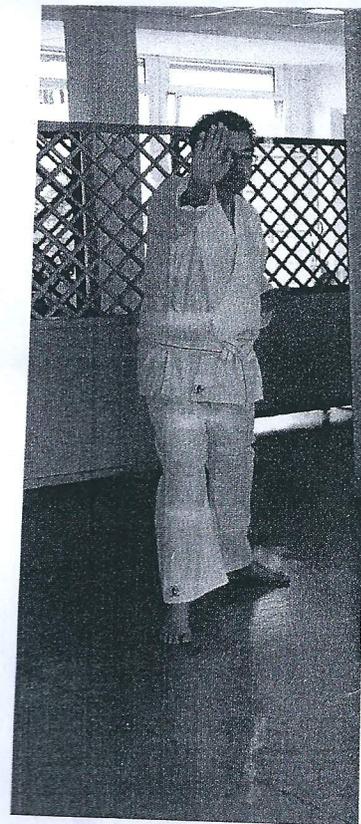


LE CANCER AU TAPIS !

Prévention, réduction des effets secondaires et des risques de rechute, amélioration de la qualité de vie, diminution de la fatigue, réappropriation de son corps ... Les bénéfices du sport sont multiples pour les personnes atteintes de maladies de longue durée comme le cancer. Une efficacité démontrée par le karaté depuis 1998 et récemment reconnue dans la loi de santé publique.

TEXTES ET PHOTOS: A. FRANDEBŒUF



« ICHI, NI, SAN... » AU RYTHME DU DÉCOMPTE EN JAPONAIS DE ROSELINE, SIX FEMMES ET QUATRE HOMMES, CEINTURE BLANCHE NOUÉE À LA TAILLE, EXÉCUTENT EN CHŒUR UN KATA SHODAN. Comme ce pourrait être le cas dans n'importe quel dojo du monde. Sauf qu'ici, c'est dans le réfectoire du quatrième étage de l'hôpital des Peupliers, dans le XIII^e arrondissement de Paris, que la séance se déroule, comme chaque jeudi en milieu d'après-midi. Un lieu de pratique inédit, pour des élèves eux aussi détonants, ayant pour seul dénominateur commun une existence bouleversée par la maladie. Atteints de cancers de la gorge, du sein ou de la prostate, tous ont décidé d'intégrer le karaté dans leur arsenal pour vaincre. Un choix que défendent ardemment depuis la fin du siècle dernier Jean-Marc Descotes et Thierry Bouillet, karatékas convaincus et premiers promoteurs, par le biais de leur fédération CAMI Sport&Cancer, du sport comme thérapie non médicamenteuse, reconnu ainsi par la Haute Autorité de santé il y a quatre ans. « *Quand Thierry était fatigué, il prenait l'habitude d'aller faire du karaté, se souvient Jean-Marc, compétiteur dans les années 1990. On s'est donc simplement demandé ce que cela pouvait donner avec deux de ses patientes cancéreuses, victimes d'une fatigue imprévisible, inhérente à leur traitement, qui altérait considérablement leur qualité de vie.* » Et peu importent les railleries du monde médical, aujourd'hui contraint de se rendre à l'évidence face à l'accumulation exponentielle des bénéfices avérés lors d'essais cliniques, en dépit d'un panel de pathologies toujours plus vaste.

LE MUST DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Aux Peupliers, Anne et Jean-Louis se muent d'ailleurs en porte-paroles sitôt le karatégi replié. « *Si c'est un effort de venir s'entraîner, on en ressort toujours heureux et, étonnamment, moins fatigué qu'en arrivant, pose la première, traitée d'une leucémie à 58 ans. Ici,*

**« QUAND ON COMPREND
LES MÉCANISMES DU CORPS,
ON PEUT RÉALISER
DE GRANDES CHOSES »**

on n'échange pas forcément sur nos pathologies mais on est toujours content de se voir. » Pour le « *cancer du mouvement* » comme il se définit lui-même, cet apport sur le plan social lui « offre de l'oxygène » alors qu'il en termine bientôt avec le traitement de son cancer de la gorge. « *Je me sens également plus discipliné, davantage coordonné dans mes mouvements* », ajoute-t-il avec le sourire enjoliveur de ses 74 printemps. Car si toute activité physique adaptée et pratiquée régulièrement est source de bienfaits, pour les malades comme les bien portants, le karaté demeure l'une des pratiques les plus propices. « *C'est vraiment le must*, vante le Docteur Thierry Bouillet, troisième dan assidu dès lors que son dos le laisse tranquille. *Vous pouvez évoluer seul ou à deux, dans un lieu protégé du regard des autres, mais néanmoins avec un échange qui permet*

d'exister tout en redécouvrant la totalité de son corps. » Travail en symétrie et dissymétrie, exercices des deux côtés, nécessité de faire avec les aptitudes du partenaire, pour des améliorations sur le plan métabolique, cardio-vasculaire, proprioceptif, mémoriel, fonctionnel ou psychique. « *Quand on comprend les mécanismes du corps, on peut réaliser de grandes choses*, précise Jean-Marc Descotes. *Grâce à la pratique physique, les gens, qui ne deviennent malades qu'à partir du moment où ils entament leurs traitements et connaissent alors un rapport au corps terrible, prennent conscience qu'ils peuvent se le réapproprier. Pour cela, il faut que l'enseignant offre une pratique à la fois ouverte et exigeante.* »

UN D.U. OUVERT AUX PROFESSEURS

D'où la création il y a six ans d'un diplôme universitaire « *Sport et Cancer* » à la Faculté de médecine de Paris 13, formation d'une année ouverte aussi bien aux éducateurs sportifs qu'aux professionnels de santé. « *On y étudie les différents aspects de la maladie, ses conséquences, ses traitements, les effets secondaires, avec*

EN CHIFFRES

LES BÉNÉFICES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET RÉGULIÈRE

De 25 à 50%

la diminution du risque de développer un cancer du sein, de la prostate et du côlon.

30% la diminution du risque de récurrence pour ces trois pathologies.

36% la diminution du symptôme de fatigue.

50% la réduction du risque de mortalité pour les patients traités par chimiothérapie.

15 000 l'estimation du nombre annuel de récurrences évitées.

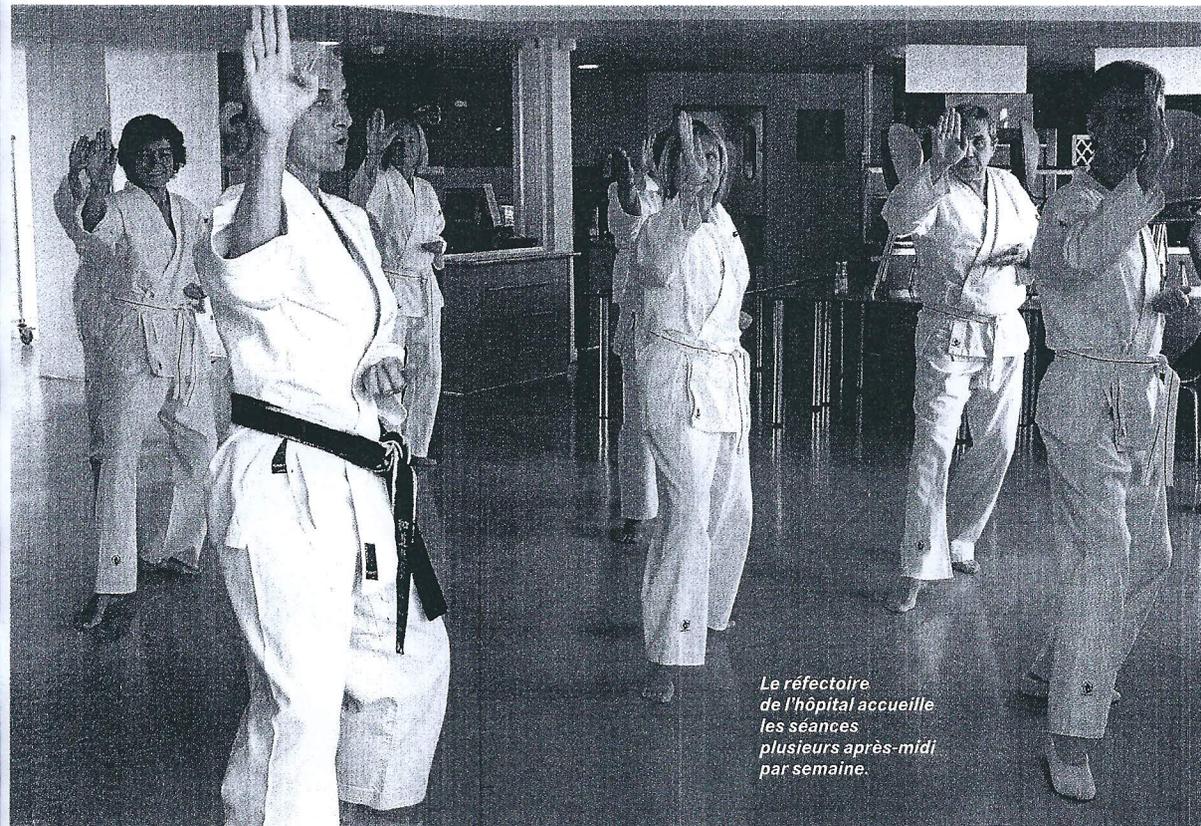
3 millions le nombre de personnes concernées (en traitement ou en rémission) par le cancer en France.

600 millions d'euros le montant estimé des économies annuelles liées uniquement à l'absence de traitements et de frais d'hospitalisation chez les non-récidivistes.

Source : CAMI

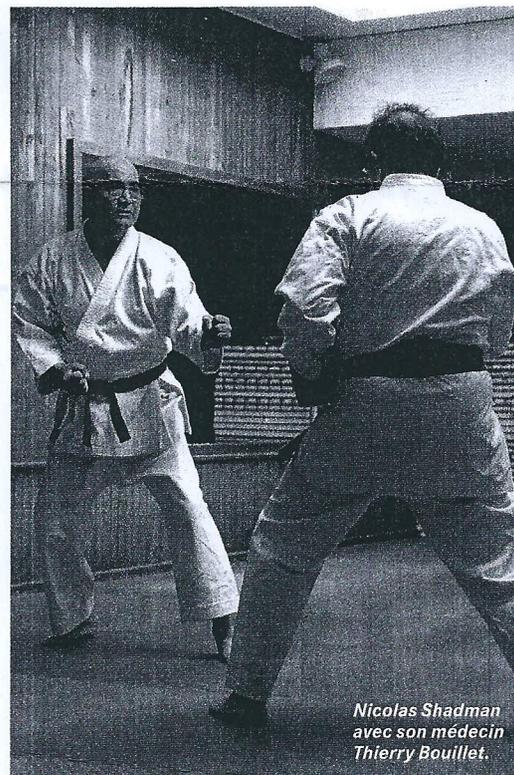
LE COMITÉ « SPORT SANTÉ » AU FRONT

Mis sur pied il y a trois ans au sein de la FFKDA, cette commission, constituée autour du médecin fédéral Franco Roman de spécialistes du monde médical, comme Marc Guérin et Jean-Pierre Pertek, et du monde sportif, avec Jean-Marc Descotes, le responsable formation Gilles Cherdieu ou le CTN Franck Richetti, sensibilise le corps d'enseignants de l'évolution des modes de vie. « Le karaté doit être un outil de prévention et de développement, pour lequel il faut se former continuellement pour pouvoir l'adapter. Il est primordial de communiquer là-dessus, en intégrant cet aspect de la pratique dans notre processus de formation des éducateurs », insistent-ils de concert.



Le réfectoire de l'hôpital accueille les séances plusieurs après-midi par semaine.

une large place accordée à la pédagogie du geste, évoque Roseline, professeure au cercle féminin de Paris et à la CAMI, issue de la première promotion. *Et même si je ne fais aucune différence entre les patients et mes élèves de club, ça m'a rendu davantage vigilante, au profit de tous.* L'art martial, pratiqué en toute sécurité, devient alors un art de vivre, tout en maintenant intacte la dimension du combat, symbolique mais totalement appropriée. D'autant plus depuis le 10 avril dernier, date de la validation par l'Assemblée nationale de l'amendement de la loi de santé publique de la Ministre de la santé Marisol Touraine, porté entre autres par l'ancienne Ministre des sports Valérie Fourneyron, stipulant que « dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une maladie de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. » Une avancée qui « change tout » selon Thierry Bouillet, rejoint par Jean-Marc Descotes. « C'est la première fois que le sport entre dans le monde de la santé. Mais tout reste encore à faire. » En cancérologie bien sûr, mais aussi en hématologie, pédiatrie, cardiologie, traumatologie et pour la prévention de la sédentarité, de l'obésité et de la vieillesse... ↴



Nicolas Shadman avec son médecin Thierry Bouillet.

QUAND LA MALADIE EN PREND POUR SON GRADE...

Des tsukis tranchants, un kiai profond, des appuis stables... Le heian godan de Nicolas Shadman, candidat au premier dan après quatre années de pratique, fait l'unanimité au sein du jury, réuni autour d'un Serge Chouraqui impressionné dans son dojo parisien de la rue Daguerrre. Suffisant pour faire briller la pupille de ce quinquagénaire à qui le Docteur Thierry Bouillet a diagnostiqué il y a plus de trois ans un cancer

généralisé. L'oncologue qui a d'ailleurs tenu à servir de Uke à son patient. « À son niveau de pathologie - une espérance de vie de trois à six mois à la découverte de la maladie -, c'est notre première ceinture noire. C'est un vrai moment de bonheur pour tout le monde, qui prouve que lorsque le mental est bon, le corps repart et l'on peut retrouver la santé. » « Le sport est un vrai catalyseur pour moi, analyse Nicolas, féru de mathématiques et

de jardinage. Et quand, lors du Kihon Ippon Kumité par exemple, le cerveau envoie dix commandes à la seconde pour analyser la position de l'adversaire, choisir sa défense, gérer le timing de l'attaque ou contrôler la distance, on n'a pas le temps de penser à autre chose ! Avec Éric (Delannoy), c'est donc une heure à fond tous les jours depuis trois ans. » Un entraîneur très fier de cet élève singulier, passé un an par la CAMI, devenu au fil

des années l'un des moteurs de son club. « Malgré les hauts et bas, les effets de ses traitements et sa rechute d'il y a un an et demi, il a toujours été là, donnant plus que les autres. D'ailleurs, 90% des licenciés du club ne sont pas au courant de sa maladie. » Et ce n'est pas son saut lors du bunkai qui trahira son secret, lui qui a quitté le dojo en donnant déjà rendez-vous dans deux ans pour l'examen du 2^e dan. ↴