



TOUT CE QUI ADOUCIT LA TRAVERSÉE DU CANCER

Activité physique, méditation, acupuncture mais aussi lieux de vie, applis, et suivi psychologique... Tous les moyens pour faire face plus sereinement à la maladie et gagner le combat. PAR LAURA CHATELAIN

STOCK SYNTHESE.COM





PARCOURS SANTÉ

LA PRÉPARATION AUX TRAITEMENTS, ÇA COMPTE ÉNORMÉMENT

Les sportifs le savent, bien préparer une épreuve en amont est la clé de la réussite. Même combat pour la maladie : « Arriver le plus solide possible avant une chirurgie ou une chimiothérapie aide à mieux supporter les traitements, à écourter son séjour à l'hôpital et à récupérer plus vite », résume le Pr Cindy Neuzillet, oncologue digestif à l'Institut Curie, membre du comité scientifique Prehab, programme de préhabilitation fondé sur la nutrition, l'activité physique et la préparation psychologique.



Garder un œil sur la balance.

Certes, le surpoids favorise certains cancers. Mais à l'annonce du diagnostic, il n'est plus temps de faire un régime : « Perdre du poids, et surtout du muscle, diminue l'espérance de vie, augmente la fatigue et favorise les complications des traitements », rappelle le Pr Neuzillet. Comme la maladie consomme beaucoup d'énergie, il faut manger davantage pour récupérer, même si on a souvent moins faim. Et se peser une fois par semaine avec un objectif : ne pas perdre plus de 5 % de notre poids en un mois ou 10 % en six mois.



Trouver quelqu'un avec qui en parler.

« Être bien soutenu et, si on en a besoin, pouvoir partager ses peurs participe à la réussite du traitement », observe le Pr Neuzillet. Tous les centres proposent, après l'annonce du cancer, au moins une consultation gratuite avec un psychologue. Autre option : les réseaux de patients (Mon réseau cancer du sien, Mon réseau cancer colorectal...) permettent de trouver des réponses et du soutien.



Se mettre (enfin !) à la sophro ou à la méditation.

Des études ont mis en évidence l'efficacité de la cohérence cardiaque, de l'hypnose et de la sophrologie pour mieux supporter le stress du cancer. « Apprendre à méditer est aussi un super outil pour calmer l'anxiété quand on attend un scanner ou avant une séance de chimio », ajoute le Dr Bénédicte Mastroianni, oncologue au Centre Léon-Bérard, à Lyon, secrétaire générale de la Société française d'oncologie intégrative.



Prendre rendez-vous chez le dentiste et le podologue.

Même si notre agenda est déjà bien chargé, ça vaut le coup de trouver un petit créneau afin de faire un bilan, voire des soins, pour partir sur une base saine, car les traitements peuvent favoriser les caries, gingivites et problèmes d'ongles.



PARCOURS SANTÉ

LES BONNES COMBINES POUR CONTINUER À BOUGER

Rester actif malgré la fatigue est un véritable challenge. Et pourtant, c'est aussi le meilleur moyen de récupérer : de nombreuses recherches ont montré que l'activité physique est la méthode la plus efficace pour limiter la fatigue et les effets secondaires des traitements. Une étude récente qui a suivi des patients atteints d'un cancer du pancréas confirme que l'activité physique adaptée (APA) améliore les douleurs, l'insomnie, l'appétit et la constipation. « Entre les cures de chimiothérapie, moins on passe de temps allongé ou assis, mieux c'est pour ne pas s'affaiblir ni perdre du muscle », complète le Pr Neuzillet.



On se fixe des objectifs réalistes, notamment dans les jours qui suivent une séance de chimio. Le but est simplement de ne pas rester sédentaire toute la journée. « Quand on se sent au bout du rouleau, réussir à marcher ne serait-ce que cinq minutes contribue vraiment à récupérer et à être capable de faire plus les jours suivants », renchérit le Pr Mahasti Saghatchian*, oncologue au Breast Center de l'Hôpital américain de Paris.



On n'oublie pas la gym douce (à la maison). Si on vise deux à trois séances par semaine de marche rapide ou nordique, vélo, danse, elliptique, rameur ou natation, les autres jours, on opte pour de petits exercices de renforcement : squats, planche... ou pour du Pilates ou du yoga, à la fois doux et très complet pour renforcer le corps et l'équilibre (parfait si on a moins de sensibilité au niveau des pieds à cause des traitements).



On se ménage. Pendant le sport, il faut être un peu essoufflée, commencer à transpirer, mais être quand même capable de parler. Le lendemain, on ne doit pas se sentir plus épuisée qu'avant la séance, sinon, on limite ses efforts la fois suivante.

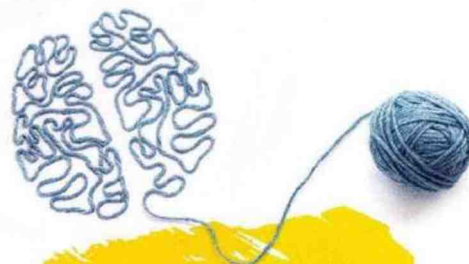
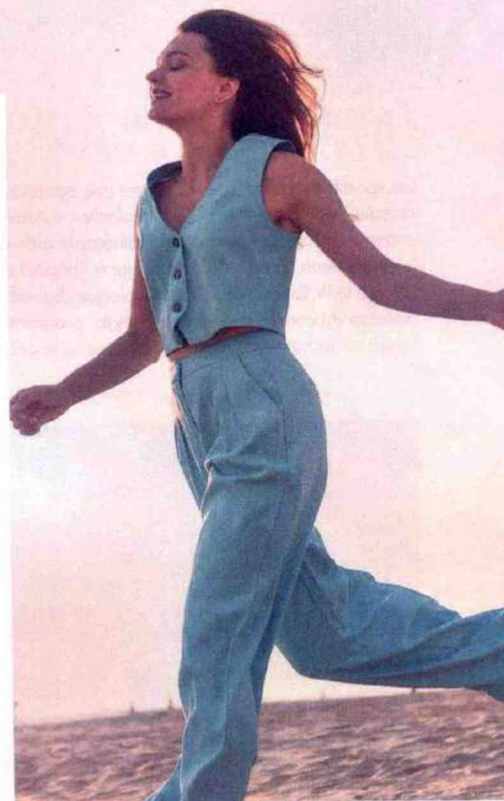


On désigne un accompagnant. On choisit un proche (conjoint, copine, nièce...) qui aime bouger et on lui demande de nous accompagner pendant nos séances ou de nous envoyer des messages d'encouragement. « On a constaté que ça aide vraiment les patients à garder leur motivation », glisse le Pr Neuzillet.



On (s')adapte, en parlant à notre médecin pour savoir si on peut pratiquer seule ou si on a besoin d'être guidée par un enseignant en APA ou un kiné, qui proposera des exercices adaptés à notre état de fatigue, nos douleurs, etc. Activités gratuites dans plus de 80 Espaces Ligue de la Ligue contre le cancer, grâce à un partenariat avec la Cami (ligue-cancer.net/article/27777-espace-ligue-et-soins-de-support) ou via l'asso Siel Bleu (sielbleu.org).

* Coautrice avec Guillaume Marinette du livre « Mes recettes santé : anticancer » (éd. Leduc, octobre 2023).



CHEMOBRAIN ? VIVE LA GYM CÉRÉBRALE !

Contre le « chemofog », ce brouillard mental lié aux chimios qui perturbe la capacité à se concentrer, à mémoriser et à s'organiser, on mise sur les ateliers **onCOGITE** qui proposent des exercices spécifiques, à raison d'1 h 30 par semaine, en présentiel (un peu partout en France) ou en visio. oncogite.com (adhésion 20 €).



MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES : IL N'Y A PAS DE RAISON D'HÉSITER

Phyto, aromathérapie ou acupuncture... désormais, même les cancérologues les recommandent, car il existe des protocoles qui ont fait la preuve de leur efficacité.



L'acupuncture : incontournable. « C'est la médecine complémentaire avec le plus de bénéfices rapportés dans les études, à plusieurs niveaux : fatigue, nausées, bouffées de chaleur, neuropathies (engourdissement, perte de sensibilité des pieds et des mains)... », résume le Pr Saghatchian. L'idéal contre les nausées liées à la chimio, c'est une séance dans les 24 heures avant, et une séance juste après. Ou des séances régulières pendant les traitements, toutes les une à deux semaines si possible.



Le ginseng, l'arme antifatigue.

Le panax ginseng est conseillé par l'AFSOS (Association francophone des soins oncologiques de support) en cas de grosse fatigue physique et intellectuelle liée aux traitements. On demande toujours l'avis du médecin avant, car il y a des contre-indications en cas de cancer hormono-dépendant.



L'huile essentielle (HE) de lavande chasse le stress.

« Elle a fait ses preuves et on l'utilise à l'hôpital contre l'anxiété liée aux soins et examens ou les problèmes de sommeil », note le Dr Mastroianni. En olfaction : quelques gouttes à respirer sur un mouchoir, les poignets ou un stick inhalateur.



Le combo pour venir à bout des nausées.

« Grâce aux nouveaux médicaments antiémétiques, on arrive à éviter 90 % des nausées liées aux chimiothérapies », rassure le Pr Saghatchian. Ça ne fonctionne pas, ou pas assez ? Le Dr Mastroianni et son équipe utilisent en complément un stick inhalateur et des techniques d'acupression. Imbiber la mèche de coton du stick avec 6 gouttes d'HE de citron citrus + 3 gouttes d'HE de coriandre + 3 gouttes d'HE de gingembre. À respirer plusieurs fois par jour, dès que la sensation de nausée revient. En stimulant pendant 5 à 10 minutes chacun de ces 3 points : le 6MC (méridien du maître cœur), le 6RT (méridien de la rate) et le 36E (méridien de l'estomac).

STOCKSY SHUTTERSTOCK.COM

CANCER ET ALIMENTATION : LA CHASSE AUX IDÉES REÇUES



POUR NE PAS PERDRE DE POIDS PENDANT LE TRAITEMENT, IL FAUT FAIRE 3 REPAS PAR JOUR

Ce n'est pas obligatoire, on peut tout à fait fractionner et faire des petits repas ou collations tout au long de la journée. En revanche, il faut veiller à consommer suffisamment de protéines animales et végétales.



IL NE FAUT SURTOUT PAS MANGER ÉPICÉ

Au contraire, tout ce qui relève le goût est bon à prendre, car la chimio attaque aussi les papilles et diminue les sensations gustatives : on teste les épices, le citron, le gingembre... pour trouver ce qui nous met en appétit.



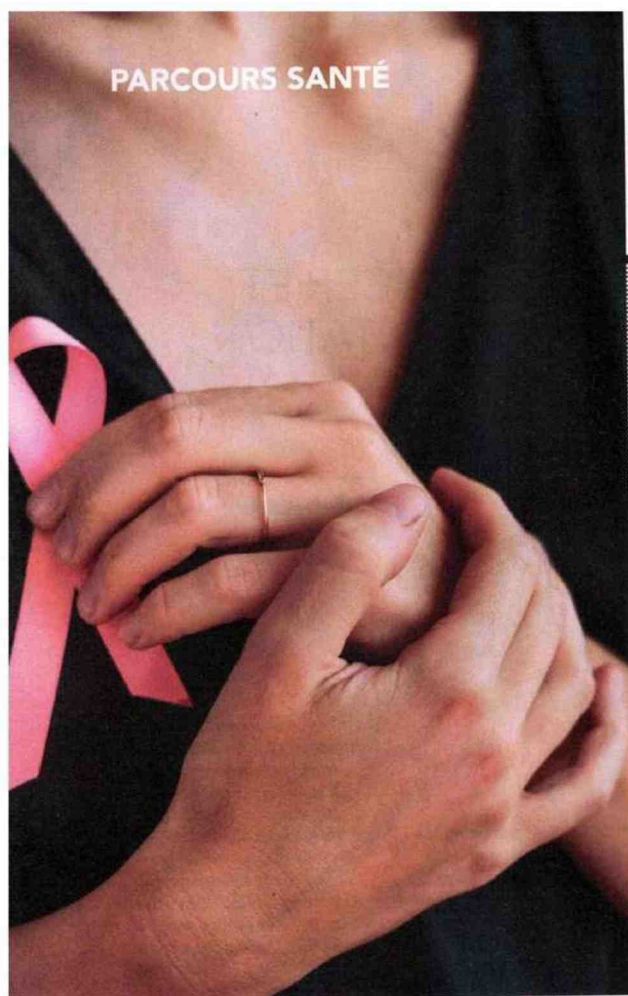
IL FAUT MANGER DE LA VIANDE TOUS LES JOURS

Non, heureusement, il y a bien d'autres options pour faire le plein de protéines. À commencer par les œufs, le poisson et les mélanges céréales-féculeux, bien sûr, mais aussi avec un peu de crème fraîche ou du fromage fondu dans notre soupe, un fromage blanc au petit déj, voire une poudre de protéines ajoutée dans nos plats (compléments prescrits par le médecin).



IL FAUT STOPPER NET LE SUCRE

Cela n'affame pas la tumeur comme on l'entend souvent et, en prime, « tout régime restrictif peut surtout aggraver la dénutrition », prévient le Pr Neuzillet.



PARCOURS SANTÉ

DES COUPS DE POUCE MALINS EN CAS DE CANCER DU SEIN

Une prothèse design adaptée à notre morphologie.

Idéale en attendant une chirurgie réparatrice, la prothèse postopératoire externe AIR'AVANTI (Newteam Medical) en silicone biocompatible a une forme en spirale innovante : conique et aérée, elle évite l'inconfort lié au frottement des vêtements ou au port de prothèses en coton/mousse. Fabriquée en France, existe du bonnet A à F, 211 € (non remboursée).

Un.e kiné spécialisé.e. Le Réseau des Kinés du Sein (RKS) recense les spécialistes qui prennent en charge les femmes opérées du sein, via des massages manuels ou mécaniques (avec les machines LPG) pour mieux cicatriser, retrouver l'amplitude de mouvements ou soulager le lymphœdème. Il propose un guide avec des exercices à faire à la maison, à télécharger sur reseaudeskinesdusein.fr/monkinemaccompany

SE FAIRE ACCOMPAGNER SANS STRESSER POUR SON BUDGET

Si les médicaments sont pris en charge, les séances d'activité physique adaptée (APA), d'acupuncture ou de méditation, ou les ateliers de maquillage ne le sont pas forcément. Voici quelques pistes pour alléger la facture.

C'est gratuit dans les centres de cancérologie : tous proposent des soins de support, mais l'attente pour avoir un créneau peut être longue et le nombre de séances par personne limité. Tout est offert aussi dans les structures associatives spécialisées : Espaces Ligue (carte sur ligue-cancer.net), Institut Raphaël à Levallois-Perret, Maison Rose à Paris et Bordeaux, Espace Vaincre le Cancer à Villejuif, futur Institut Axel Khan à Nice...

Le forfait post-cancer remboursé par la Sécu : dans l'année qui suit la fin des traitements, on a droit à un bilan d'évaluation psychologique ou diététique ou en APA + 1 première séance avec un professionnel (à hauteur de 180 €). Hors ville, jusqu'à 7 séances de psy/an + 1 bilan sont pris en charge à hauteur de 40 € si on a un courrier du médecin. La sécu rembourse aussi en partie (jusqu'à 250 ou 350 €) certains modèles de perruques.

Solliciter sa mutuelle : forfaits acupuncture, séances de psy, séances d'APA, d'ostéopathie, forfaits homéopathie... on épluche notre contrat pour voir à quoi on a droit.

Passer par des assos pour payer moins cher : grâce au site lavieautour.fr qui recense celles qui proposent des soins de support. ■

Deux applis utiles



MyCharlotte,
pour faire

le plein de conseils pratiques. Créée par une ancienne patiente, on y trouve des infos médicales, des exercices de renforcement, de yoga, de méditation ou d'hypnose. Et des conseils personnalisés par d'anciens malades devenus « patients experts ».



Komunity,
pour se sentir

moins seule et avoir des infos fiables. Cette plateforme — lancée par deux professionnels de l'Institut Curie — délivre des infos vérifiées, et permet de tester de nouveaux produits ou d'échanger avec la communauté.

STOCKSYL