

SANTÉ De la boxe en plus de la chimiothérapie

Uppercut au cancer

À Strasbourg, il n'y a pas que la chimie pour combattre les tumeurs : au centre régional de lutte contre le cancer Paul-Strauss, une expérimentation sur des cours de boxe donnés aux patients a produit de premiers rounds jugés surprenants.



Christian, à droite, ici avec Thibault Kuhn, le concepteur du cours, a appris durant son combat contre le cancer à passer les gants pour contre-attaquer. PHOTO DNA - MICHEL FRISON

Avant les premiers cours, certains disaient : « On va taper sur quoi ? » ou « Vous savez ce que j'ai ? » Après avoir passé des gants de boxe, c'est différent : « Il faut que je me trouve un club », assure Pascale, 45 ans. « Je sais comment faire passer ma rage, je m'éclate », dit Christian, 71 ans.

Au 5^e étage du centre Paul-Strauss de Strasbourg, la lutte contre le cancer prend deux fois par semaine une tournure inattendue. « Allez, uppercut gauche, uppercut droit, puis crochet et crochet ! », commande le maître de séance, Thibault Kuhn.

Il a face à lui, en tenue de sport, des parcours de vie faits de chimiothérapie, de radiothérapie, de chirurgie. Mais ce ne sont pas des malades qui enchaînent les mouvements : pendant une heure à chaque fois, il n'y a dans cette salle de conférences convertie en

ring que des boxeurs.

« On connaît les vertus d'une activité physique, baissant la mortalité du cancer, estime le Dr Roland Schott, oncologue. Là, les effets sont étonnants. Nous découvrons que la boxe favorise l'esprit de groupe, a un fort impact psychologique et pourrait atténuer des effets comme la dépression induits par des traitements lourds. L'ensemble fera l'objet d'une évaluation scientifique. Ici, le bénéfice est presque immédiat. »

« Bénéfice presque immédiat »

Après avoir testé aviron, gym ou marche nordique, le centre Paul-Strauss a lancé des cycles de six mois de boxe, presque par hasard. Tout remonte à une rencontre avec un professionnel de l'activité physique adaptée qui s'est spécialisé dans le développement de projets, Thibault Kuhn. Après la mise au

point d'une méthode est venue la mise au poings de patients sélectionnés, parmi ceux qui subissent un traitement agressif.

Tout ça a été réfléchi, au scepticisme de certains médecins d'ailleurs. Pas question d'envoyer des malades se taper dessus. « C'est de la boxe adaptée. On travaille la motricité, l'équilibre et même la mémorisation quand il faut retenir des séries de gestes. On n'apprend pas à se battre, mais à bouger ! Pas que pour influencer sur la forme physique. L'intérêt est d'améliorer la vie des patients. Remobiliser son bras quand on a été opéré d'un cancer du sein, ça veut dire poser à nouveau son sac de courses sur la table en rentrant, et non par terre. »

« En fait, admet Christian, le patient de 71 ans un peu essoufflé après l'effort, c'est tout sauf mettre l'adversaire KO. » Il a quand même trouvé l'énergie de terrasser

le mannequin de mousse.

La maladie reste présente dans les esprits et conditionne le contenu des cours, suivis par 18 patients. Trois ont dû cesser pour aller se battre sur un terrain plus médical. Les autres sont « très assidus, ils ne ratent pas une séance », salue le médecin, un rien goguenard : « Dire qu'il y a 30 ans, on disait à quelqu'un qui a le cancer de ne pas bouger ! Aujourd'hui, on sait que les 80 % de patients atteints de fatigue, contre laquelle il n'y a pas de médicaments, peuvent dans certains cas trouver une aide dans l'activité physique. »

La boxe, contrairement à certains préjugés, semble se révéler particulièrement adaptée : « On apprend à se mettre en opposition, à dépasser sa peur, à exprimer son ressenti, à gérer son stress ; il y a une stimulation motrice et intellectuelle », assurent les promoteurs du programme commencé au printemps. Perçue à l'occasion comme un sport de brutes ou rudimentaire, la boxe révèle sous surveillance médicale sa dimension très mentale. « Elle apporte une motivation très puissante », ajoute même un patient.

Financée grâce à des sponsors pharmaceutiques, cette étude, dans un monde médical habituellement prudent, produit des enseignements si spectaculaires qu'elle a été dévoilée avant même la rédaction de ses conclusions. Les appréhensions initiales sont au tapis. Les patients eux-mêmes, quand ils ne regardent pas les matches à la télé, attendent de passer les gants – ce qui leur fait prendre de la distance avec la chimiothérapie. Les cycles prévus pour l'instant jusqu'en 2017 affichent complet. ■

DIR