

L'exercice, l'autre arme face au cancer

François, atteint d'un cancer du pancréas, participe à un programme d'activité physique adaptée. Reportage à l'Institut Curie.

FLORENCE MÉRÉO

400 M EN SIX MINUTES. 30 m de plus que la fois précédente. « C'est bien, non ? » interroge François, regard tourné vers sa kiné qui opine aussitôt du chef. Le parcours n'a pas la beauté des chemins bretons qu'il aime tant arpenter, ni des parcs de Saint-Cloud (Hauts-de-Seine) où il vit avec son épouse. Mais ces pas rapides d'un bout à l'autre du couloir de l'hôpital lui donnent un nouvel élan, empêchent la maladie de lui couper les ailes – et le souffle. « Dans mon cas, il n'y a pas trente-six solutions, lance-t-il, pragmatique. Je fais ce qu'il faut pour ne pas couler. »

Le cas de François, 83 ans, c'est un cancer du pancréas qui lui a été diagnostiqué un peu par hasard en ce début d'année et qu'il soigne depuis au renommé Institut Curie. Bien sûr, c'est la chimiothérapie, qu'il reçoit un mardi sur deux, qui vient étouffer sa tumeur, mais les exercices qui lui ont été « prescrits » maintiennent ses muscles, son tonus, son équilibre.

Moins de fatigue, d'anxiété...

Alors même quand la fatigue essaie de le retenir dans le canapé du salon, l'octogénaire se fait (une légère) violence et part marcher autour du pâti de maisons. Régénérer le corps et l'esprit. L'équipe médicale n'a pas eu besoin de le convaincre. François est médecin à la retraite, ancien chef de clinique en médecine interne, le fonctionnement de l'organisme n'a pas de secret pour lui. Mais pour ceux qui en douteraient, une étude scientifique inédite, présentée dimanche au grand congrès



Aujourd'hui en France: 01/06/22

Institut Curie à Saint-Cloud (Hauts-de-Seine), jeudi. Yasmina Benkirane, la kiné, contrôle l'équilibre de François, 83 ans. « Rester dans mon lit, non merci ! », explique le patient.

« C'est moins cher et moins volumineux qu'un vélo d'appartement ! » explique-t-il, bon vendeur, à Ester Molina, l'infirmière de pratique avancée qui le suit de près. Ce jeudi, il évalue sa fatigue à 4 ou 5 sur une échelle de 10. « Vous connaissez le Triflo ? » renchérit la kiné de Curie, Yasmina Benkirane. Dans sa main, un objet à trois tubes dans lequel il faut souffler pour faire monter des boules colorées. Il va permettre à François de travailler sa capacité respiratoire et son diaphragme avant l'opération à laquelle il réfléchit avec l'équipe médicale. Plus il sera « armé » avant, moins la convalescence sera difficile. Alors, le Triflo, ce sera « cadeau de la maison », sourit la kiné.

« Donner du sens au temps »

« Je ne connais pas l'avenir, je ne peux pas le changer mais je veux vivre le présent avec le plus de confort possible. Pour moi, ma femme, ma famille. Être au mieux avec eux, c'est ce qui amoindrirait le choc de la maladie, relève François, voix douce et assurée. Alors, rester dans mon lit, non merci ! » « Cela donne du sens au temps », image joliment la docteure Cindy Neuzillet.

Qui sait, peut-être que son étude, qui augmente le niveau de preuve scientifique, permettra d'ouvrir à une meilleure prise en charge des séances d'APA pendant la maladie. Les patients la demandent de longue date.

d'oncologie de Chicago, aux États-Unis, démontre le bénéfice de l'activité physique adaptée (APA) même pour des cancers aussi graves que celui du pancréas. ApaCap, c'est son nom, menée pendant six ans auprès de 313 patients, conclut à une « amélioration significative » de leur qualité de vie : moins de fatigue, d'anxiété,



Je ne connais pas l'avenir, je ne peux pas le changer mais je veux vivre le présent avec le plus de confort possible
FRANÇOIS, 83 ANS

meilleure gestion de la douleur, de l'appétit, du sommeil... Une véritable prouesse.

L'activité physique adaptée, un « traitement » contre la fatigue et la sarcopénie (la fonte des muscles liée à la maladie), la docteure Cindy Neuzillet en a eu l'intuition en 2010 alors qu'elle était jeune interne, après avoir assisté à un cours sur le sport et le cancer du sein. « Je me suis tout de suite dit : il faut qu'on explore cela pour le pancréas, explique la gastro-entérologue. Le pancréas, c'est l'Everest en termes de soins de support. Si ça marche pour lui, ça veut dire que ça marche probablement pour tous les cancers. »

Douze ans plus tard, ses travaux, mis en lumière à Chicago, feront nul doute référence

en la matière. Tant mieux, car avec plus de 14 000 cas par an en France, soit le double d'il y a vingt ans, le pancréas est en passe de devenir la deuxième cause de mortalité par cancer à l'horizon 2030.

« L'activité physique adaptée, ce n'est pas un gadget psychophiologique, pose d'emblée la médecin. La dégradation de l'état général et nutritionnel des patients, effets de la maladie et des traitements lourds, est une menace vitale pour eux. En clair, certains meurent de cela. »

Des exercices supervisés par un proche

Reste qu'il n'est pas facile pour les malades de lutter contre l'intuitif « je suis fatigué, donc je me repose », et de savoir

comment bouger. ApaCap proposait des exercices d'endurance (marche, marche nordique, vélo) et de renforcement musculaire, pendant seize semaines et « supervisés » par un proche. « Ça peut être le petit-fils qui vient marcher avec le patient, et lui raconter par la même occasion sa journée. C'est très motivant », illustre Cindy Neuzillet.

François, papa de deux enfants et papy de sept petits-enfants, a lui aussi préparé un programme, qu'il adapte selon son état. Marche, pompes contre le mur, mouvement du « soleil », escaliers plutôt qu'ascenseur ou encore ce pédaler qu'il a acheté et qui lui permet de faire mouliner les pieds mais aussi les mains.