



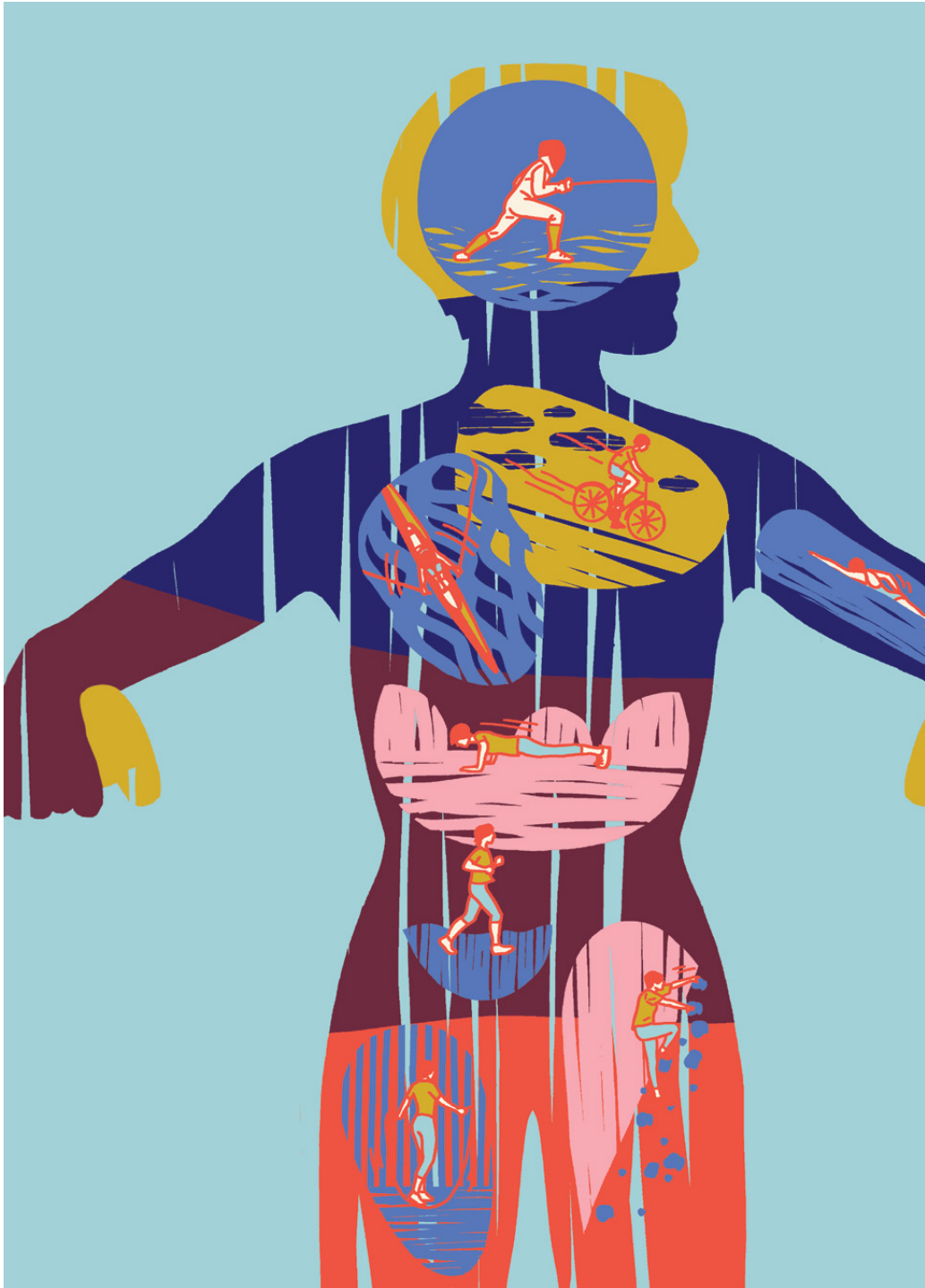
Mon cancer, c'est du sport

Les vertus du défi sportif
à l'épreuve du cancer




Fondation
pour la recherche
sur le cancer





Mon cancer, c'est du sport...



«Face au cancer, les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer, que ce soit pour prévenir la maladie, supporter les traitements et leurs effets secondaires, ou encore limiter les risques de récurrence. Le défi sportif est une des formes que peut prendre l'activité physique. Dans un contexte de lutte contre le cancer, il revêt une importance particulière, entre catalyseur de ressources physiques et mentales décisives, épreuve de dépassement de soi et moment suspendu tenant la maladie à distance. Nous avons donné la parole à trois jeunes femmes : France, Élodie et Amandine. Toutes les trois ont connu la maladie, un cancer du sein, et se sont lancées dans un défi sportif. Elles ont accepté de nous conter leur histoire. En dialogue viendront les éclairages de médecins-chercheurs spécialisés dans le sport&santé et de notre parrain sportif invétéré, Denis Brogniart, journaliste et animateur de l'émission Koh-Lanta.»

« Moi,



je n'ai pas envie de mourir ! »

France, patiente en rémission d'un cancer du sein, double (et future triple) participante au Triathlon des Roses de Paris

Vous avez 36 ans et il y a deux ans, vous avez appris que vous aviez un cancer du sein, nouvelle d'autant plus traumatisante que vous étiez enceinte...

Oui, j'étais enceinte de quatre mois, d'une petite Laura, qui n'est plus là. En l'espace de 48 heures, j'ai appris que mon bébé était atteint de trisomie 21 et que j'avais un cancer. J'ai dû interrompre ma grossesse pour me soigner au plus vite. Tout est allé très vite : il a fallu s'occuper de la fin de grossesse, de l'accouchement, de tous les examens du bilan d'extension (scanner, IRM, biopsies, etc.), puis on m'a retiré un sein et toute la chaîne ganglionnaire. Après une convalescence de quelques semaines, j'ai entamé une cure de cinq mois de chimiothérapie après cinq semaines de radiothérapie.

Avant d'être malade, est-ce que vous vous intéressiez à la recherche ?

Un petit peu, je suis dans le milieu médical étant moi-même ostéopathe, et ma grand-mère a eu un cancer du sein il y a une dizaine d'années. Mais il faut attendre d'être touchée au plus profond pour se rendre compte de l'importance de la recherche. On a encore l'image du cancer du sein comme un cancer qui se soigne bien, pas très grave, qui touche des femmes âgées... Mais cela reste toujours le cancer le plus meurtrier pour la femme... Quand on en prend conscience, on réalise que la recherche est notre seul espoir.

Il y a un instinct de vie débordant chez vous, car alors même que vous étiez en plein traitement, vous vous êtes inscrite au Triathlon des Roses...

C'était mon petit défi à moi, qui est venu à la suite d'une phrase que m'a dite la kiné de l'hôpital : « La fatigue de la chimiothérapie ne part pas en se reposant, si tu peux être active, fais-le ». J'ai donc décidé d'y aller à fond et je me suis donné ce challenge. Avant la maladie, j'avais déjà fait quelques courses à pied mais rien de fou. Je savais que les études prouvaient que le sport diminue les risques de récurrences, et je n'ai pas envie de mourir ! S'il y a une chose que je peux faire pour être en bonne santé et pour être actrice de mon sort, je fonce !

•••

“ Le défi, ce n'est pas une question de niveau mais de philosophie. Pour quelqu'un qui a l'habitude de courir un marathon, le défi sera peut-être de courir 50, 60 ou 70 km. Mais le défi sportif de quelqu'un qui ne fait pas de sport, sera sûrement de ne courir qu'un 1 km ! Le défi, c'est de se mettre, chacun, avec son potentiel, avec sa motivation, un objectif, une barrière que l'on a envie de franchir.”



Denis Brogniart, journaliste et animateur de l'émission Koh-Lanta, parrain de la Fondation ARC



Lorsque l'on fait de l'activité physique, on développe des ressources métaboliques, c'est-à-dire des capacités respiratoires, musculaires, etc. qui vont permettre de lutter contre la fatigue, d'améliorer les capacités de récupération, qui pourront être utilisées dans la lutte contre une maladie comme le cancer. Et plus l'activité physique est initiée ou préservée tôt dans le parcours de soins, plus ses effets seront bénéfiques. En effet, elle permet d'entretenir et d'augmenter le métabolisme du patient qui agit comme une véritable usine chimique à l'intérieur du corps, qui va permettre de mieux métaboliser les médicaments, et de limiter ainsi leurs effets secondaires."



Docteur Jean-Marc Sène, médecin spécialisé en sport & santé, ex-médecin de l'équipe de France olympique de judo

••• **C'était en 2021, et en 2022 vous vous réinscrivez pour le Triathlon des Roses. Vous le faites seule, en famille ou avec des copains ?**

J'ai recruté du monde ! Je le fais seule, je réalise les trois épreuves – je ne voulais pas faire le triathlon à moitié ! – mais je voulais être avec du monde donc j'ai embarqué des copines avec moi !

Qu'est-ce que la maladie a changé dans votre vie quotidienne ?

Aujourd'hui j'ai pris conscience que tout pouvait basculer du jour au lendemain, j'ai une soif de vivre qui est décuplée, cela passe par le sport, par les amis... Je suis une battante et une vivante !

Vous allez bien aujourd'hui ?

Oui, très bien ! J'ai subi quelques opérations préventives en fin d'année : je suis porteuse d'une mutation génétique, la mutation BRCA2 – la même qu'Angelina Jolie... C'est notre seul point commun ! – qui favorise l'apparition de cancer du sein et de l'ovaire. J'ai donc fait retirer préventivement mon deuxième sein et on m'a fait une reconstruction bilatérale. Je veux m'éloigner de la maladie, je me donne les moyens qu'il n'y ait pas de deuxième fois.

Bravo ! Vous êtes un exemple et on viendra vous encourager au Triathlon cette année encore en septembre ! Vous devez avoir un sacré niveau ?

Il n'y a pas de niveau à avoir... ! La première année où je l'ai fait, j'étais en traitement, je n'avais pas une forme olympique, mais il y a toujours du monde sur le bas-côté pour nous encourager, ça donne une force démesurée ! L'année dernière, j'étais en meilleure forme, j'ai eu la chance de faire un petit témoignage juste avant le départ de la course et les gens m'ont reconnue sur le parcours, j'ai eu un soutien incroyable ! Tu ne vois pas les kilomètres passer ! Avec un peu d'entraînement quand même mais tout le monde en est capable.

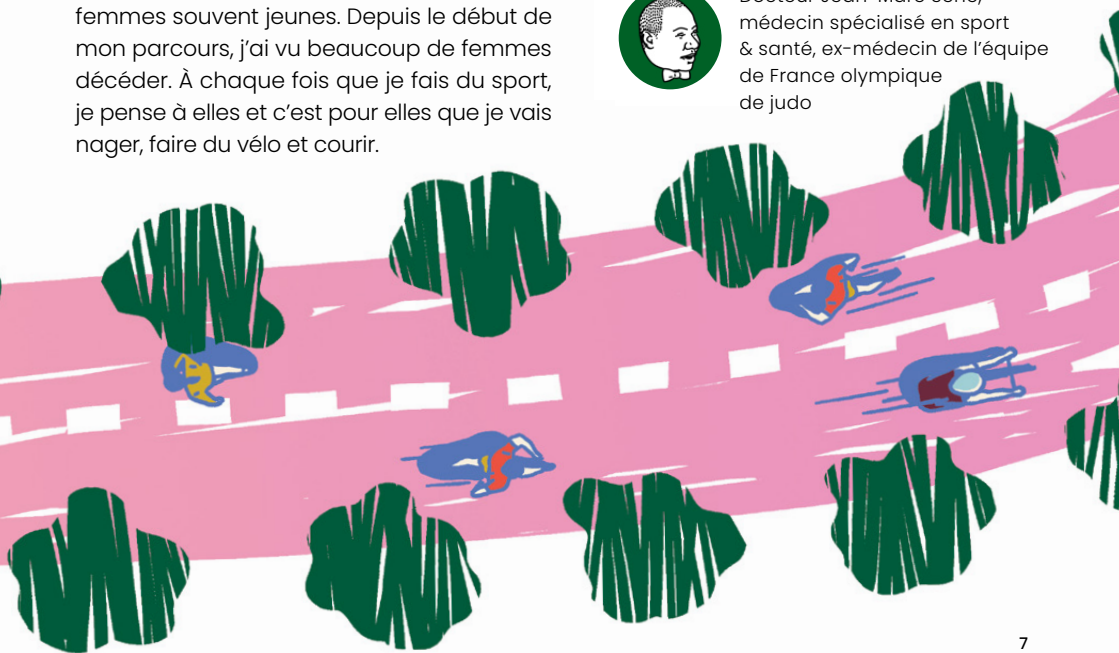
Il faut le faire pour nous toutes parce que le cancer touche beaucoup de monde, on constate qu'il y a une augmentation du cancer du sein chez la femme jeune, et pour casser ce fléau, il n'y a que la recherche. Elle avance, notamment dans le cancer du sein triple négatif, qui touche beaucoup de femmes souvent jeunes. Depuis le début de mon parcours, j'ai vu beaucoup de femmes décéder. À chaque fois que je fais du sport, je pense à elles et c'est pour elles que je vais nager, faire du vélo et courir.



Un patient qui relève un défi sportif découvre des capacités mentales que souvent il ne soupçonnait pas. Mais les aidants – le mari, la femme, les enfants – sont aussi très importants : les encouragements sont essentiels, notamment ceux de l'entourage. On dit souvent que les sportifs vont chercher une victoire comme si leur vie en dépendait mais face à une maladie comme le cancer, souvent la vie en dépend vraiment, c'est pourquoi réussir à mobiliser ses ressources mentales est essentiel. Les sportifs réussissent aussi souvent à guérir plus vite d'une blessure, cela tient aux traitements intensifs et aux qualités physiques du sportif certes mais cela vient surtout des capacités mentales du sportif qui sont déterminantes dans la guérison."



Docteur Jean-Marc Sène, médecin spécialisé en sport & santé, ex-médecin de l'équipe de France olympique de judo



« Cours pour moi cette année et l'année prochaine, je courrai avec toi ! »

Élodie, patiente en rémission d'un cancer du sein, participante au Triathlon des Roses de Paris

Vous avez 46 ans, et l'année dernière, on vous a diagnostiqué un cancer du sein. Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Aujourd'hui je vais beaucoup mieux. Je viens de finir les traitements, j'ai eu ma dernière séance de radiothérapie il y a quinze jours. En juin de l'année dernière, en prenant ma douche, j'ai senti une masse au niveau de mon sein. Prise de panique, j'ai d'abord vu mon généraliste qui m'a envoyée faire une mammographie et une échographie, dont les résultats étaient très suspects. J'ai fait une biopsie et quinze jours après, le diagnostic est tombé : cancer du sein. « Heureusement », il était précoce, de stade 1. Tout est allé très vite : à la mi-juin, j'ai été opérée et on m'a fait un curage axillaire avec retrait de 11 ganglions. Le premier – le ganglion sentinelle – était infecté donc il a fallu faire de la chimiothérapie par la suite. Cela a été très dur à accepter parce qu'au départ je ne devais faire que de la radiothérapie, or avec la chimiothérapie, j'allais perdre mes cheveux... Mais il fallait se battre pour enrayer



la maladie définitivement, même si on ne sait pas trop ce que veut dire « définitivement » dans ces cas-là...

Aujourd'hui, quinze jours après l'arrêt de la radiothérapie, comment vous sentez-vous ?

Libérée ! Les traitements sont passés, j'ai envie de mordre la vie à pleines dents ! Là je pars en voyage, en croisière ! C'est quelque chose que je ne pouvais plus faire : j'étais obligée de rester à proximité pour être suivie par l'oncologue et faire les séances de chimiothérapie et ●●●



Quel que soit le stade de la maladie, il y a un intérêt à faire une activité adaptée. Elle doit être légère à modérée, c'est-à-dire que tout en transpirant légèrement, on est encore capables de parler. Une activité physique douce, 4 à 5 fois par semaine, qui peut même être fractionnée en 5 à 10 minutes par activité, cela peut être du yoga, de la marche, du vélo, de la natation... Toutes ces activités seront bénéfiques. On n'oubliera pas de faire également un peu de renforcement musculaire et du stretching, pour renouer avec son corps, lui redonner de la souplesse, avoir un corps que l'on tolère beaucoup mieux."



Docteur Jean-Marc Sène,
médecin spécialisé en sport & santé, ex-médecin
de l'équipe de France olympique de judo

●●● de radiothérapie tous les jours. Aujourd'hui, je reprends goût à la vie, aux sorties en famille avec ma fille et mon mari ! Je peux de nouveau retrouver la forme, me sentir moins fatiguée et aller de l'avant !

Et retrouver la forme, cela passe par faire du sport ! Là vous vous êtes lancé un défi !

Effectivement ! En septembre, je fais le Triathlon des Roses ! Je le fais en famille : je fais l'épreuve de course, mon mari celle du vélo et ma tante celle de natation ! Je n'aurais jamais pensé faire un triathlon avant la maladie, je ne suis pas une très grande sportive. J'avais l'habitude de faire un petit peu de vélo elliptique pour entretenir la forme mais sans plus... Là je commence à me préparer, j'ai commencé à courir progressivement, et toujours en famille.

Vous avez réussi à embarquer des copines avec vous ?

Je me suis inscrite effectivement avec une amie proche, France, qui m'a boostée et donné envie de le faire avec elle ! L'année dernière, j'étais en pleine chimiothérapie quand elle a participé à ce triathlon, et le matin de la course, je lui ai envoyé un petit message « Vas-y France, cours pour moi et l'année prochaine, je courrai avec toi ». Et cette année, c'est à mon tour de le faire avec elle. J'ai envie de courir pour toutes les femmes atteintes de cancer pour leur montrer qu'il faut se battre et qu'il faut avoir la rage de vivre.



Se lancer un défi pour les autres, c'est aussi avoir conscience de rendre un peu de la chance dont on bénéficie personnellement.

Le Triathlon des Roses, par exemple, c'est un événement exceptionnel, qui réunit des jeunes, des moins jeunes, des hommes, des femmes, certaines qui ont été atteintes par un cancer du sein et qui sont en phase de rémission, et qui se reconstruisent à travers le sport. Là, le défi, c'est d'arriver au bout, c'est d'être là avec ses enfants, avec sa famille, avec sa maman quand elle a été atteinte par exemple. Le défi, c'est vivre ensemble cet événement sportif pour réduire l'écart qui existe entre ceux qui sont bien portants et ceux qui sont atteints ou l'ont été par la maladie. Ce moment, pour l'avoir vécu, est magique : les malades font une parenthèse dans leur vie. Pendant ce triathlon, les gens sont beaucoup moins malades dans leur tête parce que les gens leur prouvent par leur regard que l'on peut dépasser cette maladie, que ce n'est pas quelque chose de mal : une femme qui souffre d'un cancer du sein n'est pas une personne à part de la société, au contraire c'est une personne qui vit pleinement dans la société et qui a besoin de la structure de la société pour accélérer sa rémission. ”



Denis Brogniart, journaliste et animateur de l'émission Koh-Lanta, parrain de la Fondation ARC



« J'avais besoin de ce défi pour laisser la maladie derrière moi »

Amandine, ancienne patiente atteinte de cancer du sein, s'est lancée dans un défi sportif : le « Pink Trek Nepal »

Quelle est ton histoire avec la maladie ?

J'ai 36 ans et j'ai découvert que j'avais un cancer du sein à l'âge de 34 ans.

J'étais à l'étranger, au Mexique, quand j'ai senti une petite boule et qu'on m'a diagnostiqué un kyste, alors censé être bénin. Quelques semaines plus tard, je rentre en France et demande un second avis car cette petite boule m'inquiète un peu. Après une écho, une ponction, une mammo, et une IRM, le diagnostic tombe : c'est un cancer. On m'a tellement dit « vous êtes

jeune », « vous n'avez rien à craindre », « c'est juste un kyste » que l'annonce a été une grosse surprise, je ne m'y attendais pas du tout. Autre « mauvaise » surprise quand, à l'opération, on découvre que la tumeur a métastasé et a déjà contaminé le premier ganglion, induisant de ce fait des traitements plus lourds, et donc deux cycles de chimiothérapie en plus de la radiothérapie.

Les traitements se sont échelonnés de septembre 2021 à avril 2022. ●●●

••• Et qu'en est-il du sport ?

J'ai toujours fait beaucoup de sport et principalement du running. Ça a toujours été important pour mon équilibre, mon mental, et ça a pris encore plus de sens pour moi pendant toute la maladie. J'ai la chance d'avoir plutôt bien réagi aux traitements, d'avoir pu continuer à travailler et à pratiquer une activité sportive régulière. J'ai réussi à continuer de courir quelques mois au début des traitements mais c'est vite devenu compliqué car je n'avais plus de souffle et saignais constamment du nez. C'est à ce moment-là que je me suis tournée vers des sports plus accessibles, plus doux.

Tu as donc toujours été une grande sportive, et tu as continué même pendant la maladie...

Oui, j'ai donc continué la course à pied les deux premiers mois, puis par la suite je me suis tournée vers le yoga et le Pilates, pour essayer de limiter les effets de la chimiothérapie et conserver une activité physique, nécessaire à mon corps et mon mental. Tout au long de mon traitement, on m'a beaucoup répété de sortir, de

marcher et je me forçais à le faire tous les jours. Une de mes amies m'a même acheté une montre pour compter mon nombre de pas quotidiens ! Je me suis donc astreinte à une certaine rigueur car on me disait que c'était très important et que ça faisait partie du processus de guérison.

Pendant les traitements tu as donc été sensibilisée aux bienfaits de l'activité physique ?

Oui, le corps médical m'a beaucoup parlé de l'importance de bouger tous les jours. Pas forcément de faire un marathon, mais de sortir, de s'aérer, de marcher au moins 30 minutes. J'ai rejoint la Maison Rose de Paris, où j'ai suivi des cours de Rose Pilates (Pilate spécialement conçu par une kinésithérapeute, Jocelyne Rolland, pour les femmes atteintes d'un cancer du sein), et d'avirose (du rameur). J'ai aussi eu la chance d'intégrer l'Institut Raphaël, où j'étais suivie pour des soins de « support » avec une naturopathe, une onco-esthéticienne etc. qui me disaient, qu'en complément d'une bonne alimentation et des soins, il fallait bouger... •••



“ En 2017, j'ai emmené dix patientes dans un très beau défi : la Vogalonga à Venise. C'est une course qui se déroule sur la lagune, au départ du palais ducal, qui fait 32 km, que l'on fait sur une embarcation sans moteur et sans voile ! On se propulse à la force du muscle, il y a tout type d'embarcation : des pédalos, des kayaks, des gondoles... Depuis 2012, à l'hôpital Saint-Louis où je travaille, je propose des activités physiques à toutes les femmes atteintes de cancer du sein que je suis : tennis, marche nordique, yoga, escrime...

Par la suite, j'ai obtenu l'autorisation de la Mairie de Paris pour qu'elles puissent, le samedi matin, faire de l'aviron sur le bassin de la Villette, après les traitements, quand elles reprennent leur activité professionnelle. Elles ont adoré, c'est un sport complet, et puis c'est un petit défi : ramer sur le bassin de la Villette au petit matin quand il fait un peu froid, ce n'est pas si facile, c'est assez technique.

Sur ce, j'ai entendu parler de la Vogalonga, c'est un médecin canadien qui le premier a proposé à ses patientes de participer à cette course maintenant historique. On avait une équipe de femmes très sympas qui faisaient de l'aviron, immédiatement il y en a eu dix qui ont dit ok. On a loué un dragon boat, c'est une sorte de drakkar. On a ramé 32 km, on a déjeuné à Murano à midi, on a fait une toute petite pause pour des patientes qui avaient des crampes mais tout le monde est arrivé en pleine forme avec un enthousiasme fantastique ! Certaines n'avaient jamais fait de sport avant la maladie ! Après la course, il y avait une ambiance extraordinaire, elles étaient hyper fières d'avoir réussi, ensemble en plus ! ”



Docteur Caroline Cuvier,
oncologue au Centre des Maladies
du sein à l'hôpital Saint-Louis
à Paris et spécialiste de l'activité
physique adaptée



- Depuis avril 2022 je suis sous hormonothérapie pour une durée de sept ans. Même si je pense avoir pratiquement retrouvé ma forme d'avant, j'ai régulièrement des douleurs articulaires et musculaires, que j'essaie de contrecarrer avec le sport.

Avec l'hormonothérapie vous découvrez la joie d'une ménopause précoce, et de douleurs dans les coudes, les genoux... Certains matins, je me sens complètement rouillée, et le fait de faire des étirements, ou quelques postures de yoga m'a aidée et m'aide beaucoup.

Et comment as-tu eu l'idée de te lancer dans un défi sportif ?

J'avais vraiment envie de relever un challenge pour tourner la page cancer et pouvoir tirer un trait sur l'année écoulée.

J'aime énormément voyager – c'est ce qui me fait vibrer – et depuis quelques années déjà, j'avais envie de faire un trek. Je connais plusieurs personnes qui sont parties au Népal et en sont revenues en me disant que ça avait été le voyage de leur vie. Mon rêve, c'était le base camp de l'Everest, mais n'étant pas sûre de ma condition physique, j'ai choisi un intermédiaire et me suis donc lancée dans un trek de 4,5 jours au Népal jusqu'au Mardi Himal situé à 4 500 mètres dans la région des Annapurna.

Le Népal a aussi un côté très spirituel qui correspondait bien à mon état d'esprit à ce moment-là. Ce trek a été pour moi un dépassement de soi : on marche pendant plusieurs jours, entre quatre et huit heures, à des altitudes assez hautes. J'avais peur de ne pas y arriver mais c'était génial ! C'était certes sportif, mais aussi très introspectif parce qu'on a pas mal le temps de penser quand on marche pendant huit

heures... Ce trek m'a donc permis de faire un bon bilan de l'année écoulée...

Avec ce trek, j'avais aussi envie de me rendre utile.

La recherche contre le cancer est majoritairement financée par des dons.

Ces dons qui m'ont permis d'avoir accès à de nouveaux protocoles de traitements mais également d'intégrer des établissements de qualité pour des soins de support. C'est ainsi que j'ai souhaité pouvoir moi aussi apporter ma petite pierre à l'édifice. Mon oncologue m'explique souvent que la recherche évolue rapidement, qu'il y a beaucoup de nouveaux traitements et que je n'aurais certainement pas été traitée de la même façon il y a quelques années.

C'est donc ce qui m'a motivée à ouvrir une page Instagram¹ pour que les gens puissent suivre mes aventures et à créer une page de collecte² sur le site de la Fondation ARC pour qu'ils puissent me soutenir. Ça, plus le fait que je suis partie en plein mois d'Octobre (Rose) m'a permis de récolter un maximum de dons !

J'ai la chance d'être très bien entourée par mes amis et ma famille, qui ont donc joué le jeu à fond de relayer les posts de ma nouvelle vie d'influenceuse en CDD... ! Pour information, ce n'est pas du tout quelque chose que je fais en temps normal et ça m'angoissait un peu... ! Je me suis aussi servi de ce compte pour tenter de sensi-



biliser sur le cancer du sein, le dépistage, mais aussi tout ce qui se passe autour des traitements, sur les soins de support et les bénéfices du sport.

1. www.instagram.com/pink_trek_nepal/

2. collecter.fondation-arc.org/projects/pink-trek-nepal

Pourquoi as-tu eu le besoin de passer par un défi ?

J'avais besoin de me mettre à l'épreuve – j'ai fait mon trek seule – pour prendre une revanche sur cette année de maladie, pour me prouver que je me retrouvais, et que je retrouvais la condition que j'avais avant. Grâce à ce trek, j'ai vraiment l'impression d'avoir laissé la maladie derrière moi, en haut du Mardi Himal !

Et maintenant tu as d'autres défis en tête ?

Grâce à ce trek, j'ai réussi à concilier plusieurs de mes passions : les voyages et le sport, en lien avec une cause qui me tient à cœur. Un nouveau défi cette année ? Oui complètement mais je n'ai pas encore trouvé quoi !



Notre conviction : la recherche vaincra le cancer.
Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel de la recherche française en cancérologie.
Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer, tous les cancers.

La Fondation ARC pour la recherche sur le cancer partage avec le plus grand nombre les avancées de la recherche pour apporter à chacun les moyens de mieux prévenir, de mieux prendre en charge et de mieux comprendre la maladie.

Trois collections sont disponibles :

- Sensibiliser et prévenir pour sensibiliser aux risques et à la prévention des cancers.
- Comprendre et agir pour informer sur la maladie et la prise en charge.
- Mieux vivre pour améliorer la qualité de vie pendant et après la maladie.

À découvrir et à commander gratuitement sur www.fondation-arc.org



Les ressources de la Fondation ARC proviennent exclusivement de la générosité de ses donateurs et testateurs.

❖ **POUR FAIRE UN DON ou AGIR À NOS CÔTÉS rendez-vous sur www.fondation-arc.org**