Version Femina Mars 2018

Santé

Pour se remettre en mouvement
PASSAGE EN VERCORS

La cancérologue Arlette Pommeyrol emmène des femmes et des hommes en rémission au cœur d'une nature sauvage. Ici, on favorise des groupes de cinq à huit personnes. **Au programme** On commence la journée par de la gymnastique, des randonnées pédestres ou en raquettes. En fin de séjour, des cours d'escalade permettent de se dépasser. On apprend aussi à mieux respirer et à évacuer son stress avec la marche afghane ou la sophrologie. On découvre sa créativité grâce aux séances d'art-thérapie. Massages et réflexologie plantaire favorisent la détente. Une coach professionnelle anime aussi un atelier de retour à l'emploi. « L'hospitalité de nos hôtes était extraordinaire et les intervenants de haute qualité », souligne Nathalie.

passageenvercors.org, 0622797973.

LA CROIX nov.2018

Arlette Pommeyrol, le sport pour surmonter un cancer

Par Bénévent Tosseri, correspondant régional à Grenoble (Isère) le 16/11/2018 à 08h54

Médecin oncologue, elle organise le premier forum des séjours de réhabilitation post-cancer, mardi 20 novembre.

Certaines falaises sont plus difficiles à gravir que d'autres. Cela n'effraie pas Arlette Pommeyrol, qui enfile dès qu'elle le peut ses chaussons d'escalade. À l'approche de la retraite, cette médecin oncologue s'est installée dans un village du massif du Vercors, au-dessus de Grenoble (Isère), où elle grimpe depuis des années. Praticienne depuis plus de trente ans, créatrice en 2002 du réseau régional de cancérologie Ile-de-France, elle a cessé ses consultations au printemps dernier.

À 63 ans, elle se consacre désormais à Passage en Vercors. Fondée en 2015, cette association organise des séjours destinés aux patients atteints d'un cancer, encore sous traitement, ou en rémission. Sept jours de sport (randonnées, yoga ou ski) et d'ateliers (diététique, sophrologie, coaching, etc.) pour « *retrouver le meilleur de soi* ». Seule condition pour y participer : marcher une demi-heure sans fatigue. À ce jour, l'association a accompagné 180 personnes, venues de toute la France, dont certaines ont à leur tour grimpé les falaises du Vercors. « *En escalade, comme dans la vie, on est obligé de lâcher prise pour avancer* », sourit Arlette Pommeyrol.

À lire : Le sport ne guérit pas le cancer, mais il peut y aider

Baisser d'un tiers les risques de rechute

Voilà des années qu'elle mûrissait ce projet. « *La prise en charge médicale des patients a beaucoup progressé. Elle est excellente*, constate l'ex-praticienne à la clinique Saint-Jean-de-Dieu, à Paris. *Mais cela est passé par une segmentation de l'accompagnement. L'oncologie est souvent réduit au rôle de prescripteur. J'ai voulu m'intéresser non seulement au patient, mais à la personne.* » Et cela en fin de parcours thérapeutique, lorsque « *après avoir courageusement combattu la maladie, de nombreux patients s'écroulent psychologiquement* ».

Retisser les liens professionnels et familiaux, apprivoiser un corps transformé… Les défis sont immenses. Pour aider les patients à opérer la transition, Passage en Vercors a mis au cœur de son activité la pratique sportive, promue par le plan cancer. « *Il a été démontré qu'une pratique sportive intense et régulière diminue d'un tiers les risques de rechute* », rappelle la directrice bénévole de Passage en Vercors.

Une demi-douzaine d'associations similaires

« *Mais le répéter ne suffit pas*, estime-t-elle. *Il faut que les gens s'approprient le goût de l'effort, et y prennent plaisir.* » C'est pourquoi le séjour dure sept jours, par petits groupes de huit personnes. Les participants sont ensuite suivis durant deux ans. Chaque trimestre, l'association fait le point sur les objectifs que chacun s'est fixé (poids, alimentation, activité physique).

À lire : Elles bravent le désert contre le cancer

Avec l'essor du « sport santé » en France, une demi-douzaine d'associations partageant l'approche de Passage en Vercors sont nées ces dernières années. Certaines, comme À force d'EnVies et Entre Ciel & Mer, participeront au premier forum des séjours de réhabilitation post-cancer (1). Objectif : « *Faire connaître une proposition courante en Allemagne, ou dans les pays nordiques* », rapporte Arlette Pommeyrol, qui milite « *en faveur de la reconnaissance des séjours post-cancer comme séjours thérapeutiques* ». À la clé, une éventuelle prise en charge des mutuelles.

Bénévent Tosseri, correspondant régional à Grenoble (Isère)

PASSAGE EN VERCORS

Pour se réparer et se dépasser

C'est dans un gîte du Vercors que la cancérologue Arlette Pommeyrol invite des hommes et des femmes en rémission ou en rechute de tout type de cancer à se dépasser et se réparer. Seule condition : pouvoir marcher 30 minutes sans être fatigué. Un entretien, au moins téléphonique, est organisé avec le médecin de Passage en Vercors pour valider l'inscription, ouverte sur prescription médicale. Au programme : une alternance d'activités physiques (expression corporelle, randonnée, escalade) et de séances de réflexion (sophrologie, art-thérapie, entretiens médicaux, atelier diététique, coaching retour à l'emploi), avec accès à l'espace bien-être (sauna, jacuzzi, massages). Tous les intervenants, professionnels, sont encadrés par une équipe de permanents dirigée par le Dr Pommeyrol, qui participe elle aussi aux activités.

PRATIQUE

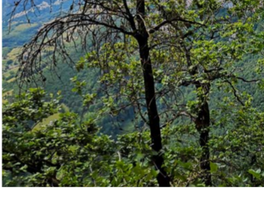
DURÉE
7 jours en chambre individuelle avec salle d'eau (gîte Les Arnaux, Saint-André-en-Royans).

TARIF
520 € en pension complète, aide financière possible.

DATES
Du 19 au 25 mai, du 16 au 22 juin, du 30 juin au 6 juillet, du 25 au 31 août, 15 au 21 septembre, du 6 au 12 octobre…

> passageenvercors.org

MAI 2019



Les Echos

LES ECHOS février 2019 Par Jessica Berthereau Après le cancer, Le chemin vers un nouveau soi

Séquelles physiques et qualité de vie diminuée, dépression, regard des autres et sur soi: on sort rarement totalement guéri d'un cancer. C'est même souvent l'occasion d'une profonde remise en cause et pour certains d'un changement de vie.

Passage en Vercors organise tous les mois des séjours post-cancer pour favoriser la résilience des personnes ayant été traitées pour un cancer en les aidant à reprendre confianceen elles, en leurs capacités et en leur avenir.www.passage

De malade du cancer à patient en rémission : comment tourner la page ?

MAI 2019

https://www.europe1.fr/sante/de-malade-du-cancer-a-patient-en-remission-comment-tourne-t-on-la-page-3901685

Malgré la rémission, de nombreuses personnes qui ont eu un cancer doivent encore guérir psychiquement de cette maladie. Pour les aider, des stages existent comme "Passage en Vercors" auquel s'est rendu le reporter d'Europe 1. L'objectif ? Redonner à ces anciens malades la force dont ils ont manqué.

REPORTAGE

À la veille du plus grand congrès mondial de cancérologie qui se déroulera à Chicago, Europe 1 va plus loin sur la vie après un cancer. Car aujourd'hui, 50% des personnes atteintes sont en rémission, elles n'étaient que 30% dans les années 1980. Et pourtant, ce n'est pas forcément évident de reprendre le cours de sa vie après une telle épreuve.

Un fort sentiment d'abandon une fois la maladie vaincue

En France, environ trois millions de personnes ont guéri d'un cancer. Mais pour beaucoup d'entre eux, l'après-cancer est une nouvelle épreuve. Car après une chimiothérapie, des rayons et enfin la rémission, une fois guéris, le plus grand sentiment qu'éprouvent nombre de malades est l'abandon.

Les anciens patients ne voient plus leurs médecins, leurs infirmières, ceux qui les ont accompagnés souvent de longs mois, de même que leurs proches et leurs familles. Souvent, pendant la maladie, ils ont été là, très présents, et puis tout d'un coup ils disparaissent. Ils considèrent que puisque les patients sont en rémission, tout va bien et qu'il faut passer à autre chose.

Une guérison psychique plus longue que celle du corps

Se pose également la question de reprendre sa vie là où on l'a laissée. Après des mois de lutte contre la maladie, il n'est pas forcément simple de reprendre le travail, la vie de couple. Cette perte de repères peut aller parfois jusqu'à la dépression. Dans les cas de cancer du sein, par exemple, 10 à 30% des femmes souffrent de symptômes dépressifs dans l'année qui suit l'arrêt des traitements. La guérison psychique ne se fait donc pas au même rythme que la guérison physique.

Des stages pour retrouver confiance en soi

Pour aider ces anciens malades, quelques associations proposent des stages thérapeutiques post-cancer, comme l'association "Passage en Vercors". Pendant une semaine, huit femmes qui ne se connaissaient pas, ont tenté "ensemble" de retrouver la force qu'elles pensaient avoir perdue.

"Voir le sourire des personnes qui redescendent, c'est une grande satisfaction". A Saint-André-en-Royans, ces femmes sont parties pour une "via cordata", une randonnée au-dessus d'une falaise où tout le monde est encordé. "Vous regardez bien le vide, vous en prenez plein les yeux et après vous devenez des grimpeuses", encourage la cheffe. Marche, randonnée, escalade, l'activité physique est la base de ce stage. Mais ce sont des activités faites tranquillement, sans pression.

"C'est vraiment pour que les participants reprennent confiance physiquement", explique Yann Bonami qui encadre le stage à Europe 1. "Et c'est vraiment génial de voir des personnes qui arrivent avec plein de questionnements en début de stage et qui à la fin arrivent à grimper sur les falaises, aller dans des endroits où elles ne s'imaginaient pas aller. Voir le sourire des personnes qui redescendent, pour nous, c'est une grande satisfaction."

La maladie est toujours dans la tête. Toutes les participantes ont eu un cancer dont elles sont en rémission. Et pourtant, avant d'arriver dans le Vercors, la maladie était toujours dans leur tête. "On est entourés de notre famille, d'amis. Mais au bout d'un moment, ils saturent", explique Caroline, une bretonne atteinte de leucémie chronique. "Les gens pensent que quand on est soigné, c'est reparti. Alors que ce n'est pas du tout le cas. On est encore très faible du point de vue physique et psychologique. Certains comprennent mais pas d'autres. Ils pensent : 'Elle a été soignée et là, elle exagère un peu.'"

"On a beaucoup pleuré ensemble". Dans ce stage, les participants font de la sophrologie, de l'art thérapie et parlent beaucoup avec des gens qui ont vécu la même chose, ce qui évite les jugements. Cela permet de lâcher prise. "Mercredi on a pleuré toute la journée, ça a été une horreur", raconte l'une de ces femmes en riant. "Cela fait remonter des émotions mais on se soutient. Chacune craque à un moment donné et c'est génial". "On a beaucoup pleuré ensemble", renchérit une autre.

Christelle repart du stage avec plein de projets. Certaines femmes arrivent très mal dans leur peau et repartent libérées. "Quand je suis arrivée, j'avais du mal à me nourrir. Là, je mange normalement", confie Christelle, toujours soignée pour un cancer du col de l'utérus. "J'avais du mal à marcher parce que j'ai eu un problème à une jambe et j'étais en fauteuil en décembre. Et j'ai réussi à faire les randonnées, les activités physiques tout doucement. Et émotionnellement, j'ai complètement changé. Et si j'arrive à faire cette cordée, je serai vraiment très fière. Mais j'ai très peur."

Christelle a bel et bien réussi la traversée au-dessus du vide. Elle a eu quelques difficultés, mais les encadrants et les autres participantes l'ont aidée et elle y est parvenue. "Je vais repartir avec plein d'espoir et plein de petits projets", assure Christelle après l'épreuve. "Ça me redonne vraiment confiance en moi. Je vais repartir en pleine forme."

Des stages encore rares et coûteux

Si ces stages aident vraiment les patients, ils restent rares et chers. Pour "Passage en Vercors", les participantes ont dû débourser 500 euros pour la semaine et l'association a pris en charge 1.200 euros. Pour ceux qui ne peuvent se le permettre, quelques hôpitaux proposent néanmoins un suivi psychologique dès la fin des traitements. Mais ce n'est pas systématique et pour certains patients, cela ne sert à rien sur le moment, car le contrecoup arrive souvent plus tard. Avec un nombre de personnes en rémission en augmentation, les autorités sanitaires devraient s'emparer de cette prise en charge.