

## Boxer contre le cancer

Par **Aurélie Locquet**, France Bleu Alsace et France Bleu Elsass  
Mercredi 21 septembre 2016 à 6:54



La pratique d'un sport fait baisser la mortalité liée au cancer de 50%. Photo "Centre de Lutte contre le cancer Paul Strauss". -

**C'est une première en France. Depuis mai dernier, le centre régional de lutte contre le cancer de Strasbourg propose des cours de boxe. Un moyen supplémentaire de combattre la maladie.**

Le chiffre est édifiant: **la pratique d'un sport fait baisser la mortalité liée au cancer de 50%**. Depuis mai dernier, le centre Paul Strauss à Strasbourg propose donc des cours de boxe. Ce programme est centré sur le rapport au corps et agit sur la stimulation motrice, sensorielle et cognitive. "Boxe'lib", c'est son nom, permet aux patients de pratiquer la boxe en tant qu'**activité physique adaptée**.

“ Une activité qui sert d'exutoire ”

Mais pourquoi avoir choisi la boxe? "On réamorce un entraînement à l'effort", explique Thibault Kuhn, spécialisé dans l'ingénierie de développement de projets pour l'activité physique adaptée et passionné de boxe. "On fait du renforcement musculaire, un travail sur l'essoufflement, mais aussi sur l'équilibre. Et puis sur le versant psychologique, c'est une activité qui sert d'exutoire. La boxe permet à la personne de se libérer et de s'investir dans une activité qui va la valoriser."

La boxe a aussi des effets positifs sur le plan social, permettant de recréer du lien. Confirmation avec Christian, 71 ans, il souffre d'un cancer du poumon. "Ca me rend réactif, j'ai envie de me bagarrer, de bien faire. Je travaille sur l'équilibre."

### Des sessions qui affichent complet

Chaque session de boxe dure six mois et les séances de cinquante minutes ont lieu deux fois par semaine au Centre Paul Strauss, par petits groupes de sept à huit personnes. "Boxe'lib" remporte un grand succès auprès des patients. A tel point que les cycles 2016 et 2017 affichent déjà complet.