

Stress post-traumatique en cancérologie : La plongée sous-marine comme arme thérapeutique ?

Pr Jean-Pierre LOTZ, au nom d'Aquademie Paris Plongée

Chef du service d'Oncologie Médicale et de Thérapie Cellulaire, Hôpital Tenon, APHP Sorbonne Université & Président D'Aquademie Paris Plongée

Le sport source d'espérance de vie

La pratique régulière du sport est étroitement associée à une augmentation de l'espérance de vie. Des études nombreuses ont démontré que l'activité physique contribue à réduire le risque de maladies chroniques, notamment les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et certains types de cancer, qui sont des facteurs majeurs de décès prématurés. En favorisant une meilleure santé cardiovasculaire, une gestion du poids adéquate et une amélioration du bien-être mental, le sport renforce les piliers fondamentaux de la longévité.

Les européens assis entre 2.5 et 8.5 heures par jour*

70%

Gain de vie pour 5 minutes de sport par jour

3 ans

Réduction de la mortalité globale pour chaque 1/4 d'heure de sport supplémentaire

-4%

Réduction de la mortalité par cancer pour chaque 1/4 de sport supplémentaire

-1%

Coût de la sédentarité en France

17 Milliards €

* 57% des français ne faisaient pas de sport en 2020 vs 52% en 2009, par manque de temps (51%), manque de motivation (33%), ou horaires et accessibilité des installations jugées trop contraignantes (32%)

L'effet de l'exercice physique à long terme



→ risque de décès de 4% dans les 5 ans, sans activité physique
→ réduit à 2% en cas de pratique sportive de dix minutes par jour et à 1.7% pour 10 à 30 minutes par jour
→ réduit à 1.1% en cas de pratique sportive > 60 minutes

L'effet de l'exercice physique à long terme et sa relation avec l'athérosclérose coronaire par *Eur Heart J.* 2023 Jul 7; 44(26): 2388-2399.

Prise de conscience occidentale

- Un français sur 4 souffre d'une maladie chronique, 3 sur 4 après 65 ans
- 2011 : le CNOSF tente d'impliquer sans succès les fédérations sportives
- 2012 : Plan gouvernemental « sport, santé, bien-être »
- 2016 : Décret-loi « APA » : prescription médicale du sport assuré par les coaches APA, les para-médicaux, les personnes certifiées par les fédérations
- Stratégie nationale 2019-2024 : sport santé prioritaire dans tous les milieux et à tous les âges de la Vie
- Loi du 2 mars 2022 sur la démocratisation du sport

Pourquoi faire du sport pendant / après un cancer ?

Inscription de la prescription de l'APA à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical dans le cadre du parcours de soins des patients en ALD dans la loi de modernisation de notre système de santé du 26/01/2016

12/2020, possibilité de prescrire un ensemble de bilans et de consultations aux patients bénéficiant en ALD dans le cadre de leur parcours de soins global après le traitement d'un cancer. Ce parcours comprend notamment un bilan fonctionnel et motivationnel d'APA

- Prévention ou correction d'un déconditionnement physique
- Maintien et/ou normalisation de la composition corporelle
- Réduction de la fatigue liée aux cancers et amélioration globale de la qualité de vie
- Amélioration de la tolérance des traitements et de leurs effets à moyen et long terme
- Allongement de l'espérance de vie et réduction du risque de rechute

Le 1er modèle de "plongée-cancer" en France.



Aquademie Paris Plongée

Association de plongée née dans le service d'Oncologie du Pr LOTZ, Hôpital Tenon, Paris XX, en passage de niveau à Lanzarote

OBJECTIF

L'objectif du projet est d'encourager la pratique de la plongée chez les personnes ayant survécu à un traitement contre le cancer, en les accompagnant depuis leur première expérience jusqu'à l'obtention de leur premier niveau de brevet de plongeur. Souvent, ces survivants ont dû faire face à des transformations physiques visibles telles que la perte de cheveux, l'ablation d'un sein, ou des taches sur la peau, ce qui peut rendre difficile l'acceptation de leur propre apparence, notamment en maillot de bain. La réappropriation de leur corps par ces personnes qui ont surmonté un traitement contre le cancer constitue une priorité pour favoriser leur réintégration dans la société.

→ Diminuer l'impact du cancer sur la vie personnelle grâce à la plongée

- Favoriser le retour à la vie**
pleine et entière de ces patientes et de ces patients au travers d'une action sportive
- Rendre confiance et retrouver la sensation du corps et de l'esprit**
chez des patients ayant subi de longues et lourdes thérapeutiques, chirurgicales et médicales (chimiothérapies, Greffe de moelle et radiothérapie).
- Œuvrer à la réinsertion sociale « phase après cancer »**
des plans cancer II et III
- Favoriser la rencontre et l'échange entre patients**
autour du thème de la mer
- Sensibiliser à la protection du monde sous-marin**

Aquademie Paris Plongée, la méthode qui fait ses preuves

Une aventure humaine qui, en 13 ans, a formé 150 patients au niveau 1 de plongée, à l'aide une équipe de moniteurs bénévoles et d'un Comité Directeur de femmes et d'hommes, paritairement patients et non-patients.



METHODE

- Recrutement du patient au sein du service de cancérologie de l'hôpital Tenon, Paris XX.
- Initiation à la plongée au travers d'un baptême
- Formation à la pratique et à la technique du niveau 1 selon les prérogatives de la FFESSM (La Fédération française d'études et de sports sous-marins) en milieu artificiel
- Passage de niveau en mer

Sortir la tête de l'eau, un programme ETP incluant la pratique de la plongée sous-marine

Le diagnostic éducatif, un entretien d'1h pour comprendre les besoins et établir un programme personnalisé, suivi de plusieurs séances éducatives individuelles et/ou collectives pour répondre aux attentes des patients et un entretien individuel final.

Coordinateur du programme Coralie PREBET : oncologue médicale; et Pr Jean-Pierre LOTZ, Chef du service d'Oncologie Hôpital TENON.

1re demi-journée	Séance 1 L'après-cancer à travers le regards des autres	Séance 2 Se retrouver avec et grâce à son corps, l'activité physique comme outil de la rémission (1re partie)
2e demi-journée	Séance 3 Naviguer dans l'océan des démarches sociales	Séance 4 Se retrouver avec et grâce à son corps, l'activité physique comme outil de la rémission (2e partie)
3e demi-journée	Séance 5 Des paillettes dans votre assiette	Séance 6 Sortir la tête de l'eau. Initiation à la plongée sous-marine.

RESULTATS

"J'ai vécu aujourd'hui une expérience qui sans doute est une découverte d'un monde nouveau pour moi. J'étais constamment centrée sur ma respiration, mon corps était léger et ma fatigue d'un coup s'est estompée."
— Karima B.

"La plongée m'a redonnée confiance en mon corps. La plongée m'a aidé d'un point de vue thérapeutique puisque une opération du foie et une large cicatrice sur le ventre ont altéré ma confiance et mes capacités physiques. Cela m'a appris à apprivoiser cette cage thoracique dans laquelle je me sentais étouffée."
— Élodie T.

Plus de témoignage sur aquademieparisplongee.org et sur  

PERSPECTIVES

Tandis que la CAMI accompagne 3500 patients par semaine dans 29 départements en France, que l'on compte plus de 500 maisons de sport-santé en France fin 2022, ce sont près de 360 000 patients potentiellement concernés. Répliquer le modèle Aquademie Paris Plongée dans les structures de lutte contre le cancer est possible afin que chaque patient ayant subi un traumatisme puisse retrouver un nouveau souffle.