

Témoignage de Jean-Louis: j'ai repris une activité physique après mon cancer

Drs Patrick Oddo et Sabine De Sanctis

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis



Validé par
le Comité Scientifique Oncologie

Jean-Louis a été suivi par radiothérapie et hormonothérapie pour un cancer de la prostate. L'hormonothérapie a provoqué des bouffées de chaleur, des douleurs et une prise de poids importante chez cet ancien marathonien. Après un premier traitement antidouleur, Jean-Louis s'est progressivement remis à courir. Voici son témoignage.



« Avant ma maladie, je travaillais, j'étais coiffeur. Je menais une vie normale. Je suis marié, j'ai deux enfants, des petits enfants et je fais du sport, de la course à pied depuis 2 ans. Je m'entraînais à peu près trois à quatre fois par semaine. Je faisais un peu de

compétitions : des marathons et des semi-marathons.

J'ai eu une radiothérapie et une hormonothérapie. Au niveau des rayons, ça s'est très bien passé. Je n'ai eu aucun symptôme particulier, je n'ai strictement rien ressenti. A tel point qu'il m'est arrivé de demander si l'appareil fonctionnait !

Par contre, l'hormonothérapie, c'est beaucoup plus difficile à supporter. D'abord cela fait grossir, cela apporte des bouffées de chaleur et il y a aussi des changements sur le plan sexuel. Il y a quand même beaucoup de contre-indications et d'effets indésirables, mais on est obligés de passer par là et donc il faut faire avec.

Cela a été très difficile d'abord physiquement, quand je me regardais, et puis quand j'essayais d'aller courir c'était pénible, parce que j'avais pris 15 kg. »

Le sport est compatible avec la maladie

L'activité physique aide certains patients à mobiliser leurs ressources. Pour Jean-Louis, la reprise de la course à pied a été déterminante pour améliorer son moral.

« D'abord il fallait que je retourne courir, mais l'hormonothérapie provoque des douleurs articulaires, au niveau des genoux, des épaules, etc. J'ai donc vu un médecin de la douleur qui m'a donné un traitement ce qui m'a permis de me remettre à la course. En reprenant le sport et en faisant un régime j'ai pu maigrir et dans ma tête je me sentais nettement mieux.

Courir pour moi, c'est plus important pour le mental que pour le physique. C'est une sorte de passion, je suis heureux quand je cours, et quand je reviens je me sens vachement bien. Cela développe, enfin, les endorphines qui sont des hormones euphorisantes. Il y a d'autres sports que j'aurais pu faire, comme la piscine ou le vélo, mais c'est vraiment la course qui me plaît.

Quand j'ai repris au début je faisais trois kilomètres et j'étais complètement épuisé, ça n'allait pas. Même si je n'avais pas un gros niveau, j'étais quand même capable de courir longtemps. Et là, repartir, être capable de ne faire que trois kilomètres et être complètement épuisé, c'est aussi très difficile à supporter. »

Se faire aider pour ne pas abandonner

L'aide d'un psychologue et de l'ensemble de l'équipe médicale est déterminante pour que les patients atteints de cancer ne perdent pas leur motivation s'ils souhaitent recommencer une activité physique.

« J'ai eu un passage très difficile. A la suite de cela, j'ai été suivi par un psychologue qui m'a aidé à retrouver le moral afin de repartir.

Je pense que le fait de voir quelqu'un, d'être suivi par un psychologue, est quelque chose de très bien, parce que c'est une aide vers le mieux.

Il y a plein de possibilités pour essayer d'être mieux et de supporter cette période de la maladie. Il ne faut pas hésiter à poser des questions aux médecins et à demander quelles sont les solutions qu'ils peuvent nous apporter. »