

Colmar

Cancer du sein: Prem's, un parcours de rééducation pour reprendre son corps en main

Les Hôpitaux civils de Colmar (HCC) et les Trois-Épis ont créé un parcours de rééducation à destination des femmes atteintes d'un cancer du sein. En petit groupe et sur six semaines, elles suivent un parcours personnalisé en hôpital de jour.

Par Marie-Lise PERRIN - Hier à 19:35 - Temps de lecture : 4 min



Les docteurs Hassenforder (à gauche), Weitbruch (au centre), Bieglé (médecin-chef du service de médecine physique et de réadaptation des HCC) et Daul (à droite) avec deux des premières patientes du parcours Prem's : Christine Sigrist et Cécile Weiss. Photo L'Alsace /Marie-Lise PERRIN

Reprendre une activité physique après un cancer du sein, voire en plein traitement, c'est possible. C'est, entre autres, le message que porte le programme lancé en avril par les Hôpitaux civils de Colmar et les Trois-Épis. Baptisé Prem's (pour Programme de rééducation en mouvement médicalisée en sénologie), il propose à des femmes de suivre, en petit groupe de cinq personnes, des ateliers théoriques et pratiques pendant six semaines.

« Je suis arrivée grinçante et je repars avec le sourire aux lèvres »

Le programme des activités est personnalisé, après une évaluation des besoins et des capacités de la patiente par l'équipe médicale et de rééducation. Tout se passe dans les locaux du service de médecine physique et de réadaptation (MPR) des Hôpitaux civils de Colmar, à raison de trois heures d'activité par jour. Et les premiers retours sont encourageants, l'effet de groupe et l'entraide fonctionnant à plein.



Elles n'étaient pas dans le même groupe et pourtant elles ont vécu la même chose pendant leurs six semaines de rééducation : Christine Sigrist et Cécile Weiss estiment avoir repris leur corps et leur vie en main. Photo L'Alsace /Marie-Lise PERRIN

« Le programme m'a apporté beaucoup au niveau mental et psychologique. Je vis différemment maintenant. Je suis arrivée grinçante et je repars avec le sourire aux lèvres », témoigne par exemple Christine Sigrist, qui a intégré la première session de Prem's en avril, après cinq ans d'opérations et de traitements. « Pour une fois, on va à l'hôpital avec enthousiasme », souligne quant à elle Cécile Weiss, qui a suivi le parcours Prem's alors qu'elle est toujours en pleine chimiothérapie. Sportive de haut niveau, la Colmarienne estime avoir « appris à se réapproprier » son corps.

Une baisse du risque de récurrence

Ce nouveau parcours comble un vide qui préexistait en Centre Alsace. « Il y a deux programmes similaires à Mulhouse, mais c'était parfois un peu loin pour nos patientes », note le D^r Omila Daul, médecin-chef du service de rééducation des Trois-Épis. Un autre parcours a été créé presque simultanément à Colmar par l'Ugecam (lire notre encadré) pour la rééducation tous cancers confondus. Avec Prem's, spécialisé dans les cancers du sein, cela fait aujourd'hui deux options pour les patientes du Centre Alsace.

Dans quel but créer de tels programmes ? « La recherche a montré que la prise en charge globale fait baisser le risque de récurrence de 33 à 50 % », précise le D^r Daul. Une prise en charge globale signifie médicale mais aussi psychologique (travail sur l'estime de soi), sportive (réadaptation à l'effort), sociale.



Les Hôpitaux civils de Colmar, représentés par Nicolas Schandlong (2^e en partant de la gauche) et les Trois-Épis, représentés par Enzo Bonomo, directeur général du groupe MGEN, et Régis Lombard, directeur adjoint des Trois-Épis (au centre) ont signé une convention de partenariat public-privé en juillet 2021. Prem's est l'une des réalisations concrètes de ce partenariat. Photo L'Alsace /Marie-Lise PERRIN

« Pendant la prise en charge médicale, les patientes sont bien entourées. Puis la question se pose de leur retour à la vie active. Face à leur inquiétude de se retrouver seule, on leur disait qu'il faut bouger. Mais nous n'avions pas de réponses aux questions que posent les douleurs », decode le D^r Delphine Weitbruch, médecin-chef du service de sénologie des HCC.

« Or le parcours est parfois long, jusqu'à dix ans pour les traitements d'hormonothérapie avec des effets secondaires comme les douleurs neuropathiques, un essoufflement - monter un escalier devient difficile, une prise de poids, des douleurs articulaires qui donnent l'impression d'avoir pris dix ans d'âge ».

Un parcours similaire à l'Ugecam

L'Ugecam a également créé en juin 2021 un parcours de rééducation destiné aux patients atteints de tout type de cancer. Le fonctionnement est le même qu'aux HCC, à savoir des ateliers en groupe de cinq personnes sur six semaines dans les locaux du centre de réadaptation de Colmar, situé à côté du CDRS. Seule différence : le programme n'est pas réservé aux femmes atteintes d'un cancer du sein. Les groupes sont donc mixtes et regroupent d'autres pathologies : cancer du poumon, digestif, ORL et aussi, donc, du sein. Les patients sont adressés par leur médecin généraliste, leur oncologue ou par le bouche-à-oreille. Le médecin référent du programme est le Dr Mélissa Evesque.
Contact : 0376080319.

Créer une fatigue saine

« Lors des ateliers théoriques, le pharmacien explique aux patientes que l'hormonothérapie est comme une ménopause précoce... Pour une femme ménopausée, cela se traduira par une aggravation des symptômes. On leur dit de bouger, mais comment faire ? », interroge le Dr Céline Hassenforder, médecin rééducateur aux HCC, spécialisée dans le lymphoedème.

« Souvent, elles sont très fatiguées par les traitements. Avec l'activité physique, on essaie de créer une fatigue saine » : Marie-Anne Theiler est professeur d'éducation physique adaptée (APA). Elle a été recrutée par les HCC pour les besoins de ce parcours Prem's. Le reste des ateliers est assuré à moyens constants par les Trois-Épis et les HCC.

[Santé](#)[Colmar](#)