

Prendre des gants contre le cancer

Le centre de lutte contre le cancer Paul Strauss à Strasbourg propose à des patients, atteints de cancer, de faire six mois de boxe anglaise adaptée, pour améliorer leur condition physique, leur moral et créer du lien social.

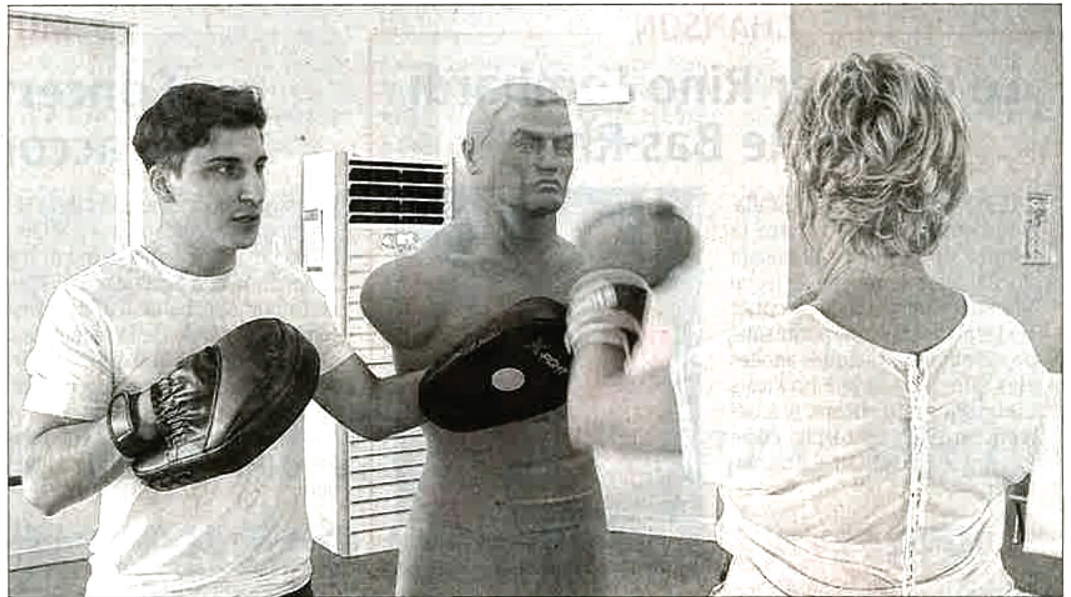
« On a lancé Boxe'lib cette année, explique le Dr Roland Schott, oncologue au centre de lutte contre le cancer Paul Strauss à Strasbourg. L'an dernier, nous avons instauré une activité rameur, pour travailler l'endurance. Mais cela n'était pas adapté à des patients plus fragiles, en traitement lourd anticancéreux. D'où l'idée de diversifier les activités existantes. »

L'avantage d'une boxe adaptée est de travailler la coordination, l'équilibre et le rapport au corps. « Il y a aussi toute la symbolique autour de la boxe, sport de combat, de lutte, qui vise aussi à éviter les coups », reprend le médecin.

Avant de s'engager dans l'activité, les patients volontaires sont soumis à une évaluation de leur motivation et de leur niveau de dépression avant et après le cycle d'activité. Celui-ci dure six mois, à raison de deux séances d'une heure par semaine. Chaque patient a un carnet de suivi de son activité dans lequel il indique pour chaque séance son ressenti et son état physique et émotionnel à la fin de la séance.

Lutter contre la fatigue

18 patients, répartis en groupe de 9, ont bénéficié du premier cycle démarré en avril et qui doit s'achever en octobre. « Il y a une adhésion très forte des patients à ce programme, souligne l'oncologue. Et il faut vraiment une raison majeure, un état physique trop faible ou une opération pour qu'ils manquent une séance. Car ils sont ravis. Un esprit de groupe s'est créé, qui permet de lutter contre l'isolement social. »



Thibault Kuhn (à g.), professionnel d'activité physique adaptée, fait faire de la boxe anglaise adaptée à des patients atteints de cancer. DR

Cette activité permet aussi de lutter contre la fatigue, physique et morale, induite par la maladie et les traitements. « On est assez dépourvu vis-à-vis de cette fatigue commune à tous les patients. Le meilleur remède, c'est de bouger et pas de se reposer, contrairement à ce que certains médecins pensent encore. Et l'activité physique a aussi un effet sur la mortalité spécifique du cancer en la faisant baisser de moitié. C'est énorme. »

Les patients qui suivent l'activité Boxe'lib sont à 60 % des femmes, car les premières recrutées ont été des femmes atteintes de cancer du sein. Mais il y a aussi des hommes et des femmes touchés par un cancer du côlon et des hommes plus âgés avec un cancer de la prostate. « On peut aussi l'adapter à d'autres pathologies comme le

cancer bronchique, cérébral ou les sarcomes. »

Mémorisation et motricité fine

Thibault Kuhn est le professionnel activité physique adaptée (APA) qui a monté le projet Boxe'lib. Il a déjà travaillé avec des déficients visuels et sait développer un programme personnalisé pour chaque patient. « On travaille sur les pattes d'ours (NDLR : une cible montée sur un gant qu'enfile le formateur de boxe), le sac et un mannequin qui a l'avantage de reproduire les réactions d'un véritable corps humain. Au début, je donne des consignes simples, puis de plus en plus complexes avec des enchaînements de gestes précis. Cela stimule la mémorisation et la cognition. Ensuite, les patients ap-

prennent aussi les trois types de touche, le direct, le crochet et l'upercut. »

Ils travaillent aussi le déplacement par pas glissés. Tous ces gestes améliorent leur motricité fine, « ce qui va faciliter les gestes du quotidien » et l'acquisition d'automatismes. « On ne travaille pas le sautiellement, précise encore Thibault Kuhn, pour ne pas faire souffrir inutilement les articulations ».

Il a remarqué que certains patients qui hésitent au début à « taper » se mettent ensuite à vraiment frapper, « comme s'ils en avaient vraiment besoin. Sur le mannequin, cela ne pose pas de problèmes, en revanche, sur les pattes d'ours... »

G. D.-A.