

Sport santé

LE TENNIS COMME THÉRAPIE AU

En 2018, le docteur Nathalie Chéron a instauré au sein du Centre Hospitalier de Bligny (Briis-sous-Forges, Essonne) des séances de tennis adapté pour ses patients. Forte des bénéfices physiques et psychologiques qu'ils en retirent, la chef du service d'hématologie œuvre désormais pour que son action s'élargisse. Avec succès.



Les docteurs Nathalie Chéron et Christine Poutchnine, avec Christèle Gautier (masque), du ministère des Sports.

Tout a commencé par une heureuse rencontre. Celle des docteurs Nathalie Chéron, cheffe du service d'hématologie du Centre hospitalier de Bligny, et Christine Poutchnine, médecin généraliste et bénévole au comité de tennis de l'Essonne. «Lors d'une réunion sport santé, j'ai rencontré Christine qui était déjà au comité», raconte Nathalie Chéron. Je travaille à Bligny depuis 1988 et il y avait un court de tennis inutilisé depuis 30 ans. En discutant avec Christine, j'ai pensé à mes patients qui faisaient de l'activité en salle le matin et je lui ai parlé de cette idée de lancer une activité tennis. C'est venu comme ça ! En avril 2018, on a établi une convention avec la direction. Depuis, Christine, médecin et APA (enseignante activité physique adaptée) encadre les séances tous les vendredis après-midi en tant que bénévole.»

La présence de Christine Poutchnine était une condition sine qua non pour la réussite du projet. Les patients du docteur Chéron sont en effet atteints de maladies hématologiques (lymphomes, myélomes...) et bénéficient pour la plupart d'une greffe de moelle. Des patients fragiles, à hauts risques d'infections, de chutes, d'hémorragies, d'où cette nécessité de leur

proposer des séances encadrée par un médecin. «C'est bien sûr une pratique adaptée et sécurisée», insiste Nathalie Chéron. D'autres bénévoles aident pendant les séances, notamment un autre médecin. Enfin, grâce au comité de l'Essonne, il y a aussi un enseignant de tennis.»

Chaque vendredi après-midi, de 14 heures à 17 heures, 5 à 8 patients sont conviés. La liste des participants est actualisée chaque semaine, selon l'état de forme de chacun. Le lundi et le jeudi, Christine Poutchnine leur propose également d'autres activités physiques : gym douce, relaxation... «C'est aussi ce qui fait que ça marche», explique cette dernière. Car cela me permet de bien les connaître. Entre ce que me dit Nathalie sur leur état de forme, ce que je vois les autres jours, je peux préparer facilement la séance du vendredi, tout en motivant ceux qui en ont besoin. Certains se mettent des obstacles : ils se sentent fatigués et imaginent que le tennis est un sport violent. Ou bien ils n'ont jamais joué et se disent que ce n'est pas pour eux. Il y a toute une préparation mentale pour certains.»

Si les patients sont parfois étonnés qu'on leur propose une telle activité, il a aussi fallu convaincre la direction de l'établissement, qui affichait au départ des signes de réticence, ainsi que les autres médecins. «On m'a traitée de dingue, se

souvent Nathalie Chéron. Heureusement, j'ai un certain talent pour convaincre. C'est vrai que ce sont des patients fragiles, mais leur objectif est le retour à une vie normale à la maison. L'activité physique fait partie de la réussite du retour à domicile.»

Le docteur Chéron a en revanche été rapidement soutenue par un de ses collègues, pneumologue, qui a décidé d'associer ses patients à cette thérapie tennis. Au total, plusieurs centaines de malades ont foulé le court de l'hôpital, raquette en main, avec des effets bénéfiques incommensurables. Bon nombre de ces patients n'avaient jamais pratiqué d'activité physique avant leur maladie. Et après un séjour variant de 15 jours à plusieurs mois, beaucoup sortent de l'hôpital avec une envie bien ancrée de continuer. «Ils deviennent addicts, ce n'est pas une plaisanterie», se réjouit Nathalie Chéron. Le tennis adapté fait travailler tout le corps et demande aussi de la concentration pour rattraper la balle. Cela agit positivement sur les troubles de l'équilibre et on note une amélioration de l'humeur, de l'appétit, une diminution de la fatigue, de la douleur. Souvent, le vendredi soir, les patients me disent qu'ils n'ont pas besoin de leurs somnifères, anxiolytiques ou antalgiques. Le bénéfice est énorme. Ils sortent de leur enfermement et

CENTRE HOSPITALIER DE BLIGNY

pendant ce petit laps de temps, ils ne voient plus de blouses blanches.» «Cela leur apporte aussi de la confiance et de l'estime de soi, complète Christine Poutchnine. Ils pensaient ne pas y arriver mais y arrivent très bien. Il y a enfin beaucoup de convivialité, ils attendent vraiment ce rendez-vous.»

Le docteur Chéron, qui ne pratique pas le tennis, pourrait en revanche passer des heures à évoquer les témoignages de ses patients qui, d'année en année, la touchent toujours autant. Il y a cette femme de 50 ans qui, après avoir frôlé la mort, a remonté la pente grâce au tennis. Pour remercier les docteurs Chéron et Poutchnine, elle leur a peint un tableau la représentant sur un court. Il y a aussi ce patient, arrivé alité après trois mois de réanimation, qui a commencé les séances en fauteuil, puis en béquilles, avant de terminer debout sur le court. Ou enfin cet autre qui a lancé à Nathalie Chéron : «C'est génial, j'oublie que je suis malade !» «C'est une phrase que je n'oublierai jamais, avoue-t-elle. Quand j'entends ça, je me dis qu'on ne s'est pas battues pour rien.» Et l'aventure n'est pas finie, alors même que la réfection du court vient de démarrer grâce à l'apport financier de la Ligue contre le Cancer : «L'objectif est maintenant de développer ces séances dans tous les services et de devenir le premier hôpital référent tennis santé», confie Nathalie Chéron. Le projet commence aussi à

« LEUR OBJECTIF EST LE RETOUR À UNE VIE NORMALE À LA MAISON. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAIT PARTIE DU RETOUR À DOMICILE. »

dépasser le cadre de Bligny. Des médecins lyonnais sont venus à leur rencontre, mais aussi des enseignants spécialisés tennis santé, l'objectif étant de créer des passerelles pour que les patients trouvent facilement un club adapté une fois rentrés chez eux. Des liens se créent, le projet prend de l'ampleur. Des années d'efforts qui se concrétisent aujourd'hui. ■

ESTELLE COUDERC



Depuis le début du projet, en 2018, plusieurs centaines de patients ont foulé le court de tennis du Centre Hospitalier de Bligny, avec des effets bénéfiques incommensurables.

Institutionnel Des soutiens de taille

Depuis 2018, le docteur Chéron n'a rien lâché pour développer son projet. Immédiatement soutenue par le comité de tennis de l'Essonne et sa présidente Nadine Mariaux, qui rémunèrent l'enseignant professionnel et prêtent du matériel, la cheffe du service hématologie a ensuite présenté son action à Christèle Gautier, alors cheffe de bureau au ministère des Sports. Le soutien indéfectible de cette dernière a permis au Centre Hospitalier d'être reconnu "Maison Sport-Santé" en janvier 2022, en présence de la ministre de l'époque, Roxana Maracineanu. Trois



Les docteurs Poutchnine et Chéron entourent le président de la FFT Gilles Moretton

mois plus tard, l'établissement recevait de la FFT le label "Tennis Santé". «Le contact avait été pris très tôt avec les médecins de la Fédération dont Martine Bisset, membre du comité exécutif, raconte Nathalie Chéron. Ils ont tous adhéré et nous ont vraiment soutenus.» Tout comme Thierry Pham, responsable du Fonds de dotation FFT qui devrait participer au projet de semi-couverture du court. Lors du dernier Roland-Garros, Nathalie Chéron et Christine Poutchnine ont même rencontré Gilles Moretton et Pierre Doumayrou. En osant, au culot. Comme elles le font si bien depuis près de cinq ans. E. C.

