

Résumé du projet

10 femmes, victorieuses d'un cancer du sein, vont marcher « pour relever la tête », vers un sommet : le Dôme des Ecrins des Neiges, une course glaciaire de l'Oisans (4015m, voie normale), France. Notre destination s'impose comme un 4000 classique des Alpes. Sélectionnées par les médecins généralistes et oncologues de la Province de Namur, elles seront accompagnées par une équipe de thérapeutes (médecins, psychologues et préparateurs physiques), tous passionnés par l'accompagnement de la souffrance. Les objectifs poursuivis sont : restaurer l'estime de soi altérée par le diagnostic et les traitements et valider un programme de reconditionnement sportif oncologique, à proposer à l'avenir aux malades à l'issue de leurs traitements. « Qu'allais-je faire maintenant de cette vie donnée, gagnée sur la maladie ? » nous demande Isabelle, une malade. La course vers un sommet en montagne constitue peut-être, une première réponse à cette interpellation. La première édition (2013) se révèle un succès et les bénéfices (physiques et psychologiques) sont patents. Nous appuyant sur cette expérience réussie, nous proposons une édition 2014, « du défi des Dômettes ».

Abstract

After beating breast cancer, 10 women are willing to take up a challenge and reach a summit, the "dôme des écrins", an ice track in the Oisans (4015 m, normal track) France. Our destination is a classical 4000 in the Alps. The 10 women were selected by general practitioners and oncologists in the province of Namur, Belgium. They will be supported by a team of therapists (doctors, psychologists, physical trainers). The objectives consist in improving the patient's self esteem and testing the oncological sporting reconditioning program that will be proposed later to all the patients suffering from cancer.

"What shall I do with my life after cancer?" Isabelle asks. Climbing a summit may be a first answer to that question.

A first edition of this project is being evaluated and the first results are convincing. The conveyed values have something to do with surpassing oneself, solidarity and young women's quality of life.

Au service des femmes : témoignages

« On m'avait dit : « Madame, il va falloir que vous envisagiez de mettre une année de votre vie entre parenthèses » ... J'ai pris mon mal en patience, et j'ai subi ... mais on est loin du compte ... Ce que j'ignorais, c'est qu'une fois sortie de ce long tunnel sombre, j'allais me retrouver face à une falaise, une immense paroi lisse et glissante dont le sommet est perdu dans la brume ... Et je suis là, à regarder vers le haut, si seule et désespérée, complètement démunie et anéantie, avec ce corps sans force qui n'est plus le mien, à chercher le moyen de l'escalader ... »



« *Durant ces longs mois de traitements, je me suis accrochée à une seule idée : GUERIR ! J'ai lutté de toutes mes forces. Le jour où tout a été terminé, je me suis sentie ... vide, sans joie, même pas soulagée. Et plus personne à qui parler. L'équipe des médecins et infirmières était heureuse pour moi, mais ce que je ressentais, moi, c'était avant tout, une immense solitude. Qu'allais-je faire maintenant de cette vie donnée, gagnée sur la maladie ? Personne pour vous aider à donner un but, une raison de vivre ... Et seule, je n'y arriverai pas ... Il me reste des questions, des angoisses. Si le physique va mieux, le psychologique reste fragile. »*

Isabelle

« *Sentiment d'être immensément petite, au sein de cette nature grandiose, inspirant l'humilité... Mais cela, la maladie ne me l'avait-elle pas déjà rappelé? Sentiment d'être immensément grande d'y être arrivée, permettant d'ancrer une force tranquille intérieure retrouvée... Immensément grandes aussi la tendresse et la solidarité, les émotions et l'amitié partagées! L'occasion durant l'ascension de méditer, de faire le tri dans mes pensées et d'en dégager de nouvelles priorités... Et enfin, là-haut, de déposer les vieux fardeaux, pour voyager plus léger...*

Anne, une « Dômette » 2013

Quel est l'intérêt de notre projet ?

L'intérêt de notre projet réside dans le potentiel d'identification qu'il implique : 1 femme sur 9 est touchée par le cancer du sein. Selon l'Institut National du Cancer en France en 2011 : « Avec 53000 nouveaux cas estimés en 2011, en France, le cancer du sein reste le premier cancer chez la femme. Environ 25% d'entre elles ont moins de 50 ans au moment du diagnostic ». En Belgique, 9400 nouvelles femmes sont diagnostiquées par an. Beaucoup de familles, réseaux d'amis, collègues connaissent au moins, une femme dont l'estime de soi et la confiance en soi sont blessées par cette pathologie et ses traitements mutilants. Pourtant, cette maladie se traite avec de plus en plus de succès. Mais quel est l'enjeu de la guérison ? Comment reconstruire sa vie après cette épreuve ? Notre expédition vers un 4000m constitue un symbole puissant de cette épreuve, et de cette victoire sur la maladie.

Dans la littérature médicale, le thème de la rémission prolongée demeure largement sous-traité et les recherches relatives sont balbutiantes, même si des évidences cliniques émergent : « Nous avons relevé à de nombreuses reprises que la rémission de la maladie ne coïncidait pas toujours avec la guérison psychique. Plus difficiles encore sont ces états dépressifs qui perdurent du fait d'un fantasme d'invulnérabilité à jamais disparu. Si les équipes d'oncologie ne peuvent suivre leurs patients durablement, lorsque ceux-ci sont considérés comme guéris, les psychologues et psychiatres peuvent continuer leur travail dans l'objectif d'une intégration finale des changements radicaux induits par le cancer. », M.F. Bacqué (2012), Psycho-oncologie : Pour une nosographie du subjectif, in Psycho-Oncologie, 6, p 67-71.



Notre expédition « 10 femmes pour un 4000 » se distingue des initiatives déjà réalisées, par l'objectif poursuivi. Alors que la plupart des projets visent à récolter des dons dédiés à la recherche médicale contre le cancer, nous souhaitons mettre l'accent sur un but beaucoup plus proche de l'humain, en lien avec les préoccupations quotidiennes et les attentes des patientes et de leurs proches. En outre, nous avons opté résolument pour une vision positive de la maladie, en nous centrant le vécu des femmes « guéries », après les traitements. Ces femmes qui marchent pour relever la tête vers le sommet ...

Description du projet

Professionnels de la santé (médecins, psychologue, kinésithérapeute), tous bénévoles pour ce projet, nous œuvrons au quotidien, pour aider les femmes atteintes d'un cancer du sein à préserver leur vie, et leur qualité de vie. Alors qu'une femme sur 9 sera un jour, frappée par cette maladie, actuellement plus de 75 % des femmes en guérissent (tous stades de la maladie confondus). Toutefois, une fois en rémission de leur maladie, les femmes sont peu soutenues et ressentent souvent douloureusement, l'absence d'un objectif qui mobilise à nouveau leurs forces vitales. Comme nous le dit Isabelle : « Qu'allais-je faire maintenant de cette vie donnée, gagnée sur la maladie ? »

Notre équipe de professionnels se révèle également être un groupe de passionnés de la montagne. Nous trouvons dans cet environnement, les ressources nous permettant de poursuivre notre travail, au contact de la souffrance, la maladie, la mort, parfois. Nous avons également développé une complicité ancienne avec les professionnels de la montagne, et en particulier avec le Bureau des Guides et Accompagnateurs de Briançon (Compagnie Oisans-Ecrins).

C'est donc tout naturellement que cette synergie a favorisé la rencontre entre le monde du soin et le monde de la montagne pour créer « la montagne qui guérit ». Notre projet « 10 femmes pour un 4000 » vise à offrir à 10 femmes en rémission complète de la maladie et ayant terminé l'ensemble des traitements, une merveilleuse opportunité de « relever la tête » pour viser le sommet. Accompagnées par l'équipe des thérapeutes, et encadrées par les professionnels de la montagne, elles marcheront pour elles-mêmes (en symbole de leur guérison), mais aussi, au nom de toutes les femmes.

Ce double objectif (se « guérir » et témoigner) se retrouve dans la planification de notre projet. D'une part, les patientes bénéficieront d'une préparation physique (reconditionnement musculaire et résistance à l'effort), de janvier à juin 2014. La préparation au défi sera complétée par un accompagnement psychosocial, avant d'entamer la course vers le sommet. D'autre part, les patientes, candidates au projet, seront sélectionnées, sur base des propositions des médecins généralistes de l'Union des Omnipraticiens de l'Arrondissement de Dinant et des oncologues de la Province de Namur (CHU Dinant-Godinne UCL Namur, CHR Namur et CMSE Namur). Ce sont eux qui « prescriront » l'expédition en distinguant les



patientes dont l'estime de soi est grandement mise à mal. Par ce mode de sélection, nous espérons optimiser l'attention portée par les professionnels de la santé, au vécu de « l'après-traitement ». Cette sensibilisation sera complétée par un partenariat avec les associations actives dans la lutte contre le cancer (Fondation Contre le Cancer et Think Pink).

L'équipe des thérapeutes et préparateurs sportifs

Nom : DE BONTRIDDER Patricia (Dinant)
Master en Psychologie Clinique
D.E.S. Psychothérapie Systémique et familiale
D.U.S.P. en Soins Palliatifs (Paris Nord)

Nom : FEYE Frédéric (Rochefort)
Docteur en Médecine, spécialisation en Médecine Interne
Brevet en Médecine Aiguë
Titre Particulier en Médecine d'Urgence
D.E.S. en Médecine de Catastrophe (organisation des secours en urgence collective)

Nom : GOFFIN Philippe (Dinant)
Docteur en Médecine
Unité de Médecine Sportive (UMS) à la Maison Provinciale du Mieux Etre de Dinant.

Nom : MOSTAERT Anne (Gesves)
Docteur en Médecine
Brevet en Homéopathie (CEDH)

Nom : LECLERCQ Damien (Hamois)
Master en Kinésithérapie
Ostéopathe DO

Nom: STRUYS Olivier (Huy)
Régent AESI en éducation physique, sport et loisir
Diplôme post-universitaire en préparation physique (Université de Lille)

Nom : PONSART Christophe (Briançon, Hautes Alpes, France)
D.N. : 17.03.1956
Guide de Haute Montagne
Président du Bureau des Guides et Accompagnateurs de Briançon (Compagnie Oisans)
Membre Fondateur de l'association « Montagne-Sport-Nature »
Coordinateur des prestataires « montagne » pour ce projet

Tous engagés dans un bénévolat de compétences !



La visibilité du projet

L'impact en termes de communication concerne des valeurs comme le dépassement de soi, la solidarité et la qualité de vie des femmes jeunes. Notre projet est orienté vers une double cible : les professionnels de la santé et le public « tout venant ».

- Auprès des professionnels de la santé : sensibilisation des médecins généralistes et des oncologues de la Province de Namur (invités à présenter le dossier des patientes qu'ils souhaitent inclure dans notre projet), partenariat avec l'Association des Omnipraticiens de l'Arrondissement de Dinant, soutien institutionnel et de services sollicités auprès des hôpitaux de la Province.

- Auprès du public « tout-venant » : en cohérence avec notre logique de l'identification proximale, nous privilégions des vecteurs de communication proches du quotidien des patientes et des « fans » de notre projet. Un site Internet est dédié au projet (www.10femmespourun4000.org). Dans le même ordre d'idées, une page « Facebook » au nom du projet a été créée (1250 « like »). En outre, nous prévoyons une diffusion auprès de la presse régionale de proximité (MaTélé et CanalC, et la presse écrite) ainsi que vers des partenaires institutionnels (la Ville de Dinant et la Province de Namur). Des extraits de presse de la première édition du défi des « Dômettes » sont disponibles en annexe.

-Auprès du « monde du Sport » : nous profiterons également du programme de reconditionnement physique, individualisé et collectif, préparatoire pour tester la pertinence d'un programme de réentraînement à l'effort, à proposer ultérieurement aux patients atteints de cancer, une fois leurs traitements terminés, en lien avec les initiatives Ra-VIVA de la Fondation Contre le Cancer.

La Maison Provinciale du Mieux-Etre de Dinant (Médecine Sportive de la Province) effectuera un examen complet de médecine sportive (incluant un test à l'effort) pour l'ensemble des membres de l'expédition, afin de valider les bénéfices du programme et intensifier la personnalisation du programme de réentraînement à l'effort.

L'impact médical du projet

Parmi les facteurs de prévention du cancer du sein, on retrouve l'activité physique. De nombreux travaux ont montré une diminution de 20 à 30% de risque de développer un cancer du sein chez les femmes qui ont une activité physique régulière tout au long de leur vie.

Parallèlement, plusieurs études ont prouvé le bénéfice d'une activité physique dans la prévention de récurrence du cancer du sein. Une méta-analyse récemment publiée révèle qu'une pratique sportive après le diagnostic de cancer du sein entraîne une diminution de 34% de la mortalité liée au cancer du sein, ainsi qu'une diminution de 34% du risque de récurrence. Ces



bénéfices sont objectivés dès la pratique d'une activité sportive d'intensité modérée, équivalent à 3h de marche/semaine ou 30 minutes/jour.

Ces bénéfices en terme de morbidité et mortalité sont associés à des bénéfices en terme de qualité de vie: moindre fatigue, moins d'anxiété et de dépression, moindre prise pondérale, moindre risque de pathologies cardio-vasculaires ou métaboliques liées à la sédentarité.

A ce titre, le projet "10 femmes pour un 4000", dans son édition 2013, a atteint son objectif de par:

- ✓ le reconditionnement physique des femmes en rémission incluses dans le projet (un gain allant jusque 12% des performances cardio-vasculaires à l'effort a été objectivé);
- ✓ l'amélioration de la capacité de récupération physique après un effort
- ✓ l'initiation à la marche soutenue, que les femmes continuent toutes à pratiquer.

Le tout n'aurait pas été possible sans un challenge d'importance telle l'ascension du Dôme des Ecrins, associant exploit sportif (renforçant confiance et dépassement de soi), expédition vers un sommet (avec la possibilité de déposer symboliquement là-haut de lourds fardeaux émotionnels) et solidarité puissante unissant désormais toutes ces expéditrices...

Une aventure sportive et humaine extraordinaire qui les aidera désormais à se remettre en marche, au propre comme au figuré, vers un avenir serein et de qualité!



Pour nous contacter :



Patricia De Bontridder : direction
du projet
0498/23.26/69.
patricia.de_bontridder@skynet.be

Isabella Caponi : administration
0497/05.74.02.
isabella.caponi@hotmail.com

Olivier Struys : programme sportif
0495/10.41.62.
olistruys@gmail.com

Pour vos dons IBAN : BE08 799-5097070-13,

au nom de la **Fondation Mont-Godinne** avec la communication « 10 femmes pour un 4000 », avec une déduction fiscale pour tout don supérieur ou égal à 40€

Annexes : 2

Annexe 1 : résumé scientifique

Annexe 2 : dossier Presse 2013

