

# S'activer pendant la chimiothérapie : que du bon !

Certes, la chimiothérapie implique une grande fatigue. Mais bouger est primordial ! Le service kiné des Hôpitaux Iris Sud (HIS) site Etterbeek-Ixelles l'a bien compris et a mis en place, dans l'unité de chimiothérapie, un programme adapté à chaque patient. Explications de Sabine Nardella, kinésithérapeute référente en revalidation. **Texte :** Maria-Laetitia Mattem



**Sabine Nardella**

Kinésithérapeute référente en revalidation HIS

” Chez les patients touchés par le cancer, pratiquer de l'exercice physique régulièrement réduit le risque de récurrence.

## En quoi consiste le projet de réhabilitation à l'effort sous chimiothérapie ?

« Au sein même du service d'oncologie du Docteur El Ali des Hôpitaux Iris Sud (site Etterbeek-Ixelles), les patients bénéficient d'un programme de réhabilitation à l'effort, lors des séances de chimiothérapie. Il débute dès le jour du diagnostic et dure jusqu'à la fin du traitement de chimiothérapie – et même après celui-ci – avec l'accompagnement d'une équipe pluridisciplinaire : médecins oncologues, kiné, infirmiers, diététicien et psychologue.

Grâce à la Fondation contre le Cancer, auprès de laquelle nous avons obtenu une subvention, nous avons pu aménager une partie du département oncologie avec un tapis roulant, un vélo et d'autres équipements adaptés. Nous tra-

vailons sur la motricité et l'endurance tout en nous adaptant aux besoins et à l'état de fatigue de chaque patient. Nous leur proposons également un petit programme à suivre à la maison. »

## Pourquoi est-ce important de continuer à bouger, même sous traitement ?

« Les bienfaits de l'activité physique sur le cancer – que ce soit en prévention, lors du traitement ou pour la revalidation – sont prouvés depuis plusieurs années. Chez les patients touchés par le cancer, pratiquer de l'exercice physique régulièrement réduit le risque de récurrence. Notre souhait est que les patients sous chimiothérapie puissent, tant que possible, garder la forme et se remettre plus facilement dans la vie active après leur traitement. »

## Quels retours avez-vous de la part des patients ?

« À l'heure actuelle, une trentaine de patients participent déjà au programme et les retours sont très positifs. Ils constatent une amélioration sur leur humeur, leurs sensations physiques. Dans un premier temps, il y a parfois une petite réticence ou une incompréhension, mais ensuite ils sont agréablement surpris de voir que ça leur fait du bien. » ■

EN COLLABORATION AVEC



his-izz.be

# Une approche holistique contre le cancer du sein

Ces dernières années, nous avons pris de plus en plus conscience que le traitement contre le cancer du sein dépassait le cadre de la médecine moderne. Les patientes ont accès aujourd'hui à des traitements plus holistiques, au sein desquels le yoga a parfaitement sa place. Le Dr Pascal Castus, Chef du service de chirurgie plastique des Cliniques de l'Europe, nous en dit plus. **Texte :** Joris Hendrickx



**Dr Pascal Castus**

Chef du service de chirurgie plastique Cliniques de l'Europe

**A**ux Cliniques de l'Europe, nous aidons les patientes, d'un point de vue physique, à reconstruire leur poitrine aussi efficacement et naturellement que possible. Nous disposons pour ce faire de toutes les techniques modernes, telles que la microchirurgie. Dans le cadre d'une approche holistique, nous prêtons également attention au bien-être psychique, psychosocial et sexuel des patientes. Elles sont donc notamment suivies par un conseiller en nutrition, un sexologue, un esthéticien, un kinésithérapeute, un psychologue, etc. »

## Le yoga comme partie intégrante de la (re)construction après cancer du sein

« En tant que chirurgien plasticien je suis convaincu que yoga et méditation peuvent faire beaucoup de bien aux femmes avant ou après une interven-

tion de reconstruction mammaire suite à un cancer du sein. Pour ces raisons le yoga était le thème de notre dernière conférence du "BRA-day" (Breast Reconstruction Awareness - day), la journée mondiale dédiée à la reconstruction mammaire qui a lieu chaque année en octobre. Dans le courant de l'année 2020, des séances de yoga seront proposées par notre clinique du sein aux patientes atteintes du cancer. Ce très beau projet a pu voir le jour grâce à Bernadette Erpicum (asbl Vidonne) initiatrice et organisatrice du Brussels Yoga Day. »

## Différents avantages pour le corps et l'esprit

« Le yoga, qui est une discipline médicalement reconnue en Inde, permet de se reconnecter avec soi-même au travers d'une activité physique, un atout essentiel pour être en bonne santé et faire face au cancer. L'intensité de cet

effort est modulable en fonction de votre condition et permet progressivement de tonifier tous vos muscles. La méditation apprend à mieux respirer, à se détendre et à se calmer. Une pratique prolongée de la méditation peut aller jusqu'à influencer la structure et le fonctionnement même du cerveau. De plus, le fait d'adopter ces pratiques à l'hôpital permet d'éviter l'isolement, de vivre une expérience commune et de créer des liens dans une ambiance bienveillante. » ■

EN COLLABORATION AVEC



cliniquesdeurope.be