l'université de médecine Paris 13, il a même pu ouvrir son propre centre. C'est avec le sourire qu'il donne son cours et reçoit plusieurs fois par semaine des patients atypiques. À l'image de Cathy, 46 ans, élève assidue depuis plus de cinq mois. « J'ai découvert l'été dernier que j'avais un mélanome ainsi que des métastases au cerveau et aux poumons, raconte-t-elle. Je suis un traitement de chimiothérapie par voie orale. » Après avoir arrêté de fumer et suite à quelques mois de convalescence dans sa famille, Cathy est rentrée chez elle pour la rentrée de ses enfants. Mais sans tabac et avec des traitements lourds qui ont changé son corps, elle a vite cherché une échappatoire. « J'étais une vraie pile électrique. Il fallait que je bouge, je me suis mise au sport. J'ai marché, marché, marché, des heures durant et de nuit pour éviter l'exposition au soleil qui m'est interdite. » Pour cette non-sportive, la transformation a été radicale. Mais Cathy a fait un malaise lors de l'une de ses promenades et l'angoisse de se retrouver seule à nouveau dans un moment de faiblesse l'a poussée à se tourner vers le milieu associatif. Elle a découvert la Cami.

Soutien psychologique et réappropriation du corps

« C'est aussi dans le vestiaire que tout se passe », confie Cyril. Parce qu'au-delà de l'activité physique,

les cours de karaté partagés par les patients sont également des moments propices à l'échange. « Nous échangeons beaucoup entre nous, les filles : on partage notre expérience, nous nous donnons des conseils. Il y a une vraie complicité », explique Cathy. Parce que le patient atteint de cancer traverse différents stades : il y a l'annonce de la maladie, les traitements parfois invalidants ou mutilants et puis la perte des cheveux... « Pour beaucoup de femmes, c'est le moment le plus dur », explique Cathy. Venir aux cours de karaté lui a permis de reprendre possession de son corps. À l'inverse des cours de sport « adapté » classiques, les exercices proposés par la Cami font travailler tout le corps, y compris les zones touchées par la maladie : « S'il y a eu une altération physique à cause d'un traitement, d'une chirurgie, nous allons travailler sur cette partie du corps afin que la personne se la réapproprie », explique Jean-Marc Descotes, co-fondateur de l'association et ancien champion de karaté. La pratique sportive devient un moyen de travailler sur le corps. Une réappropriation du corps d'autant plus importante quand on a eu l'impression que son corps nous a trahi. La série d'exercices proposés fait travailler toute la chaîne musculaire et articulaire et permet à l'élève à la fois un retour à l'image corporelle mais également à son fonctionnement : ce qu'il est capable de faire réellement, ce qu'il n'a pas perdu.

Lutter contre la fatigue

À l'origine de la Cami - sport et cancer, une rencontre. Jean-Marc Descotes se souvient : « J'ai rencontré le Dr Thierry Bouillet quand j'étais en équipe de France de karaté. Il était le médecin de l'équipe. » À son

arrivée sur Paris, le sportif a découvert le monde de la cancérologie. « *Thierry ne comprenait pas pourquoi ses patients étaient fatigués alors qu'ils étaient guéris* ». Une plainte qui revient souvent chez les patients en rémission. Épuisement psychologique ou faiblesse physique réelle ? Quelle qu'en soit la réponse, le médecin a proposé une technique qu'il pratiquait lui-même pour remédier à la fatigue : le sport. Il invite alors son ami à enseigner le karaté à ses anciens patients : « *L'idée que les arts martiaux pouvaient apporter autre chose que simplement le fait d'apprendre à se défendre me plaisait beaucoup, confie le karatéka. Nous avons commencé avec trois patients. Deux ans plus tard, les résultats étaient vraiment probants : nous avons remarqué de vraies modifications du comportement, de l'attitude et un impact sur la fatigue et la qualité de vie tout à fait intéressant.* » Cathy a appris que tout est dans la respiration : « *Il faut être zen et se tenir correctement. Avant d'entrer à la Cami, j'avais davantage de coups de fatigue, maintenant quand je me sens faible, je peux agir : dans le bus ou dans le métro, je me mets en position, je me détends, je souffle et ça passe.* »

En salle municipale ou à l'hôpital

L'association Cami – sport et cancer rencontre un franc succès. Près de quarante centres sont ouverts en France sur dix-sept départements. En Île-de-France, dix-sept centres proposent d'ores et déjà des cours de sport. Le dix-huitième ouvrira avant l'été. Deux types de structures sont proposés : en milieu extrahospitalier mais également directement à l'hôpital. À Paris, les établissements sont nombreux à accueillir l'association : Georges Pompidou, Gustave Roussy, la Pitié Salpêtrière, Saint Louis, Avicennes, le CHI Montfermeil, etc. Cela permet à l'association d'aller à la rencontre des patients qui peuvent accéder à l'information en temps réel. « *Nous aimerions mettre en place des lieux dédiés où nous puissions nous occuper des gens via l'activité physique et sportive. C'est également un moyen de rappeler que nous sommes inclus dans le champ de la thérapie, une thérapie non médicamenteuse* », explique Jean-Marc Descotes.

Un projet pilote est également à l'étude. En partenariat avec l'association Lorette Fugain, la Cami intervient en hématologie auprès de patients hospitalisés en chambre stérile entre trois et cinq semaines. « *C'est une prise en charge individuelle durant la phase d'hospitalisation. Le nouveau programme est à l'essai depuis septembre.* » Bilan prévu dans un an. Pour l'heure, « *la réalité de la cancérologie reste de l'ambulatoire* », précise Cyril Dufaure. Chimio- et radiothérapie sont administrées en consultation mais globalement les patients ne sont pas hospitalisés. Les structures extrahospitalières restent nombreuses : en ville en général, dans des salles municipales en accord avec les municipalités.



L'association Cami propose depuis 2000 des cours de sport à des patients atteints de cancer.

Changer durablement ses habitudes de vie

Découvrir le sport dans une période délicate, c'est aussi le gage d'un vrai changement de ses habitudes de vie. Cathy vient chaque semaine, presque tous les jours et avoue être « *devenue accro* ». « *J'en parle à mes enfants, mon fils s'est même remis au basket cette année.* »

Marie, une autre adhérente de l'association, revient à la Cami après plusieurs mois d'absence pour pratiquer à nouveau. « *J'ai essayé d'autres cours de gym, mais cela m'ennuyait. Je suis bien ici* », explique-t-elle. Jean-Marc Descotes est également le témoin de cet engouement. « *C'est vrai que beaucoup de patients découvrent la Cami et le sport pendant leurs traitements. Mais beaucoup reviennent après* ». Même s'il avoue que « *la vie reprend ses droits* » et que les horaires de chacun sont parfois un frein à la pratique sportive, l'idée reste néanmoins que la reprise de l'activité physique s'inscrit dans la continuité.■

Violaine Colmet Daage

“ En partenariat avec l'association Lorette Fugain, la Cami intervient en hématologie. ”

Les vertus du sport contre le cancer

L'activité physique et sportive agit sur les mécanismes de prolifération des cellules cancéreuses par l'intermédiaire de trois grands types de molécules.

- 1. Hormones sexuelles.** Les scientifiques ont montré par exemple que les œstrogènes, libres en particulier, permettent aux cellules cancéreuses de se développer. Un phénomène qui est particulièrement observé en post-ménopause. L'activité physique et sportive met en jeu des mécanismes qui permettent de diminuer les taux d'œstrogènes libres dans le corps.
- 2. Insuline.** La cellule cancéreuse a besoin d'insuline. Celle-ci est un facteur de prolifération des cellules cancéreuses. « *On l'observe au PET scan, explique Jean-Marc Descotes. Une surbrillance s'allume aux endroits où le sucre est concentré dans le corps. C'est même ainsi que l'on découvre les cellules cancéreuses : quand la surbrillance apparaît dans une zone anormale* ». Les diabétiques, en particulier de type 2, sont particulièrement concernés. Au cours de l'activité physique et sportive, le taux d'insuline dans le sang est considérablement diminué. En cause : la captation du glucose par les muscles afin d'assurer une dépense énergétique adéquate. L'absorption du sucre par le muscle fait ainsi diminuer le taux d'insuline dans le corps.
- 3. Hormones lipidiques.** Alors que la leptine est un accélérateur de la prolifération des cellules cancéreuses, l'adiponectine favorise un comportement cellulaire qui aboutit à la mort des cellules cancéreuses. Les deux hormones sont intimement reliées : quand la concentration de l'une augmente, le taux de l'autre diminue, et inversement. Au cours de l'activité physique, la leptine s'effondre et l'adiponectine croît. Pour arriver à jouer sur ces mécanismes de prolifération, Jean-Marc Descotes précise : « *Trois caractéristiques de l'activité sont indispensables : l'intensité – qui doit être modérée à soutenue –, la durée – un an minimum –, et la fréquence – plusieurs fois par semaine.* »■