



**ACTIVITÉ PHYSIQUE\***

# **L'ARME UTILE CONTRE LE CANCER**

**Avoir une activité physique est une source de bien-être du corps et de l'esprit. On sait même désormais que cela diminue les risques d'avoir un cancer, études scientifiques à l'appui. De récentes expériences, en France, montrent que l'exercice physique permet aussi aux patients de mieux sortir de la maladie.**

**A**u XIX<sup>e</sup> siècle, on pensait que le corps disposait d'une réserve énergétique qu'il fallait économiser pour vivre plus vieux. Le cœur était même présenté comme une pile dont le nombre de battements était limité. Dans ce contexte, toute activité physique ne pouvait qu'empiéter inévitablement sur la durée de vie... Les croyances sont tenaces. Pour leur tordre le cou, il aura fallu que les médecins s'attellent à démontrer le contraire. C'est aujourd'hui chose faite. « *Le corps ne s'use que si l'on ne s'en sert pas*, assure Stéphane Cascua, médecin du sport et auteur de plusieurs ouvrages sur la question. *Qu'il s'agisse des articulations, des muscles ou de l'appareil cardiovasculaire, ils doivent toujours être en action pour bien fonctionner. Rester toujours "en mouvement" est également essentiel pour le bien-être moral et psychique. Aujourd'hui, de plus en plus de personnes passent leur journée assises devant un*

*ordinateur, cela nécessite de compenser par ailleurs par un minimum d'activité physique et/ou sportive.* » Mieux, l'activité physique jouerait un rôle dans la prévention des cancers. C'est en tout cas la récente conclusion du World Cancer Research Fund – le réseau international des chercheurs en épidémiologie des cancers –, reprise dans le rapport de l'Institut national du cancer (INCa). Elle se base sur de nombreuses études épidémiologiques réalisées dans le monde depuis une dizaine d'années. « *Les études montrent notamment que la pratique régulière d'une activité physique réduit en moyenne de 25 % le risque d'avoir l'un des deux cancers les plus fréquents (sein, côlon)*, indique Hélène Sancho-Garnier, épidémiologiste et directrice scientifique

du centre Epidaure, département prévention du centre de lutte contre le cancer à Montpellier. *Au-delà des chiffres, les chercheurs en ont découvert les raisons biologiques. L'une d'elles est liée à l'insuline qui a pour rôle de faire baisser le taux de sucre dans notre sang.* » Lorsque l'on fait régulièrement de l'exercice physique, on consomme naturellement les sucres contenus dans notre corps; on a ainsi moins besoin d'insuline, et donc moins besoin d'en fabriquer. Or l'hormone qui stimule la fabrication de l'insuline est un « facteur de croissance » qui joue un rôle majeur dans la multiplication cellulaire et donc dans le risque d'avoir un cancer. L'activité physique contribue également à réduire d'autres hormones de type « facteurs de croissance » qui augmentent les risques d'avoir un cancer, comme par exemple les œstrogènes. L'activité physique fait donc baisser la probabilité d'avoir un cancer.

**2008**  
C'est l'année où a été mis en place le service Apeseo par la Ligue contre le cancer.



## QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES PRATIQUER ?

Pour reprendre une activité physique après la maladie, il est conseillé d'en parler à son médecin. Il vérifiera qu'il n'y a pas de risque et signera un certificat médical. L'idée n'est pas de rechercher la performance à tout prix, mais de répondre à ses propres envies et d'y trouver du plaisir. Certains exercices font travailler le cœur, d'autres les muscles des jambes, d'autres les bras ou les abdominaux, d'autres les déplacements. La salle de sport, avec ses différents appareils, permet de faire travailler à la fois ses

muscles, ses articulations et son cœur. C'est aussi le cas de la piscine ou de l'aquagym. Les arts martiaux, comme par exemple le karaté, le tai-chi ou le qi gong, ont également beaucoup d'avantages : ils font travailler l'équilibre et sont axés sur la recherche de sensations corporelles, laquelle permet de retrouver du plaisir dans l'effort. Cette « reconnexion » est essentielle pour les personnes qui sont fatiguées physiquement et moralement par le cancer, pour qui le corps est dévalorisé et est à l'origine de souffrances.

### Un bénéfice également pour les malades

Si l'activité physique permet de prévenir des cancers, elle est également bénéfique pour les malades. Autrement dit, une personne qui a l'habitude d'être régulièrement active serait mieux armée pour affronter un cancer. Qu'on le veuille ou non, le temps de la maladie s'accompagne toujours d'une perte de condition physique liée à l'inactivité et à la fatigue due aux traitements. Mais les « actifs » seraient avantagés pour « remonter la pente ». Pour Stéphane Cascua, « *des études ont montré que la chance de survie augmentait avec la "VO2 max", c'est-à-dire la capacité d'une personne à réaliser un effort*



**POUR LES MALADES DU CANCER OU LES PERSONNES EN RÉMISSION, LA PRATIQUE D'UN EXERCICE PHYSIQUE RÉGULIER EST CONSEILLÉE PAR LES MÉDECINS.**



**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET AUX PERSONNES MALADES DE RÉCUPÉRER DES CAPACITÉS PHYSIQUES SOUVENT AMOINDRIES DU FAIT DE LA MALADIE ET DES TRAITEMENTS.**



**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE EST UN BON MOYEN POUR LES PERSONNES MALADES DE LUTTER CONTRE LA FATIGUE QUI S'INSTALLE.**

*physique. Autrement dit, un corps fatigué mais qui fonctionne bien est un corps qui va mieux tolérer la fatigue et mieux se battre contre la maladie. »*

Pour les malades du cancer ou les personnes en rémission, la pratique d'un exercice physique régulier est aujourd'hui de plus en plus conseillée par les médecins. Les sédentaires sont particulièrement concernés. Il n'est jamais trop tard pour bouger. Le service Apeseo (Activités physiques et soins esthétiques en oncologie) mis en place en 2008 par la Ligue nationale contre le cancer va dans ce sens. Ce service propose aux personnes malades de pratiquer une activité

physique adaptée pendant et après leur traitement. L'activité physique adaptée permet aux personnes malades de récupérer des capacités physiques souvent amoindries du fait de la maladie et des traitements et aussi de les aider à se resocialiser en pratiquant une activité de groupe avec d'autres personnes touchées par la maladie (voir reportage page 14). « L'activité physique adaptée est un bon moyen de lutter contre la fatigue qui s'installe, précise Patrick Michaud, responsable du département de soins de support de l'Institut de cancérologie de la Loire à Saint-Etienne et l'un des promoteurs du projet Apeseo. Bien entendu,

pendant les traitements, il n'est pas toujours facile de rester actif du fait des effets secondaires. Mais ensuite, il est important de se réadapter, c'est-à-dire de se remuscler, de retrouver de l'endurance à l'effort et la confiance en ses capacités d'avant la maladie. Autrement dit, à se reconditionner à la vie normale. »

### **Reprendre goût à la vie**

C'est également le pari qu'a fait le docteur Thierry Bouillet, oncologue radiothérapeute à l'hôpital Avicenne de Bobigny en région parisienne. Il y a une dizaine d'années, il a créé une association sportive, la Cami (Cancer





## TROUVER LA BONNE INTENSITÉ

Une grande étude américaine\* a montré que les effets bénéfiques de l'exercice physique se faisaient sentir à partir de 500 kilocalories d'énergie dépensées par semaine, ce qui équivaut à un minimum de 30 minutes de marche à pied par jour. Le bénéfice maximum est atteint lorsqu'on fait l'équivalent de 4 heures de jogging par

semaine (soit 2 000 kilocalories). En revanche, au-delà de 3 500 kilocalories, on en demande trop à l'organisme et les méfaits dépassent les bienfaits. « *L'important est de pratiquer régulièrement une discipline qui nous oblige à faire des efforts, note Stéphane Cascua. La pratique doit être régulière, avec un minimum d'intensité. Pour trouver la*

*bonne intensité, je dis qu'il faut pouvoir "parler mais pas chanter" : si on peut chanter pendant qu'on s'adonne à son activité, j'invite à faire plus d'efforts. Mais si l'on ne peut même plus parler, mieux vaut réduire le rythme afin de prévenir tout pépin physique. »*

\* Etude dirigée par le professeur Ralph Paffenbarger de l'Université de Stanford aux États-Unis.

▶▶ arts martiaux et informations)<sup>1</sup>, spécialement dédiée à ses patients. « *J'étais désespéré de voir des personnes en voie de guérison mais qui n'arrivaient pas à reprendre goût à la vie, se souvient-il. Or il se trouve que j'étais moi-même un pratiquant karateka de longue date et je savais tout ce que cela m'apportait. J'ai fait le pari de les emmener dans cette aventure. Et ça a marché !* » Avec un ami professeur de karaté et ancien membre de l'équipe de France, Jean-Marc Descotes, le médecin a ouvert en 1998 un cours à Neuilly-sur-Seine, puis un deuxième cette année à Bobigny. Deux à trois fois par semaine, les « patients-élèves » viennent y pratiquer le karaté-do, par groupes de dix. « *C'est un sport qui répond bien à leurs besoins, explique Thierry Bouillet. Contrairement à l'idée qu'on s'en fait, il n'y a aucune violence dans les échanges. Les cours sont adaptés en fonction des limites de chacun, l'apprentissage est progressif et l'on travaille à plusieurs, ce qui permet d'entamer un processus de resocialisation. Cet art martial réunit des valeurs qui rejoignent parfaitement la problématique des personnes qui ont besoin de se "reconnaître soi-même" et de retrouver de la confiance : la maîtrise des émotions, la sérénité,*

*la recherche du geste juste, la disponibilité et la mobilité du corps, et enfin l'art symbolique du combat... contre la maladie !* » Depuis sa création, près de 400 élèves, âgés de 28 à 75 ans ont suivi les cours. Dans le cadre d'une étude, Thierry Bouillet a pu évaluer les bénéfices sur leur qualité de vie. Mieux, des études similaires ont démontré que leur taux de récurrence était deux fois moindre que ceux qui n'avaient pas repris d'activité physique ou sportive. Tout se passe comme si les personnes reprenaient véritablement leur vie en main, comme en témoignent leurs commentaires recueillis par le médecin. « *Cela me redonne l'énergie morale et physique* », affirme Marie-France. « *On se rend compte que, malgré la fatigue, on arrive à faire quelque chose et ça nous surprend* », confie Jemina. « *Il y a beaucoup d'amitié et d'entraide. Nous savons que nous pouvons parler et que nous sommes compris* », note Dominique. « *Je croyais mourir assez vite. Je ne suis pas mort !* » se réjouit Jean-Luc.

### Des professeurs spécialisés

La pratique d'une activité physique permet aux malades et aux patients en rémission de retrouver plus facilement le chemin de leur vie. Les

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST ESSENTIELLE POUR LE MORAL. SE RÉUNIR EN GROUPE, DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE EST SOURCE D'UN RÉEL BIEN-ÊTRE AFFECTIF.

expériences telles que le service Apeseo ou la Cami de Thierry Bouillet gagnent en effet à être généralisées. Elles se font avec l'aide de professeurs spécialisés – des professeurs d'activités physiques adaptées (APA) ou des éducateurs médico-sportifs –, qui connaissent la pathologie du cancer. Ces derniers sont capables d'évaluer les risques de chacun (insuffisances cardiaques, respiratoires, dénutrition, fragilités osseuses, etc.) en lien avec un médecin référent en oncologie et de proposer une reprise progressive et personnalisée. Réservées aux anciens malades, ces séances spéciales permettent, de surcroît, de se « reconstruire » physiquement et moralement à l'abri du regard des autres. « *Le but*



étant de leur remettre le pied à l'étrier afin qu'ils puissent reprendre ensuite une activité comme tout individu normal», conclut Patrick Michaud. ■

YVES LUSSON

<sup>1</sup> Informations disponibles sur [www.sportetcancer.com](http://www.sportetcancer.com)

#### \* Avertissement aux lecteurs

Nous parlons bien ici d'activité physique telle qu'on peut l'accomplir quotidiennement (marche d'un bon pas, jardinage, faire son ménage, etc.). Il ne s'agit donc pas de parler de sport, encore moins de sport de compétition dont l'utilité en termes de prévention des cancers n'est pas démontrée.



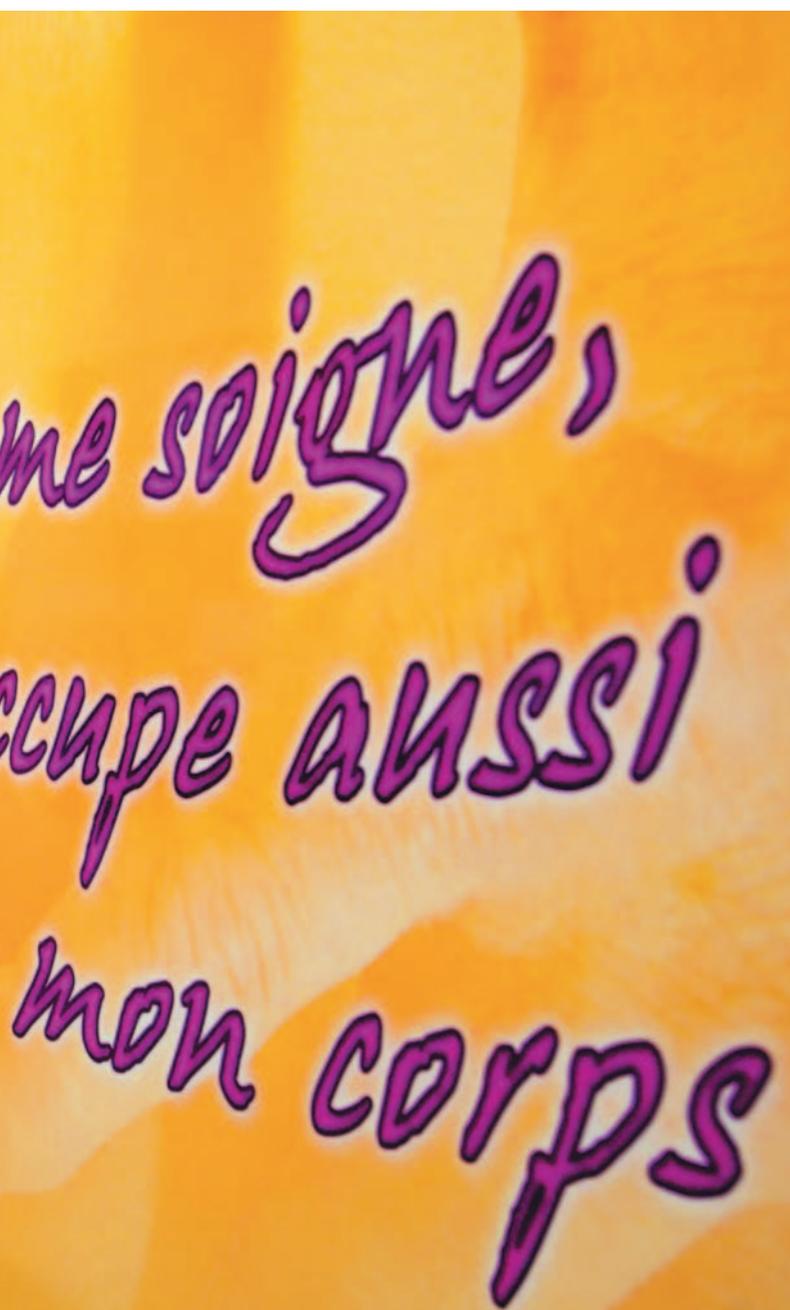
## L'EXERCICE AIDE À LUTTER CONTRE LA DÉPRESSION

Selon Stéphane Cascua, médecin du sport, la souffrance morale se caractérise notamment par une apathie, une lenteur intellectuelle. Or l'exercice physique impose la programmation d'un mouvement. Il réveille le cerveau. Les disciplines à la gestuelle répétitive, comme le jogging ou le cardio-training, ont prouvé leur efficacité. D'un point de vue psychologique, l'exercice embellit la silhouette et permet de se réconcilier avec son image corporelle. La gymnastique et la musculation légère se révèlent alors essentielles pour le moral. Grâce aux activités de groupe, il est plus facile de tisser un nouveau lien social et amical. Se réunir dans une ambiance chaleureuse et dynamique, autour d'un projet partagé, est souvent à l'origine d'un soutien mutuel, source d'un réel bien-être affectif. Une raison supplémentaire pour continuer à faire une activité physique lorsque l'on a un cancer.



**APESEO**

# RETROUVER ENSEMBLE LE GOÛT DE L'EFFORT



# PHYSIQUE

**Au Comité de la Ligue contre le cancer du Finistère, une séance hebdomadaire d'activités physiques adaptées aux personnes malades a été inaugurée dans le cadre du programme national Apeseo. Quelques semaines après son démarrage, les participantes en ressentent déjà tous les bienfaits. Reportage.**

**M**aison des patients de la Ligue contre le cancer du Finistère, en banlieue de Brest. Il est 10 heures en ce vendredi du mois d'avril. Pour rien au monde, Nicole, Andrée, Monique et Anne-Marie n'auraient manqué le début de leur séance hebdomadaire d'activités physiques. Pendant deux heures, une dizaine de femmes laissent leurs soucis au vestiaire pour se retrouver ensemble dans une bulle rassurante où règne un mélange de concentration et de bonne humeur communicative. *« Deux heures, ça paraît long, et bien je ne vois pas le temps passer, s'exclame Andrée, 71 ans, victime d'un cancer du sein il y a un an et demi. Ça me redonne la pêche. »* Démarrée fin janvier, la séance du matin ne désemplit pas. Une autre a lieu l'après-midi et une troisième séance a été programmée directement sur le site du CHU de Brest.

## **Se réconcilier avec son corps**

L'idée de faire faire une activité physique à des personnes qui ont



▶▶ traversé un cancer est née il y a deux ans au sein de la Commission actions pour les malades de la Ligue nationale contre le cancer. L'an dernier, le Comité de la Ligue contre le cancer du Finistère a été sélectionné pour être l'un des six sites pilotes de ce programme, nommé Apeseo. C'est l'acronyme d'« activités physiques et soins esthétiques en oncologie ». Son ambition est d'aider les personnes malades, en rémission ou guéries à reprendre goût à la vie en les réconciliant avec leur corps (voir *Vivre* n° 341). Pour lancer l'opération, le Comité départemental du Finistère a reçu une subvention de la Ligue nationale, laquelle provient d'un don du laboratoire pharmaceutique Mylan. « Mais le projet n'aurait pu exister sans notre propre investissement, tient à préciser son directeur, Philippe

Gadré. *Pour l'occasion, l'été dernier, nous avons entièrement réaménagé un grand local de 250 mètres carrés appartenant à nos bureaux.* » Le lieu a été spécialement décoré et meublé pour qu'on s'y sente bien et détendu. Jaune, vert, mauve... les couleurs ont été choisies sur les conseils d'un designer, en rupture avec l'univers médicalisé de l'hôpital. Les vestiaires, ainsi que le coin douche et les toilettes ont été spécialement aménagés pour pouvoir accueillir des personnes en fauteuil roulant en cas de nécessité. Dans la grande salle d'activités physiques, des tapis, des coussins et des ballons colorés invitent aux exercices ludiques.

Cematin, le groupe a été divisé en deux. Une moitié commence par travailler sa respiration, en position allongée afin de se relâcher au maximum et

de se concentrer. Puis démarrent les exercices de remusculation avec l'aide d'accessoires tels qu'un bâton, un grand ballon ou des élastiques. « Si vous sentez que ça tire dans les bras, vous pouvez relâcher la pression sur le ballon », murmure Bruno, le professeur d'APA (activité physique adaptée), d'une voix posée et attentionnée. Bruno Boizard, 25 ans, est titulaire d'une licence de professeur de sport option éducation et motricité. Entraîneur de voile auprès de jeunes par ailleurs, il est employé « à petit mi-temps » par la Ligue à cette nouvelle activité qui lui tient fort à cœur. « Mon objectif est avant tout de les aider individuellement à progresser, explique-t-il. La gym douce permet de remobiliser le haut du corps. En effet, les femmes qui ont eu un cancer du sein ne bougent généralement plus la



## « LES AMENER PETIT À PETIT À REFAIRE DES EFFORTS »

### 2 questions au professeur Jean Clavier, pneumologue

**Le professeur Jean Clavier est notamment à l'origine de l'Institut de cancérologie de Brest. De 2005 à 2007, il a présidé la Commission actions pour les malades de la Ligue nationale contre le cancer. Convaincu des bienfaits de l'activité physique, il est l'un des inspirateurs du nouveau programme Apeseo.**

**Qu'est-ce qui a motivé la Ligue à proposer des activités physiques ?**

Cette volonté s'inscrit dans un programme plus large de prise en charge des malades. Après le succès qu'a représenté la mise en place du dispositif d'annonce de la maladie, on s'est rendu compte qu'il restait un gros problème à résoudre : la sortie de la maladie. Le but était d'éviter que les personnes se referment sur elles-mêmes. Il fallait trouver un moyen de les aider à retrouver le chemin vers leur nouvelle vie.

**Mais pendant longtemps, l'activité physique n'était pas considérée comme prioritaire...**

Effectivement, des expériences de rééducation à l'effort s'étaient même soldées par des échecs. Pour une raison simple : elles n'étaient pas adaptées aux malades atteints de cancer car elles ne prenaient pas suffisamment en compte leur fatigue morale et la nécessité d'un suivi personnalisé. Contre vents et marées, je restais convaincu des bienfaits de l'activité physique pour l'avoir mise en pratique dès la fin des années 80 en montant le premier centre de rééducation pour les insuffisants respiratoires en Bretagne. J'avais pris conscience de l'importance de prendre les patients par la main et de les amener petit à petit à refaire des efforts. Le parallèle avec les malades du cancer, en perte de confiance, était évident.



BRUNO BOIZARD, PROFESSEUR D'APA (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE), SOUHAITE REDONNER EN DOUCEUR LE GOÛT DE L'EFFORT À CHAQUE PARTICIPANTE.

tête ou ne lèvent plus les bras aussi bien qu'avant. J'aide chacune à refaire ces mouvements en toute confiance en y allant progressivement et de façon personnalisée, sans trop forcer afin d'éviter les incidents musculaires. » L'autre moitié du groupe a enfourché les vélos « cardio-training » et pédale sur un rythme régulier et soutenu. Objectif : retrouver de l'endurance et de la condition physique. Sur le guidon, un écran électronique indique la vitesse supposée du vélo, l'énergie dépensée, les kilomètres parcourus ainsi que le rythme cardiaque. Toutes ces indications sont suivies de près par Bruno, qui prend patiemment le pouls des « athlètes » et s'assure qu'elles se portent bien. En véritable coach, il vise à redonner en douceur le goût de l'effort à chacune. « A 20 kilomètres, on augmentera la force de pédalage d'un cran », propose-t-il à Isabelle.

« On essaye d'atteindre les 45 minutes ? » demande-t-il à Andrée. « Ah oui, au moins ! » répond-elle, pleine d'allant. Andrée, doyenne du groupe, en redemande, après avoir parcouru l'équivalent de 27 kilomètres ! « J'ai progressé de 10 kilomètres depuis la dernière séance », s'exclame-t-elle, toute fière devant les autres. Ici, l'émulation joue à plein. Et les participantes n'ont pas à rougir de leurs performances, proches de celles des personnes « valides » qui s'entraînent dans les salles de sport. « C'est bien plus intensif que je ne le pensais », reconnaît même Anne-Marie, 50 ans.

#### A chacun sa motivation

La plupart sont venues ici sur les conseils de leur médecin ou bien d'amis. Chacune avec leur motivation. « Mon but était de me débarrasser de la fatigue et du stress que je traînais >>>



## ET LES HOMMES DANSTOUTÇA ?

Sur les 24 participants au programme Apeseo de Brest, les hommes se font étonnamment rares. « Le sport et la gym ne font hélas pas vraiment partie de la culture locale des hommes, regrette Hervé Gouerou, le président du Comité de la Ligue contre le cancer du Finistère. En attendant que ça change, et pour les attirer, nous allons diversifier notre offre. » Des activités de ping-pong et de randonnées sont d'ores et déjà programmées. Et le Comité envisage d'acheter un terrain voisin afin de proposer une activité de jardinage. Pour l'anecdote, un baby-foot trône dans la salle de gym. Sera-t-il suffisant pour les appâter ?

▶▶ depuis la fin de mon traitement, poursuit Anne-Marie. Je faisais beaucoup de piscine avant ma maladie. Ça me manquait de ne plus pouvoir me dépenser physiquement. » Nicole, 55 ans, cherchait plutôt à sortir de son isolement. « Je vis seule et je suis timide, avoue-t-elle. Mon médecin m'a encouragée en me disant que cela ne pouvait me faire que du bien. » Quant à Monique, 54 ans : « Je cherchais

surtout à me laver de tout le poison qu'on m'avait mis dans le corps ! » Elles sont aujourd'hui toutes heureuses d'avoir trouvé une activité qui leur est spécialement dédiée, tout en les préservant du regard des autres. « J'aurais en effet eu du mal à retourner directement dans un club de gym car j'aurais été gênée de me sentir "moins capable" que les autres, confie Anne-Marie. Ici, on tient compte des

problèmes de chacune et on peut parler librement entre nous. Qu'il s'agisse du prof, d'un membre de la Ligue ou d'une collègue, on trouve toujours quelqu'un pour nous rassurer. » Seulement deux mois et demi après le début du programme, toutes les participantes en mesurent les bienfaits. « Cela me booste et me reconnecte avec mon corps qui ne répondait plus, se félicite Monique. Voir que je suis capable de



LE COMITÉ DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER DU FINISTÈRE ACCUEILLE ÉGALEMENT UN CABINET D'ESTHÉTIQUE.

## “ Qu’il s’agisse du prof, d’un membre de la Ligue ou d’une collègue, on trouve toujours quelqu’un pour nous rassurer. ”

*faire 20 kilomètres à vélo me remplit de satisfaction et de confiance. Mieux : en me concentrant sur les exercices, je suis entièrement dans le moment présent. Pendant ce temps-là, je ne m’apitoie pas sur mon sort. » « J’ai même le sentiment que ça éloigne les risques de récidives ! »* ajoute Andrée.

### Une activité gratuite pendant 6 mois

Le bien-être physique est intimement lié au bien-être moral.

« *A l’issue de la première séance, j’ai été heureux d’entendre une personne me dire que c’était la première fois qu’elle baillait depuis un an,* raconte Bruno. *Cela signifie qu’elle était enfin envahie par une bonne fatigue, la seule qui permet de réellement récupérer.* »

Outre le bien-être, toutes reconnaissent un réel plaisir à se retrouver ensemble. Soudé par les épreuves des unes et des autres, le groupe s’est mué en une véritable bande d’amies. Et comme dans toutes les bandes, il y en a toujours une pour faire rire les autres. C’est Monique qui s’est naturellement chargée du rôle, non sans talent. « *J’aime apporter de la gaieté et du bonheur autour de moi. Et puis, le rire, ça fait travailler les abdos !* » La gaieté s’affiche même dans les maillots – de plus en plus colorés au fil des semaines – jusqu’au choix des chaussons. Une autre façon de retrouver la coquetterie qui avait été mise à mal par la maladie. Pour couronner le tout, la fine équipe

a inauguré les « repas » de bord de mer. Une complicité et une convivialité qui font sourire le directeur Philippe Gadré. « *Et dire qu’au début, elles n’osaient pas s’inscrire par peur que ce soit trop triste, se souvient-il. Maintenant, j’entends leurs éclats de rire jusque dans l’escalier ! Elles cherchent constamment à s’amuser ensemble.* »

Mais attention, le président du Comité, le professeur

Hervé Gouerou, tient à rappeler qu’il faudra tôt ou tard laisser la place aux autres. « *Nous proposons cette activité gratuite pendant 6 mois renouvelables une seule fois,* précise-t-il.

Ensuite, nous inciterons à un prolongement des activités physiques en dehors du service et du Comité départemental ». C’est le but ultime de l’opération : reprendre une vie normale. Monique, par exemple, fourmille de projets. « *J’adore aller marcher en bord de mer. Je vais bientôt retourner dans mon ancien club de gym. Et puis j’aimerais partir en voyage. Il ne me reste plus qu’à trouver l’homme pour m’accompagner* », conclut-elle en riant. ■

**YVES LUSSON**

#### EN SAVOIR +

**Comité départemental du Finistère :**  
Tél. : 02 98 47 40 63.  
Courriel : [cd29@ligue-cancer.net](mailto:cd29@ligue-cancer.net)  
**Inauguration des cinq autres sites pilotes d’Apeseo :** Annonay (Ardèche), Bordeaux (Gironde), Montpellier (Hérault), Nantes (Loire-Atlantique) et Saint-Etienne (Loire) **consultables sur [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)**



### UN COMITÉ AUX MULTIPLES ACTIVITÉS

Installé depuis 2003 dans le quartier nord de Brest, non loin du nouvel hôpital de la Cavale Blanche, le Comité de la Ligue contre le cancer du Finistère bénéficie de vastes locaux qui lui permettent notamment d’héberger une maison des associations ainsi que la nouvelle maison des patients. Outre la salle de sport et faisant également partie du service Apeseo, on y trouve le nouveau cabinet d’esthétique, à l’ambiance zen, qui permet à Jessica – l’esthéticienne du Comité –, d’y poursuivre son activité proposée en établissement de santé dans d’excellentes conditions. La maison des patients organise également des groupes de parole, des « groupes de convivialité », des consultations de psychologues et d’assistantes sociales, des cours de diététique, de yoga, ainsi que des activités créatrices : musique, théâtre et art floral. De nombreux événements permettent leur financement. Dernier en date : une vente aux enchères d’œuvres d’artistes locaux, avec l’aide précieuse du Rotary Club.