

# Revivre grâce à RaViva !

CONTRE LE CANCER,  
BOUGEZ !

L'exercice, même modéré, contribue à la prévention du cancer et réduit le risque de récurrence. Mais c'est aussi le meilleur remède contre la fatigue liée à cette maladie. Avec le programme RaViva, la Fondation contre le Cancer se met en position marche.

MARIE-FRANCOISE DISPA

**J**eudi, 13 heures. A la piscine du club de fitness d'Erpent, le cours d'aquagym va commencer. « Pour moi, c'est le meilleur moment de la semaine, affirme Monique 62 ans, qui se dit « abonnée au cancer » depuis l'âge de 39 ans. Il y a deux mois, après un deuxième cancer du sein, j'étais épuisée et déprimée. C'est mon kiné qui m'a conseillé de m'inscrire à ce cours. J'étais sceptique : le sport et moi, ça a toujours fait deux. Mais le résultat est étonnant : non seulement je me sens beaucoup mieux dans mon corps, mais j'ai réappris à rire ! »

## Ré-apprivoise-moi

Paulette, une infirmière de 42 ans, qui va bientôt reprendre le travail après un cancer de l'ovaire, renchérit : « Quand j'ai commencé l'aquagym et le yoga, je venais de terminer mon traitement et j'avais l'impression d'avoir 80 ans ! La fatigue liée au cancer est d'autant plus pénible qu'autour de vous, personne n'y croit vraiment : vous êtes censée être guérie et vous comporter comme telle. Grâce à ces cours, j'ai pu ré-apprivoiser

mon corps tranquillement, à mon rythme, au milieu de gens qui me comprennent parce qu'ils vivaient ou avaient vécu la même chose que moi. Aujourd'hui, je parviens de nouveau à me donner de l'amour. Le week-end dernier, je suis même allée danser ! »

Pour Caroline, 45 ans, le problème est surtout financier : « De l'exercice, j'en ai toujours fait, et, dès le début de ma convalescence, j'ai eu envie de m'y remettre. Mais pour s'inscrire dans un club, il faut de l'argent, et je n'en ai plus. La maladie coûte cher, surtout pour les indépendants : je travaille avec mon mari, je fais sa comptabilité. Comme RaViva est gratuit, j'ai sauté sur l'occasion ! J'adore l'aquagym, mais c'est le yoga qui m'apporte le plus : pouvoir se réfugier à volonté dans sa bulle, quand on a eu un cancer, c'est inappréciable ! » Quant à Catherine, 72 ans, elle avoue que, dans un premier temps, elle n'aurait pas osé se montrer « comme ça » à des gens en bonne santé : « Ici, on ne craint pas d'enlever sa perruque ou son foulard, on ne dissimule rien. Ça aide à faire la transition ! »

## Trois obstacles

D'abord lancé en Flandre, sous le nom de Rekanto, par un oncologue et un médecin du sport de l'Université de Gand, RaViva est parti d'un constat : la plainte la plus courante chez les personnes atteintes d'un cancer n'est pas la douleur, mais une fatigue qui n'est pas seulement due à la maladie, mais aussi et surtout aux traitements. « C'est une fatigue spéciale, qui ne cède pas au repos, explique le Dr Emile Salamon, radiothérapeute et membre du groupe d'experts chargé de la conception et de la supervision du programme. Au contraire, moins on bouge, plus on est

fatigué, car la masse musculaire et l'endurance diminuent, de sorte que le moindre effort devient démesuré. Autrefois, quand les médecins étaient trop obsédés par la guérison pour tenir compte de la qualité de vie des patients, cette fatigue était considérée comme une fatalité. Mais aujourd'hui, on sait que, pendant ou après un traitement contre le cancer, des exercices adaptés aux besoins et aux possibilités spécifiques des patients accélèrent la récupération, tout en stimulant les défenses immunitaires. Sans parler du coup de pouce au moral ! »

Le programme a été spécialement étudié pour aplanir les trois principaux obstacles qui se dressent entre les patients et le sport. « L'obstacle financier, bien entendu, énumère Virginie Fontaine, coordinatrice de RaViva pour la région de Namur. Pour beaucoup de patients, qui ont dû payer des traitements lourds, alors que, dans bien des cas, leurs revenus sont en chute libre, l'inscription dans un club de sport 'normal' est hors de prix ! L'obstacle psychologique, car les personnes qui traversent la maladie cancéreuse sont souvent très isolées, professionnellement mais aussi





Pendant ou après un traitement contre le cancer, des exercices adaptés accélèrent la récupération tout en stimulant les défenses immunitaires.

5 h par semaine) diminue le risque de décès par cancer du sein ou de récurrence d'un cancer du sein de 20 à 50% chez des femmes préalablement traitées pour un cancer du sein au stade I, II ou III. »

### Équilibre

Des résultats qui n'étonnent pas le célèbre sportif unijambiste Arnaud Van Schevensteen, « parrain » de RaViva. Amputé de la jambe gauche à l'âge de 10 ans à cause d'un cancer des os avec métastases dans les poumons, dont il ne s'est sorti qu'au terme de 18 mois de chimiothérapie, ce jeune directeur de société, qui a toujours refusé de porter une prothèse, collectionne les défis sportifs réussis : participation aux 24 heures de Francorchamps et au Paris-Dakar, ascension du Kilimandjaro et du Cervin, traversée de la Manche au guidon d'un jet-ski, expédition au Cercle polaire. « Le cancer, constate-t-il, vous impose pendant quelques mois une existence en vase clos, qui est sans doute nécessaire sur le plan médical, mais dont vous sortez complètement déséquilibré. Et je ne parle pas du déséquilibre physique lié à une amputation, mais d'un déséquilibre moral et psychologique, qui vous empêche d'accepter votre maladie, et donc d'aller de l'avant. Je sais par expérience que l'activité physique peut vous aider à retrouver votre équilibre. Mais ce n'est pas l'exploit qui compte, c'est la démarche. Aller courir en forêt après une chimiothérapie ou descendre le Mont Blanc à ski, fondamentalement, c'est pareil : c'est la preuve qu'on choisit la vie. »

BOUGER

familialement. Et enfin l'obstacle physique : un convalescent inscrit à une activité non adaptée peut avoir du mal à suivre... »

### Tremplin pour la santé

A ce stade, en effet, tant sur un parcours de jogging que dans une piscine ou sur un tapis de yoga, l'entraînement collectif doit respecter les limites de chacun. « Il ne s'agit pas de compétition, ni même de dépassement de soi, mais d'une occasion de mobiliser dans la douceur un corps durement malmené, souligne Colette De Reytere, licenciée en éducation physique, qui fait partie des moniteurs formés spécialement pour RaViva par la Fondation contre le Cancer. En tenant compte de problèmes comme le lymphœdème après un cancer du sein, mais aussi de la psychologie des participants, dont certains veulent aller trop vite. Et en veillant à ce que tous se sentent bien, mais à ce que personne ne s'installe. Car RaViva n'est pas un club sportif pour malades, c'est un tremplin vers la santé ! »

Comme le programme n'a démarré qu'en octobre 2007, la Belgique étant le premier pays européen, après l'Allemagne, à proposer cette formule, il est

trop tôt pour en apprécier l'efficacité sur les risques de récurrence. Mais le rapport « Activité physique - Contextes et effets sur la santé », publié en 2008 par l'Institut National français de la santé et de la recherche médicale (Inserm), ne laisse aucun doute sur le rôle joué par l'exercice en prévention secondaire du cancer, notamment du côlon et du sein : « Des études récentes montrent qu'une activité physique de type marche (3 à

## Pour aller plus loin

- Pour plus de détails sur le **programme RaViva** (aquagym, yoga, tai-chi, omnisport, et bientôt marche nordique), consultez le site de la **Fondation contre le Cancer**, [www.cancer.be](http://www.cancer.be), où vous pourrez télécharger un dépliant explicatif avec la liste des coordinateurs régionaux, ou téléphonez au 078/15.15.50. Vous pouvez également appeler la ligne téléphonique gratuite **Cancerphone**, 0800/15.801.

- **Le rapport de l'Inserm** « Activité physique - Contextes et effets sur la santé »

est intégralement consultable sur internet

<http://ist.inserm.fr/basisrapports/activite-physique.html>

- Par ailleurs, vous trouverez **les résultats de l'étude E3N**, menée en France, depuis 1990, sur plus de 100.000 femmes, et confirmant l'utilité de l'activité physique, du « ménage léger » au squash en passant par le vélo, la natation ou le tennis, dans la prévention primaire du cancer du sein, à l'adresse [www.idf.inserm.fr/site/eri20/](http://www.idf.inserm.fr/site/eri20/)