

## Mieux être pendant et après un traitement contre le cancer par la pratique de l'Aïkido

Un diagnostic de cancer change la vie d'une personne. Elle implique le stress, la douleur et l'anxiété.

La pratique d'une Activité Physique Adaptée (APA) tel que l'Aïkido Bien être peut aider à réduire l'anxiété, le stress et la douleur.

Depuis le milieu des années 2000, de nombreux essais scientifiques ont confirmé les bénéfices de la pratique d'une activité physique adaptée auprès des patients.

Ils démontrent que la pratique d'une activité physique respectant des critères d'intensité, de régularité et de fréquence, et encadrée par des professionnels formés :

- Réduit significativement la fatigue
- Améliore la qualité de vie pendant les traitements
  - ✓ Meilleure qualité du sommeil
  - ✓ Action bénéfique sur la dépression et l'anxiété
  - ✓ Lutte contre la fonte musculaire et préservation de l'autonomie
- ✓ Maintien de la capacité cardiaque et respiratoire, lutte contre l'ostéoporose
- Diminue les effets secondaires et atténue la toxicité des traitements
  - ✓ Aide au maintien de la masse musculaire et d'un poids de forme,
  - ✓ Favorise une meilleure adhérence et observance des traitements,
- Augmente le taux de survie

### Les bienfaits de la pratique d'une activité physique adaptée tel que l'Aïkido bien être en rémission :

Des cohortes et des études prospectives effectuées sur un grand nombre de patients et sur les trois principaux cancers (les cancers du sein, du côlon et de la prostate) montrent qu'une pratique régulière d'une activité physique

- Diminue le risque de récurrence de 50%  
si l'activité physique soutenue est maintenue pendant et après les traitements
- Continue de lutter contre la fatigue
- Facilite un retour à la vie sociale, familiale, et/ou professionnelle.

### Les bienfaits psychologiques de la pratique de l'Aïkido :

Quel que soit le moment où l'activité physique adaptée Aïkido Bien être est pratiquée, pendant les traitements ou après les traitements, la pratique régulière de l'Aïkido entraîne de nombreux effets psychologiques positifs :

- Réappropriation du schéma corporel,
  - Réconciliation avec son corps,
    - Confiance retrouvée,
    - Meilleure estime de soi,
    - Mieux-être,
- Lutte contre l'isolement créé par la maladie (pratique en groupe).

Les bienfaits de la pratique sportive en général :

De nombreuses études démontrent également l'impact préventif de la pratique d'une activité sportive régulière pour diminuer le risque de développer un cancer. C'est la raison pour laquelle le MAAï Dojo œuvre également pour une politique de santé, par la pratique de l'Aïkido.

L'activité physique : seul remède démontré contre la fatigue

Contrairement à une idée parfois reçue, la pratique d'une activité physique dans des conditions spécifiques d'encadrement et de pratique, telles que mises en place au MAAï Dojo ne rajoute pas de la fatigue à la fatigue mais permet bien de la diminuer !

La fatigue en cancérologie (CRF : *cancer related fatigue*) est LE symptôme décrit par la quasi-totalité des patients qui affecte leur vie quotidienne autant, voire plus, que la douleur.

Cette fatigue est une sensation d'épuisement persistant qui ne cède pas au repos et peut perdurer de nombreuses années après l'arrêt des traitements.

Elle est d'origine physiologique et non psychologique et a de nombreuses répercussions négatives :

Altération de la qualité de vie, diminution de l'activité physique (entraînant fonte de la masse musculaire et diminution de la résistance à la toxicité des traitements), facteur d'isolement et de repli sur soi, anxiété, troubles du sommeil, et dépression.

Pour lutter contre ce type de fatigue, les options thérapeutiques sont limitées.

- **L'activité physique a été scientifiquement reconnue comme la solution efficace pour lutter contre cette fatigue structurelle.**

De nombreuses études montrent en effet une diminution significative du niveau de fatigue chez les patients porteurs d'un cancer et pratiquant une activité physique répondant à certains critères d'intensité et de fréquence.

**Diminuer la fatigue en cancérologie par une pratique physique sécurisée et professionnellement encadrée, c'est améliorer la qualité de vie des patients, permettre une meilleure efficacité des traitements et une meilleure récupération en après-cancer.**

Des mécanismes d'action aujourd'hui bien connus :

**Une pratique physique et sportive régulière et suffisamment intense modifie le fonctionnement de notre métabolisme :**

Elle diminue les niveaux d'œstrogènes, d'insuline et de leptine. Ce sont des hormones qui stimulent la prolifération des cellules cancéreuses. L'activité physique et sportive agit ainsi comme un frein sur le développement du cancer en diminuant le niveau de ces hormones.

D'autre part, des études ont également démontré que plus la masse musculaire est faible, plus la toxicité des traitements anticancéreux peut être importante :

Ainsi, en contribuant au maintien de la masse musculaire, la pratique de l'Aïkido permet:

- **Une toxicité moindre des traitements anti-cancéreux**
  - donc de **mieux supporter les traitements**  
(Amélioration de la qualité de vie par diminution des effets secondaires),
  - de **mieux suivre les traitements**
  - et de les **rendre plus efficaces**

## **Activité Physique Adaptée (APA) et cancer**

### **Initier et Maintenir une Activité Physique ou Sportive Avec un Cancer (I.M.A.P.A.C)**

"L'objectif est de faciliter l'accès à une offre d'Activité Physique Adaptée aux besoins des patients atteints d'un cancer et de travailler sur les déterminants comportementaux favorables à son maintien".

Dans le cadre de la mesure 11 du plan cancer « Promouvoir des actions de prévention sur les liens entre l'alimentation, l'activité physique et les cancers », l'INCa a publié en janvier 2012, une « fiche repère » faisant le point sur les bénéfices de l'activité physique notamment en termes de prévention des cancers et d'amélioration de la qualité de vie pendant et après les traitements.

Ce document revient sur les conclusions de plusieurs expertises collectives qui ont montré une association entre la pratique d'une activité physique et une diminution du risque pour certains cancers (côlon, sein et endomètre). A l'inverse, l'insuffisance d'activité physique peut constituer un facteur de risque. Il souligne également que la pratique d'une activité physique est également bénéfique pendant et après la phase de traitement de cancérologie. L'objectif principal du projet IMAPAC est de mesurer l'effet d'une prise en charge de 3 mois d'activités physiques adaptées sur le maintien d'une activité physique à 1 an, à partir de questionnaires adaptés intégrant différents paramètres permettant de quantifier l'APA intégrant la nature, la fréquence, la période et l'intensité de l'activité. Les objectifs secondaires consistent à :

- Mesurer son impact sur la qualité de vie à un an à partir d'un questionnaire adapté aux patients et validé par la communauté scientifique (QLQC30)
- Mesurer son impact sur des données médico-économiques à un an

Grâce au projet IMAPAC, le patient peut bénéficier gratuitement d'un programme d'activités physiques dans une structure adaptée pendant 3 mois.

### **Moyaux Association Aïkido Dojo**

Le MAAÏ Dojo est une association proposant des séances d'Aïkido pour enfants, adolescents/adultes et des séances d'AïkiCardio féminin. Depuis peu le travail entrepris depuis 2010 par Yvan BAPTISTE responsable technique/ éducateur sportif de notre association commence à être reconnu.

En effet, un partenariat a été réalisé entre le MAAÏ Dojo et Onco basse Normandie ; le réseau Régional de Cancérologie ; dans le cadre du projet IMAPAC (Initier et Maintenir une Activité Physique après un Cancer) et Yvan BAPTISTE a suivi une formation sport après cancer dispensé par la CAMI.

L'association a mis en place un programme appelé Agatsu Aïki Cancer « Victoire sur soi-même contre le cancer à travers l'étude de l'Aïkido ».

Le programme enseigne aux personnes ayant été atteintes par un cancer ou tout autre pathologie les principes physiques et philosophiques du Budo pour les aider par la réappropriation de leur corps dans leur lutte contre la maladie.

Il est évident que les personnes atteintes d'un cancer ou de toute autre pathologie doivent demander un avis auprès de leur équipe de soins avant de commencer la pratique de l'Aïkido ou de l'AïkiCardio au sein du MAAÏ Dojo qui implique des articulations ou des mouvements.

**L'Aïkido Bien être** est un programme d'activité physique adaptée (APA) en partenariat avec Onco Basse Normandie ; le Réseau Régional de Cancérologie ; qui reprend les aspects physiques, spirituels et philosophiques de l'Aïkido, Art martial japonais, et l'applique à l'évolution personnelle du patient. Ce cours passionnant et novateur a été développé par le responsable technique du MAAÏ Dojo et est proposé à des personnes ayant été atteintes par un cancer ou de toute autre pathologie. Il peut être suivi par leurs soignants et toute personne en bonne santé.

En tant que soin oncologique de support, il est conçu pour les aider à se reconstruire au quotidien par la réappropriation de leur corps.

Notre programme de formation est appelé Agatsu Aïki Cancer : «Victoire sur soi-même contre le cancer à travers l'étude de l'Aïkido » ; car selon O' sensei Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido, la vraie victoire (Masakatsu) est celle que l'on remporte contre soi (Agatsu).

### Qu'est-ce que les élèves apprennent ?

Les arts martiaux sont généralement constituées d'une composante physique et d'une composante philosophique / spirituelle. Agatsu Aïki Cancer utilise une étude des principes de l'Aïkido qui est adaptée à chaque patient en fonction de leur pathologie visant à favoriser la réappropriation de leur corps par la coordination des mouvements et de la respiration et une utilisation maîtrisée du corps permettant de ne pas se servir de la force et supprimée les tensions par des postures et des placements adaptés.

Le programme contient 3 éléments essentiels : Exercices d'étirement et de renforcement, étude basée sur les mouvements d'Aïkido ou la pratique avec le bokken (sabre en bois) et le jo (bâton en bois), la méditation zen et des exercices de respiration. Cette formation donnera aux pratiquants les compétences physiques et mentales nécessaires pour utiliser les principes du Budo (voie martiale) dans leur quotidien par une meilleure connaissance de leur corps et de son fonctionnement.

### Comment fonctionne le programme ?

Notre programme faisant partie des soins oncologiques de support les trois premiers mois de pratique sont entièrement gratuits pour vous et seront entièrement pris en charge par le réseau régional de cancérologie.

Un premier rendez-vous sera pris avec vous afin de mieux vous connaître et de tenir compte de vos attentes et de votre pathologie pour l'élaboration des séances.

Il vous suffit ensuite d'apporter un certificat médical et de remplir un questionnaire anonyme non obligatoire qui vous sera remis au début des premières séances, puis un autre questionnaire sera à remplir à l'issue des trois mois de pratique (ils seront ensuite envoyés à Onco Basse Normandie). A l'issue soit vous décidez d'arrêter soit vous décidez de continuer au sein de notre structure.

Vous trouverez toutes les coordonnées utiles pour plus d'informations dans votre dossier de liaison médical. Si vous n'en avez pas en votre possession parlez-en avec l'équipe médicale qui s'occupe de vous ou pour plus d'informations consulter le site internet du réseau régional de cancérologie : [www.oncobassenormandie.fr](http://www.oncobassenormandie.fr) onglet : les-professionnels, rubrique : soins oncologiques de support

Notre programme est enseigné au dojo à Moyaux une fois par semaine durant une heure trente par notre responsable technique Yvan Baptiste, ceinture noire 3<sup>ème</sup> DAN d'Aïkido, Educateur Sportif Breveté d'Etat, pratiquant et enseignant l'Aïkido depuis plus de 20 ans et ayant suivi une formation par la CAMI intitulé : Sport après Cancer permettant d'être reconnue en tant que personne ayant des compétences en cancérologie qui tiendra compte des pathologies de chacun afin que les exercices proposées soient adaptés.

### Pourquoi la pratique avec le bokken (sabre en bois) ?

Les séances avec le sabre en bois donnent l'occasion au pratiquant d'apprendre à couper à travers ses peurs, son sentiment d'insécurité et ses problèmes afin de retrouver confiance en lui, ce qui lui donnera un regard différent sur la vie. Il est dit que ... « L'épée qui prend la vie peut être l'épée qui donne la vie ». Grâce à notre formation, les pratiquants apprendront à combattre eux-mêmes et leurs propres craintes. Ensuite, ils pourront manier "la grande épée", leur existence, leur vie.

### Comment le programme est enseigné ?

L'Aïkido est un art martial japonais non combatif qui enseigne aux élèves à rétablir l'harmonie dans les questions conflictuelles à travers l'étude de la voie martiale (Budo).

L'art martial : les pratiquants doivent faire face à des situations de la vie dans une approche proactive. L'Aïkido utilise diverses techniques ne nécessitant aucune force physique, puisque le principe étant la réappropriation, le contrôle de son corps et la coordination de la respiration et du mouvement afin de travailler sur les déséquilibres et l'accompagnement du partenaire.

L'Aïkido n'est pas un sport et n'a pas de compétition, cela permet donc à chacun de pratiquer en fonction de ses capacités physiques tout au long de sa vie. L'Aïkido implique la formation coopérative utilisée pour améliorer soi-même sans intention de nuire ou de peur de se blesser.

Lors de ce programme, l'Aïkido est **pratiqué de façon adapté** ; c'est-à-dire **sans chutes et sans déplacements à genoux** comme au cours ados/adultes ou enfants.

Les patients peuvent aussi venir pratiquer lors des séances ordinaires deux fois par semaine à Moyaux et Glos. Chaque classe impliquera étirement / exercices de renforcement, étude basée sur les mouvements d'Aïkido ou la pratique avec le bokken, le jo (bâton en bois) ou le tanto (couteau en bois), la méditation zen et des exercices de respiration.

### Qui peut suivre les cours ?

Toute personne qui a reçu l'approbation de l'équipe médicale qui la suit pour la pratique de l'Aïkido Adapté peut s'inscrire à ce programme. Un certificat médical de non contre-indication sera obligatoire.

Pour plus d'infos contactez Yvan par téléphone : 06.80.56.01.54, par mail : [maaidojo@voila.fr](mailto:maaidojo@voila.fr) ou consultez notre site internet : [www.maaidojo.com](http://www.maaidojo.com)

## Un peu plus sur l'Aïkido

L'aïkido se base sur le principe de la « concordance des énergies ». D'un point de vue martial, cela se comprend de trois manières :

- unir les énergies de son propre corps (via le seika tanden) pour agir, coordonner les bras et les jambes ; notamment, on s'attache à mouvoir les deux mains ensemble (comme si elles tenaient un sabre) en maintenant une certaine extension des bras, afin de mieux transmettre le mouvement au partenaire (par un effet de levier) et de maintenir une distance de sécurité (gestion de la distance, ma ai) ;

- unir les énergies des deux partenaires : tori ne va pas s'opposer à uke" mais va au contraire accompagner son mouvement, s'accorder à son rythme (gestion du rythme, autre sens de ma ai) ; alors que uke s'attend à rencontrer une résistance, il rencontre en fait le vide, et même une assistance pour poursuivre son mouvement, ce qui provoque sa chute (la sensation est similaire à une porte qui s'ouvre au moment où on essaie de l'enfoncer). Pour prendre une image : lorsque l'on était un mur, le mur et l'étaï sont en opposition, ils se renforcent mutuellement ; de même si tori s'oppose à uke, il le renforce sur ses positions, il le stabilise, alors que s'il l'accompagne dans son mouvement, il maintient le déséquilibre ;

- agir comme un intermédiaire entre un état de violence et un état où la violence n'est plus : on laisse la violence se déployer où elle ne peut nuire. On peut comparer la personne qui agit de cette façon à un « passeur d'orages » : non pas celui qui empêche les orages de tomber, mais celui qui les dirige de manière à ce qu'ils ne fassent pas de dégâts. Il ne cherche pas à dominer, mais à débloquent là où il y a fixation (sur une émotion, sur la violence ou l'attaque comme telle, etc.). Après le déblocage, il ne conduit pas consciemment la violence – ce serait là une forme de domination – mais la laisse couler vers un endroit prédéterminé, où elle ne peut nuire.

On peut y voir une progression :

- partant du niveau psychomoteur (« l'esprit et le corps », unir nos propres énergies) ;
- au niveau technique (s'unir avec l'énergie des autres et par là créer un vide) ;
- puis au niveau mental (« être » le vide).

Il serait bien sûr futile d'essayer d'« être le vide » avant d'être capable d'en créer un ou d'essayer de s'unir avec des énergies extérieures lorsqu'on n'est pas encore capable d'unir ses propres énergies internes. Un concept de progression semblable se retrouve dans l'enseignement du Tenshin Aïkido : on commence par le gō (剛, dur : nos techniques sont angulaires, exécutées avec force), ensuite vient le jū (柔, flexible : nos techniques deviennent flexibles, on se sert de la force de l'autre) et finalement le ryū (流, flux : nos techniques « coulent » comme de l'eau, on laisse passer la force de l'autre).

Pour cultiver cette notion de l'énergie, on pratique en début et en fin de séance des exercices respiratoires. Dans la symbolique taoïste, ces exercices sont là pour mettre en mouvement l'énergie vitale (le ki, qui signifie aussi le souffle).

Morihei Ueshiba était aussi un adepte de la secte shintoïste Ōmoto-kyō. Une de ses intentions, en fondant l'aïkido, était de promouvoir la paix et l'harmonie entre les êtres, afin de créer une société meilleure. Le terme « concordance des énergies » renvoie donc également à une conception de la société où les gens coopéreraient entre eux vers la paix et l'harmonie plutôt que de s'affronter. Dans sa dimension mystique la plus extrême, il considérait l'aïkido comme une prière gestuelle, semblable aux mudrâ bouddhiques, associée à une prière vocale, le kotodama.

## Un rempart contre peurs et douleurs ?

« A craindre ce que nous allons vivre, nous finissons par vivre ce que nous craignons », disait Michel de Montaigne, fort longtemps avant la crise économique et sociale anxiogène que subit aujourd'hui notre monde. Ce penseur français du 16<sup>e</sup> siècle proposait de vivre l'instant présent avec plénitude, sans peurs ni douleurs.

Montaigne appelait également à faire la part belle aux sensations naturelles. « C'est une perfection absolue et pour ainsi dire divine que de savoir jouir loyalement de son être. », relevait l'ami personnel d'Henri IV.

Bien des siècles plus tard, et à des milliers de kilomètres de là, un vieux monsieur, sorte de père Noël à mi-chemin entre le moine et le samouraï, mettait en musique un savoir ancestral dans lequel l'attitude naturelle du corps humain le dispute à la logique. Un remède salubre.

Bien sûr, la « potion » Aïkido (littéralement voie de la concordance et de l'énergie) a évolué depuis que Morihei Ueshiba en a défini la composition, autour de 1920, mais son effet global perdure.

En accord avec Montaigne, et probablement sans avoir conscience de cette concordance, le Fondateur - nourri au Bouddhisme et aux principes Shinto – soigne les peurs et les douleurs en priorisant l'instant présent.

« La douleur, le pire des maux », comme la qualifie le poète britannique John Milton dans son recueil « Le Paradis perdu », publié en 1667. Deux cents ans plus tard, son homologue américaine, Emily Dickinson écrira : « Le cœur demande du plaisir d'abord et puis que la douleur l'épargne » ...

### Le cœur demande du plaisir

Et la peur légitime de la douleur trouve son siège dans le passé et dans le futur. Mais non dans le présent. Nous avons peur de ce qui va advenir en nous appuyant sur le souvenir d'une douleur connue dans le passé.

Considérant ceci comme primordial, l'Aïkido, ainsi que les autres arts martiaux, ne peuvent se pratiquer harmonieusement que dans l'instant, la spontanéité. Toute anticipation apprêtée ou artificielle du mouvement, de même que tout retard de celui-ci brise l'harmonie entre ses pratiquants. La peur d'avoir mal n'engendre pas la fluidité et encore moins le plaisir.

L'étude vise donc à acquérir et partager et surtout « ressentir » un rythme commun, passage obligé, et ô combien agréable, de toute pratique martiale.

Et si l'on en croit Antonio Damasio, directeur de l'Institut pour l'étude neurologique de l'émotion et de la créativité de l'Université de la Californie méridionale : « Ressentir est la première manifestation de la conscience dans le monde du vivant ». Ce qui est on ne peut plus... naturel.

Cette priorité donnée au moment présent, à son ressenti, permet d'échapper à l'angoisse d'un avenir, dont le déroulement sera, de toute façon, inéluctable. La peur n'évite pas le danger, selon le dicton populaire.

Nous voyons ici les effets bénéfiques que cela peut avoir alors que nul ne possède désormais, dans la brutalité d'un quotidien déchiété par la crise, l'assurance de la sécurité du lendemain. A moins d'être un puissant actionnaire de sociétés du CAC 40...

L'Aïkido de Morihei Ueshiba prenait à revers, et par anticipation, un aspect destructeur et très actuel de notre société moderne : celui de la « victoire » ou de la « réussite » à tout prix, ou plus exactement à ... n'importe quel prix.

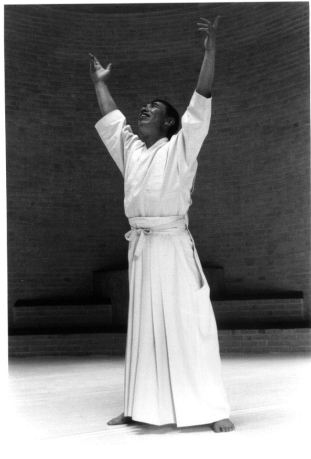
Document réalisé par Yvan Baptiste Brevet d'Etat 1<sup>er</sup> degré option Aïkido

Pour preuve, l'apprentissage de ce Budo passe, et ce pendant de très nombreuses années, par l'art de la chute ou « Ukemi », que l'on peut traduire par la "réception du corps".

Cette chute ne s'effectue pas tout seul mais en relation directe avec son partenaire. En harmonie avec lui car, pour éviter toute douleur, tout choc inconfortable, les deux entités se doivent de se respecter en respectant leur rythme.

Ce point indispensable a été mis en exergue par le fort regretté Masamishi Noro dans son expression personnelle, une forme dérivée de l'Aïkido, le Kinomichi. Le tout quel que soit le poids ou la force des deux protagonistes.

En effet, depuis Galilée et son expérience pendant laquelle le savant a laissé tomber des billes de différentes matières et poids du haut de la tour de Pise, nous savons qu'elles sont arrivées au sol au même instant. La « chute des graves ». Galileo Galilei sera le créateur de la dynamique.



## Galilée et ballon rond

Une logique physique que nous retrouverons à chaque instant sur le tatami (le sol sur lequel sont pratiqués les arts martiaux japonais mais aussi le matelas sur lequel on se repose et récupérons notre force de travail, de réflexion, d'études).



Cette chute est celle de notre corps sur le tatami mais aussi la réception du corps de l'autre, celui qui nous fait « chuter » pour mieux nous reconstruire. En allant de l'avant car la « marche arrière » n'existe pas en Aïkido. Ce Budo, qui exclut toute forme de compétition, ne contraint nullement à une réussite obligatoire et permanente.

Ainsi : « On ne demande pas à un footballeur, si talentueux soit-il, de mettre le ballon au fond des buts à chaque fois ! Au nom de quoi demanderait-on à un aikidoka de réussir à tous les coups ? Ce qui importe c'est l'étude ». Ce sont la recherche et l'étude qui étendent leurs incroyables bienfaits sur le corps et l'esprit qui sont, selon le philosophe Baruch de Spinoza « une même chose vue sous deux angles différents ».

Au reste, les arts martiaux japonais ou Budo, ont trouvé de surprenantes et salutaires applications.

Le MAAÏ Dojo, propose aux pratiquants de « retrouver l'unité de leur corps et de leur esprit » à travers l'étude de l'Aïkido. Car ce dernier présente des « techniques (...) basées sur un travail de concentration et de relâchement » et dont « la pratique permet de développer des réponses face à la maladie et à ses traitements ».

Il ne s'agit pas ici, bien entendu, de considérer l'Aïkido comme un médicament se suffisant à lui-même mais comme autant d'amplificateur venant concourir à un retour à l'équilibre du patient.

Et à lutter, sans pitié pour elles, contre les peurs et les douleurs.