



## **COMMUNIQUE DE PRESSE**

*Le 6 Octobre 2016*

### **Sport et cancer : mieux lutter contre la maladie** **Une nouvelle saison d'activités, inédites**

Le CHRU de Brest et la ville de Brest ont initié un programme spécifique destiné aux patients atteints d'un cancer. Objectif du projet : permettre la pratique d'une activité physique adaptée à chaque patient, en fonction de sa pathologie. Les activités physiques adaptées permettent, en effet, aux personnes en soin, en rémission ou guéries de récupérer leurs capacités physiques altérées par la maladie et ses traitements. Marche nordique, dragon boat, tir à l'arc, nages avec palmes, yoga, etc. : de nombreuses activités sont proposées au rythme de chacun.

#### **L'innovation au service des patients :**

De nombreuses études scientifiques démontrent que la pratique d'une activité physique permet de diminuer les effets secondaires des traitements, tant sur le plan physique que psychologique. Par exemple, la fonte musculaire ou la fatigue sont diminuées par une pratique soutenue et régulière. Pour qu'un programme d'activité physique soit efficace, il est important de le démarrer le plus précocement possible après le diagnostic, d'où la nécessité de proposer une activité physique sur les lieux de soins, en collaboration étroite avec les équipes médicales.

Depuis plusieurs années, le service d'oncologie du CHRU de Brest propose une activité physique adaptée aux patients atteints d'un cancer. Grâce à une collaboration étroite avec la ville de Brest, de nombreuses activités sont désormais proposées, aux patients qui peuvent ainsi en bénéficier après accord de leur médecin. La ville de Brest et ses partenaires ont ainsi développé les activités suivantes : Dragon Boat, Tir à l'arc, Aquagym, Escrime, Nage avec Palmes, Marche nordique.

Une nouveauté pour la saison 2016/2017 : le Yoga est désormais proposé.

#### **Accompagner, dialoguer, soutenir**

Les oncologues médicaux aidés par les équipes soignantes, les diététiciennes, les kinésithérapeutes, les assistantes sociales et les psychologues accompagnent les patients tout au long de leur parcours et au travers de l'activité physique adaptée. D'autres soins de support sont ainsi proposés (exemple : suivi nutritionnel) et l'après-cancer est préparé.

Pour les enfants dont les parents sont malades, un dispositif innovant de groupes de parole, « les mercredis d'Oscar », a été mis en place avec les médecins et les psychologues, pour dédramatiser la maladie et donner les mots pour le dire.

« La vocation de toute l'équipe est d'assurer des soins performants, dans un environnement humain et en maintenant un dialogue permanent avec les médecins référents libéraux ou hospitaliers des patients, tout cela pour une prise en charge individualisée et de qualité », rappelle le Dr Hélène Simon, responsable du service d'Oncologie.

Une salle de sport est également mise à disposition des patients au sein même du service d'hématologie du CHRU de Brest, et un projet similaire est en cours de réflexion dans le service d'oncologie.

### **Le sport : avant, pendant et après les traitements**

Le sport est le meilleur et le seul remède prouvé contre la fatigue. Le maintien d'une masse musculaire limite les effets indésirables des chimiothérapies. Il permet de lutter contre les douleurs articulaires et musculaires générées par certaines thérapies (hormonothérapie du cancer du sein par exemple).

Pendant et après les traitements : le sport améliore la qualité de vie. Il diminue l'anxiété et les troubles du sommeil. Il permet de se réapproprier son corps. Il permet de rompre son isolement, de sortir de l'hôpital.

Après les traitements : le sport contribue à la guérison. Il aide à récupérer plus vite des effets secondaires. Il permet de réduire les séquelles de la chirurgie ou de la radiothérapie. Pour certains cancers, il diminue de façon importante le risque de rechute prouvant ainsi l'aspect curatif de l'activité physique.

L'activité physique adaptée est un projet commun entre Dr Gwenaëlle Madouas, Médecin du Sport à Brest, Dr Hélène Simon, Oncologue au CHRU de Brest, Dr Adrian Tempescul, Hématologue au CHRU de Brest et la Ligue contre le Cancer.