

L'hôpital de Bligny dans l'Essonne (91) propose des séances de Tennis Santé aux patients. Nous nous sommes entretenus avec le **Dr Nathalie CHERON** chef du service Hématologie et **Dr Christine Poutchnine** afin d'en savoir plus sur ce projet.

Mélissa MARTHELY : *En quoi consiste le partenariat que vous avez avec le comité de tennis du 91 ?*

Dr Nathalie CHERON : Cela fait à peu près maintenant trois ans que nous avons ce partenariat avec le comité de Tennis de l'Essonne avec Steve Rousseau qui est entraîneur de tennis et Christine Poutchnine qui est non seulement médecin mais aussi éducatrice sportive.

Tout cela est né d'une rencontre il y a trois ans lors d'une réunion médicale sport santé. L'hôpital de Bligny est un centre hospitalier qui est dans l'Essonne et qui est en pleine nature. C'est un hôpital où il y a environ 400 lits et c'est surtout au milieu d'un parc immense de 85 hectares et surtout on a un terrain de tennis qui n'était pas utilisé depuis des années. Il était utilisé un peu par le personnel soignant c'est tout. Quand j'ai vu ce terrain et que j'ai rencontré le Dr Poutchnine qui faisait du tennis, je me suis dit pourquoi pas en faire avec les malades. C'est comme ça que l'histoire a commencé avec les patients en hématologie il y a maintenant 3 ans.

À Bligny on a cette chance d'avoir un parc immense et au sein de ce parc un terrain de tennis même s'il n'est pas parfait. C'est comme ça qu'a commencé l'aventure et qu'on a mis ce projet en place pour les patients dans le cadre de leur parcours de soins et de leur thérapeutique.

Comment vous en êtes venu à mettre en place les séances avec le comité, trouver les créneaux etc. ?

Dr Nathalie CHERON : Grâce au Dr Poutchnine qui travaille au comité de Tennis de l'Essonne, qui est bénévole et qui avait surtout une grande disponibilité. C'est comme ça qu'on a commencé. Elle a fait venir Steve Rousseau parce que ce sont des patients, on ne peut pas être seule avec 8 patients. Il faut avoir une surveillance et un œil médical et en même temps leur faire pratiquer le tennis. Ils sont toujours deux auprès des patients.

Comment se déroulent les séances ?

Dr Nathalie CHERON : Depuis maintenant 3 ans, les séances ont lieu une fois par semaine le vendredi après-midi pendant 2 heures à peu près. D'abord le Dr Poutchnine leur fait faire quelques mouvements, elle les échauffe. Un échauffement est mis en place car ce sont des patients atteints de maladies hématologiques sévères qui ont été souvent hospitalisés, longtemps alités donc il faut y aller de manière très progressive. Donc d'abord un échauffement avant de pratiquer le tennis. Bien sûr c'est adapté à chaque patient et à chaque niveau physique du patient. Les patients sont plus ou moins fatigués, certains ont perdu beaucoup de muscles et d'autres moins. Certains ont perdu 10kg, d'autres 3. Les 8 patients du groupe sont tous différents donc on adapte l'activité physique en fonction de leur condition physique et psychique.

Est-ce que le groupe vous a fait part d'appréhension à l'idée de commencer le tennis ?

Dr Nathalie CHERON : Oui, beaucoup quand je leur en parle. Dès que les patients sont admis, je leur présente les raisons de leur hospitalisation et les objectifs de l'hospitalisation. On a l'objectif médical et dans ce dernier on a toujours l'activité physique d'intégrée. Le Dr Poutchnine a mis en place des plaquettes expliquant ce qu'est le Tennis et l'initiation à ce sport.

Il y a des patients qui disent souvent « ah non non non docteur ça c'est pas pour moi, non j'ai jamais fais de tennis » et qui à la sortie me disent qu'ils veulent continuer le tennis. Donc oui ils ont une appréhension parce que ce sont des patients qui ont été enfermés.

Enfermés dans une maladie, enfermés dans leur chambre stérile où ils ont été surprotégés et tout d'un coup ils arrivent à Bligny, on les met tout seul dans une chambre et on a le Dr Chéron qui leur dit « allez au tennis ». Donc il y a un choc, ils ont peur car ils ne connaissent pas mais quand on connaît après et bien on devient accro. On a même des patients qui n'avaient jamais fait de sport qui se sont mis à cette activité et qui attendent maintenant avec impatience le vendredi et les séances avec le Dr Poutchnine. C'est ça qui est fabuleux.

Les patients d'hématologie que vous envoyez au tennis sont-ils toujours malades au moment des séances?

Dr Nathalie CHERON : Bien sûr, ils sont même très malades. Ils sont encore en phase curative, ils viennent de recevoir des traitements très lourds donc oui ils sont encore malades avec parfois des besoins de transfusions en globules rouges, en plaquettes. Certains ont de la fièvre, oui ils peuvent tousser, oui ils peuvent tomber. Ce sont des malades très très fragiles, c'est pour cela que ce sont des séances adaptées à chaque patient. Les 8 patients du groupe sont à des phases totalement différentes dans leur maladie, ils ne sont pas dans le même état physique ou psychique. Certains feront 2 échanges, d'autres en feront 10, et d'autres 40 pour vous dire. Ce sont des patients d'âge différents, ça peut aller de 20 ans à 90 ans. Le plus vieux que le Dr Poutchnine a entraîné avait 86 ans, il ne voulait plus quitter Christine, il ne voulait plus quitter Bligny (rires). Sans plaisanter, il n'avait jamais fait de sport avant et il était devenu accro au tennis.

C'est tout un lien qui se crée entre le patient et l'éducateur sportif. Il faut leur faire prendre confiance en eux. Ce sont des patients qui n'ont plus confiance en eux, ils ont reçu un coup de matraque avec l'annonce de la maladie, un deuxième avec le ou les traitement(s), ils sont épuisés par le traitement. Tous, quand ils arrivent, me disent « mais docteur je suis fatigué je ne vais pas pouvoir faire de sport » je leur dis mais c'est parce que vous êtes fatigué que vous allez faire du sport ! Le sport va lutter contre cette fatigue. Ça ils ont du mal à le comprendre car dans le système de pensée c'est « je suis fatigué, je me repose » mais je dis non. Je suis fatiguée, je ne me repose pas. Il faut tout remettre en ordre. Je suis fatiguée, je marche ou je cours.

Vous avez un peu rééduqué vos patients dans leur manière de penser et dans leurs comportements.

Dr Nathalie CHERON : Exactement ! Mais c'est normal, c'est en désordre dans leur tête et c'est normal car ils ont eu l'annonce d'une maladie grave, la leucémie, ils ont eu des traitements très lourds qui sont difficilement supportables sur le plan physique et sur le plan psychique parce qu'ils ont une modification de leur image. Ils ont perdu leurs cheveux, ils ont perdu leurs sourcils, leurs cils, ils ont une fonte des muscles ... Pas tous, mais ils ont maigri, ils se regardent dans la glace et souvent ne se reconnaissent pas. Ils me montrent des photos d'eux avant la maladie et c'est vrai que ce ne sont pas les mêmes. Ils ne se reconnaissent plus donc ils ont besoin de revivre. Souvent ils me disent « c'est une nouvelle vie que je commence, c'est une nouvelle image de moi ». On a des patients qui ont une modification de la couleur de leur peau, peu importe la couleur initiale, la peau devient plus claire ou on voit l'apparition de taches. Tout ça peut troubler, que ce soit pour un homme ou pour une femme, il n'y a aucune différence. Donc quand ils se regardent dans la glace parfois sans les cheveux, parfois sans les ongles qui sont tombés et avec un visage qui change de couleur ils sont quand même bien perturbés donc il faut leur redonner confiance en eux et le sport est la meilleure arme thérapeutique pour reprendre confiance en soi.

Les retours que vous avez eu ont donc été très positifs. Avez-vous constaté de réelles améliorations dans les conditions de vos patients ?

Dr Nathalie CHERON : Bien sûr ! On a mis en place avec le Dr Poutchnine des questionnaires de satisfactions, ils sont en train d'être évalués. Au début quand on leur propose l'activité tennis, ils peuvent dire oui comme non. Quand ils disent oui, ils y vont et en général ils y restent. Quand ils disent non parfois ça devient oui et ils y vont. On les évalue au bout de 3 séances. C'est une évaluation qualitative. Mais dans l'ensemble je les vois les malades, ils sont ravis et on voit un vrai bénéfice sur le plan physique et sur le plan psychique. 1) ça les fait sortir de la chambre, 2) ils rencontrent d'autres personnes, d'autres patients et 3) ils créent parfois un lien avec l'éducateur sportif et ils me disent le lendemain « docteur, hier soir je n'ai pas pris mon somnifère, mon anxiolytique ». Donc là on a gagné. Ce sont des malades qui prennent en moyenne 15 à 20 médicaments par jour donc si on peut en enlever deux ou trois c'est toujours ça de gagné. Il y a un bénéfice réel non seulement sur le plan physique mais aussi psychique et sur le plan thérapeutique avec un bien-être qui permet d'éviter de prendre un somnifère ou un anxiolytique. C'est sûr qu'ils ont parfois des douleurs musculaires mais c'est très bien au contraire.

Recommanderiez-vous à d'autres structures de santé de se lancer dans cette aventure tennis santé ?

Dr Nathalie CHERON : Ah oui, à 100 % !

Pour tout type de patients ?

Dr Nathalie CHERON : Je me suis lancée dans cette aventure parce qu'aussi j'ai 33 ans d'expérience, peut être que si j'étais docteur avec 2 ans d'expérience je ne l'aurais pas fait. J'ai toujours cru en l'activité physique, avant qu'il y est le Dr Poutchnine, le tennis et l'APA, j'étais déjà très engagé dans l'activité physique pour les patients. Quand les infirmières me disent « Il ne peut pas aller en kiné, il est fatigué » je leur dis non, il est fatigué, il doit aller en kiné. J'ai toujours poussé à l'activité physique quelle qu'elle soit. J'ai découvert le tennis avec le Dr Poutchnine et je vois un réel bénéfice donc oui j'aurais tendance à recommander cette activité ! Pour les patients hémato c'était particulier car quand j'ai dit à des collègues de l'hôpital que je faisais faire du tennis à mes malades en hématologie ils m'ont dit « c'est de la folie, ce sont des malades avec peu de plaquettes, qui sont fragiles ... ». J'ai entendu mais je leur ai dit, si on ne prend pas de risques dans la vie on ne fait rien. Je le prends et je suis sûre que ça va marcher. Et en trois ans je l'ai vu, ça a marché. Il n'y a eu qu'un malade en 3 ans qui est tombé. C'était des malades fragiles, à risque, et il n'y a eu aucun effet secondaire ! Trois ans après, plus personne ne me dit rien car ils ont vu que ça marchait. C'était risqué, je le reconnais mais je suis très fière de l'avoir fait. Donc oui on peut le faire pour d'autres malades ayant une maladie chronique ! Et le Dr Poutchnine le fait pour les malades atteints de BPCO mais ça peut se faire avec d'autres malades chroniques : les diabétiques, les personnes avec une maladie cardiaque et pourquoi pas aussi certains malades atteints de maladies neurologiques. C'est un challenge mais pourquoi pas les malades atteints de pathologies dégénératives ? Pourquoi on les exclurait ? Ils peuvent être en fauteuil roulant ou avec seulement un bras fonctionnel. Le Dr Poutchnine l'a déjà fait avec des malades en chaise roulante. Ça demande un encadrement supplémentaire mais pourquoi pas. J'ai pensé aussi à des patients en addictologie. Il faut les initier, il faut les rassurer et après quand c'est parti, c'est parti. Il y a aussi le fait que ce soit un lieu d'échange, de rencontre. Le sport c'est aussi un lien.

Ça permet aux patients de parler avec des personnes qui ont une pathologie assez proche, des gens qui les comprennent vraiment dans ce qu'ils vivent ?

Dr Nathalie CHERON : Oui ! Et dans les moments de pause, parce qu'ils ne peuvent pas rester debout pendant trois heures, ils vont s'asseoir à côté de Pierre, Paul ou Jacques, et vont avoir un petit échange, une petite connivence et puis voilà le lien est créé.

Il n'y a vraiment que des effets bénéfiques.

Dr Nathalie CHERON : Je ne vois aucun effet négatif après 3 ans d'expérience. Je pense qu'on peut le faire quand on a une certaine expérience de la spécialité, qu'on a les connaissances et qu'on sait qu'on ne prend pas de risques majeurs pour les patients. En tant que médecins, on ne veut que le bien pour les patients.

Parmi vos collègues qui vous avaient déconseillé le tennis pour vos patients, avez-vous conseillé à certains de mettre en place des séances pour leurs patients ?

Dr Nathalie CHERON : Quand j'en parle, les gens sourient. Mais en cardiologie, ils sont partants. En pneumologie, ils sont partants. Il faut initier la diabétologie mais je pense qu'ils seront partants. On a toujours des gens réticents. Pourtant avant de lancer un patient dans un parcours sportif on fait des réunions entre patients et médecins pour expliquer l'impact et le bénéfice de l'activité physique sur la santé. Beaucoup de patients et familles venaient mais très peu de médecins malheureusement. Je crois qu'il faut que les mentalités changent, ça va prendre du temps mais j'y crois !

NB : Pour agir dans ce sens, la ligue va organiser fin septembre/début octobre un colloque à l'attention des médecins pour leur parler du tennis et de sa pratique selon les différentes pathologies. Venir au colloque pourrait aider à convaincre les médecins réticents de l'intérêt de la mise en place de Tennis Santé.

Dr Nathalie CHERON : Cela va prendre du temps mais en effet il faut porter la bonne parole. Ça commence déjà pas mal à changer, on a de plus en plus de personnes actives. Sur mes patients j'en ai déjà la moitié qui ont un passé sportif. Ils avaient une activité sportive avant de tomber malade alors qu'il y a 30 ans, je n'en avais aucun qui faisait une activité physique ou sportive. Je leur disais « allez en salle de kiné faire du vélo » et ils me disaient « docteur, je n'ai pas fait de vélo depuis la guerre ». Le sport est beaucoup plus entré dans les mœurs, ça a changé. On a une étudiante en M2 de Paris Saclay qui fait une étude sur l'impact de l'activité physique sur la santé chez les patients en hématologie. Ça va être intéressant.

C'est important de produire de plus en plus de connaissances scientifiques sur le sujet pour aider à convaincre tout le réseau médical.

Dr Nathalie CHERON : C'est ça ! Je pense qu'il faut cibler aussi les jeunes médecins. Ils sont en général sensibles à ça, j'ai parlé avec de jeunes médecins à Necker et eux sont totalement partants. Ce sont en général les plus vieux médecins qui sont un peu réticents mais les jeunes, comme ils font aussi du sport pour beaucoup, sont plus enclins à le proposer à leurs patients. J'ai un collègue à Saint Louis qui est sportif et qui prône le sport pour ses patients. Moi je ne suis pas du tout sportive mais je suis sensibilisée à l'activité physique et je sais que ce n'est que du bénéfice pour les patients.

NB : On a l'ambition à la ligue que la plaquette que nous avons réalisée, avec les témoignages de plusieurs structures de santé et médecins, aide à convaincre tous les médecins qui ne sont pas familiarisés avec la prescription de sport. On aspire à ce que ça aide à mettre en lumière cet aspect.

On commence à voir des structures de santé mettre en place des séances et parfois même au sein de l'hôpital. L'avantage avec les actions réalisées est qu'elles peuvent se dérouler n'importe où. À l'Hôtel Dieu par exemple, les éducateurs et enseignants ont installé un filet dans les grands couloirs et ont pu faire une séance.

Dr Nathalie CHERON : Dans l'Hôtel Dieu même ? Et bien ça je vais aller le voir ! C'est magnifique. Ce serait intéressant de connaître les hôpitaux qui ont mis en place des séances Tennis Santé et dans quels services. Le Dr Poutchnine m'a parlé aussi de Saint Louis. Ce serait intéressant qu'on se rencontre tous, pour mettre en commun nos expériences, je trouve que c'est une richesse. Je trouve que ça ne peut être qu'enrichissant.

Dr Christine POUTCHNINE : Je connais bien l'Hôtel dieu et je ne pensais pas qu'on pouvait jouer dans les arcades.

Dr Nathalie CHERON : Et à l'inverse la marque Bligny c'est d'avoir un court de tennis au sein même de l'hôpital et d'avoir osé le faire en hématologie.

Vous êtes un peu un exemple parfait pour montrer à quel point le sport peut être bénéfique même avec des patients dont on n'aurait pas l'idée d'emmener en séance de sport.

Dr Nathalie CHERON : Exactement ! Dans le sport, on a toute une symbolique derrière. C'est vraiment leur redonner confiance car ils commencent une nouvelle vie, après la maladie et avec la maladie.

C'est se réinventer.

Dr Nathalie CHERON : Exactement ! Souvent les malades me disent « docteur, c'est une deuxième naissance ». Quand on a ce genre de maladie, une maladie grave, on pense à la mort et ils m'en parlent. Ils me parlent d'une nouvelle vie, d'une renaissance. À Bligny ils viennent se retaper pour revivre à nouveau. Le sport fait partie de tout ça. Les cheveux peuvent repousser de couleur et de nature différentes, c'est très particulier, ils subissent des changements et certaines personnes en sont perturbés.

Le tennis leur permet de se réapproprier ce corps qui a changé.

Dr Nathalie CHERON : Exactement !

Merci beaucoup pour votre témoignage et partage d'expérience.

Dr Nathalie CHERON : Merci à vous. On est plus forts à plusieurs et avec le partage de connaissances.