

Le sport sur ordonnance, alternative aux médicaments

LE MONDE | 17.05.2011 à 16h30 • Mis à jour le 17.05.2011 à 16h30 |

Par Pascale Santi

D'une à trois fois par semaine, Florence, Anne, Catherine et Hassane... se rendent à Neuilly-sur-Seine (Hauts-de-Seine) pour prendre des cours de karaté. Ils sont huit atteints d'un cancer ou anciens malades, certains ont souhaité garder l'anonymat et sont membres de Cancer arts martiaux et informations (CAMI). Cette association a été créée par Thierry Bouillet, oncologue au CHU Avicenne de Bobigny (Seine-Saint-Denis) et ancien médecin de l'équipe de France de karaté, et Jean-Marc Descotes, professeur de karaté et ancien sportif de haut niveau. Le but : aider les patients à mieux supporter les effets secondaires de leur traitement, au premier rang desquels la fatigue.

"Le sport m'aide beaucoup physiquement et psychiquement. Il me donne de l'équilibre et me fait un bien fou au niveau du souffle", dit Florence Nicolas-Sacy, cadre dans la publicité. Cette jeune femme a eu un cancer du sein il y a cinq ans, puis a fait une rechute un an plus tard. *"On passe d'une position de soumission à une situation d'action",* confie Catherine Vergnolle, qui travaille dans la communication. Elle vient trois fois par semaine au cours malgré l'heure de trajet. *"J'ai l'impression d'expulser quelque chose, la peur, la colère, la frustration",* explique cette femme de 53 ans, frappée par le cancer il y a deux ans.

Le Monde.fr a le plaisir de vous offrir la lecture de cet article habituellement réservé aux abonnés du Monde.fr. Profitez de tous les articles réservés du Monde.fr en vous [abonnant à partir de 1€ / mois](http://www.lemonde.fr/abo/?clef=BLOCABOARTMOTNEA) (<http://www.lemonde.fr/abo/?clef=BLOCABOARTMOTNEA>) | [Découvrez l'édition abonnés](#) ([abonnez](#))

Toutes avouent que c'est très dur au début car *"on est mis face à sa faiblesse physique"*, mais elles deviennent actrices de leur maladie. *"Je me traîne pour venir, mais quand je sors, j'ai une pêche d'enfer, ça me "défatigue""*, lance Anne, directrice de la communication d'une entreprise du CAC 40, actuellement en traitement de chimiothérapie. Rattrapée par la maladie en juin 2009, cette jeune femme, mère de deux filles, vient de démarrer le karaté à la CAMI après une rechute en mars.

Ce mardi matin, pendant une heure, Florence fait les mouvements avec énergie. *"Le fait de pouvoir hurler m'a séduite,* dit-elle. *Le karaté redonne confiance dans son corps touché par la maladie."* *"Je me sens plus fort physiquement qu'il y a un an et demi",* explique Hassane qui est, lui, médecin.

De nombreuses études scientifiques montrent que l'activité physique améliore

la qualité de vie des malades. Elle réduirait de 20 % à 30 % le risque de rechute pour les personnes qui pratiquent une activité physique deux à trois heures par semaine et diminuerait le risque de survenue d'un cancer dans la population. "Depuis trois ou quatre ans, je conseille très vivement une activité physique à mes patientes, indique le docteur Bruno Cutuli, oncologue à la polyclinique Courlancy de Reims (Marne). Celles qui font du sport disent se sentir mieux, sont moins fatiguées, et cela limite la prise de poids et l'ostéoporose qui accompagnent souvent les traitements."

Le secrétaire national de la Société française de sénologie et de pathologie mammaire a par ailleurs soutenu, avec l'association Ensemble pour elles et l'Institut national du cancer (InCA), le lancement, en 2009, du premier équipage du Dragon Boat, une régates constituée de femmes atteintes d'un cancer du sein.

"La question de l'intégration de l'activité physique au traitement même de certaines pathologies se pose avec une acuité croissante", souligne une note récente du Centre d'analyse stratégique (CAS), organisme rattaché au premier ministre. Plus généralement, une dizaine de rapports décrivent aujourd'hui les effets bénéfiques du sport sur la santé. Il est ainsi prouvé qu'une activité physique régulière a un effet protecteur contre les maladies cardio-vasculaires. Elle permet aussi de lutter contre l'obésité et le surpoids (dont la Journée européenne est programmée le 21 mai).

"Chez les sujets dits prédiabétiques, une réduction du risque d'environ 50 % a été démontrée avec un recul allant jusqu'à quatorze ans", estime le docteur Georges Strauch, président de l'association Union sport et diabète.

Alors pourquoi ne pas prescrire du sport sur ordonnance ? *"On en est aux balbutiements", dit Vincent Chriqui, le directeur général du CAS. Pour l'instant, les initiatives sont individuelles et financées par des fonds privés, mutuelles en tête. Un diplôme universitaire Sport et cancer a même été créé fin 2009 à l'université Paris-XIII-Nord, à Bobigny. Et la Haute Autorité de santé (HAS) mène actuellement des travaux sur "la prescription de thérapeutiques non médicamenteuses", dont le sport. Commandés par la direction de la Sécurité sociale, ces travaux devraient être remis avant l'été. "De nombreux freins ont été identifiés, comme la forte représentation symbolique du médicament", explique Clémence Thébaud, chef de projet à la HAS. Reste à savoir comment les lever et mettre en pratique ces recommandations.*

Les choses bougent aussi du côté du monde du sport. *"Il y a une vraie volonté de faire travailler le mouvement sportif sur des problématiques de santé", explique Alain Calmat, président de la commission médicale sport et santé du Comité national olympique et sportif français (CNOSF). La commission médicale du Comité a proposé, jeudi 12 mai, aux fédérations de plusieurs disciplines (athlétisme, natation, football, etc.), de déterminer, avec l'aide du corps médical, pour une série de pathologies, les meilleurs sports à pratiquer. "Il faudrait arriver à prescrire une activité physique comme on prescrit un médicament : en quantité, en activité, en temps, en fonction de la pathologie.*

Peu de médecins ont actuellement ce type d'attitude", explique Bruno Sesbouë, membre de la Société française de médecine du sport, responsable de la médecine du sport au CHU de Caen (Calvados).

"Le sport sur ordonnance est en train de se développer, mais il faut concevoir une pratique encadrée et évaluée correctement, explique Jean-François Toussaint, le directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (Irmes). *L'essentiel est de faire du sport en prévention."*

|Sportetcancer.com ; E-cancer.fr
