

Retrouver la force musculaire perdue

Très affaibli par une chimiothérapie intensive, Tobias Krenger, agriculteur de 35 ans, a rapidement entamé un programme de réadaptation oncologique ambulatoire pour retrouver sa force musculaire. La Ligue contre le cancer s'engage à l'échelle nationale pour garantir la qualité de ces programmes.

Texte : Joëlle Beeler ; photos : Gaëtan Bally

Représentant la quatrième génération aux commandes de l'exploitation agricole, Tobias Krenger gère une ferme du Mittelland bernois avec sa femme Renate depuis cinq ans. Leurs journées sont bien remplies entre l'élevage de vaches allaitantes, les cultures fruitières et la cidrerie, sans oublier leurs deux fillettes pleines de vie. L'agriculteur aime passionnément son travail ; il a toujours voulu faire ce métier. Il y a deux ans encore, son bonheur semblait parfait. Mais tout à coup, il s'est mis à avoir de plus en plus souvent des maux de tête et des vertiges et à ressentir une immense fatigue. Les symptômes s'étant aggravés durant l'été 2018, il s'est rendu chez le médecin. Le diagnostic l'a laissé sans voix : un cancer, plus exactement une leucémie aiguë lymphoïde.

« Je ne m'y attendais pas du tout. Ça a été un choc terrible pour ma famille et pour moi. » Malgré cela, il n'a pas eu l'ombre d'une hésitation : il allait tout faire pour se rétablir. « Mes deux filles n'allaient pas grandir sans père. »

Plutôt à l'étable que dans les bouchons

Tobias Krenger était conscient que le chemin de la guérison serait difficile. Lui qui passait toutes ses journées dehors à effectuer des travaux physiques s'est retrouvé cloué au lit du jour au lendemain. Sa chimiothérapie l'a obligé à passer plus de 100 jours à l'Hôpital de l'Île à Berne sur une période de huit mois, dont plusieurs semaines en chambre d'isolement. Du point de vue médical, le traitement a été un succès, dit-il. « Mon corps a bien réagi à la thérapie ; cela m'a énormément rassuré. »

Le traitement l'a toutefois aussi lourdement éprouvé sur le plan physique : « Je me fatiguais vite et je n'avais pas assez d'énergie pour m'occuper du domaine », se rappelle-t-il. « Au début du traitement, ma femme avait plus de force que moi », poursuit-il avec le sourire. Son oncologue lui a conseillé d'entamer au plus vite un programme de réadap-



Retrouver son équilibre : Tobias Krenger à l'entraînement en salle de musculation.

tation oncologique ambulatoire pour se remuscler. Pour cela, Tobias Krenger s'est rendu à l'Hôpital de Thoune. Malheureusement, les trajets l'ont contraint à passer plus

« Avant, je connaissais mon emploi du temps par cœur. Avec la chimiothérapie et les nombreux rendez-vous chez le médecin, j'ai maintenant besoin d'un agenda. »

Tobias Krenger, atteint d'un lymphome

de temps dans les embouteillages qu'il ne l'aurait souhaité. « Je préfère définitivement l'étable aux bouchons », avoue-t-il.



En pleine action: Tobias Krenger, agriculteur de 35 ans, s'entraîne sur le rameur dans la salle de musculation du service de physiothérapie de l'Hôpital de Thoune.



Tobias Krenger en consultation avec Barbara Jenny, coordinatrice de la réadaptation oncologique, pour discuter la suite du programme.

Un programme complet et varié

L'Hôpital de Thoue propose un programme de réadaptation oncologique ambulatoire depuis 2011. L'établissement a été l'un des premiers à lancer une telle offre en collaboration avec la clinique bernoise de Montana, l'Institut de médecine complémentaire de l'Université de Berne et la Ligue bernoise contre le cancer. L'oncologue Jean-Marc Lüthi en a été l'un des instigateurs : « La réadaptation oncologique ambulatoire vise à restaurer le bien-être sur le plan physique, psychique et social de manière à ce que le patient puisse organiser sa vie avec un maximum d'autonomie. » Pour J.-M. Lüthi, une prise en charge globale et variée constitue le meilleur moyen pour y parvenir. À l'Hôpital de Thoue, une équipe interdisciplinaire s'occupe de la réadaptation ambulatoire. L'éventail de possibi-

lités est large : physiothérapie, psycho-oncologie, conseils nutritionnels, médecine complémentaire, accompagnement spirituel et yoga, de même que conseil social proposé par la Ligue bernoise contre le cancer.

Tobias Krenger a profité de ce programme interdisciplinaire personnalisé. Dans le cadre d'un premier entretien, il a défini les mesures qui pourraient l'aider avec Barbara Jenny, une des deux coordinatrices de la réadaptation à l'Hôpital de Thoue. Pour retrouver sa force musculaire et son endurance physique, il a choisi la thérapie par le mouvement et l'entraînement. Il développe ses muscles aux appareils de la salle de gymnastique et a rejoint un groupe de marche. Physiquement, il n'a pas encore atteint son objectif, admet-il ; il a encore besoin d'un soutien supplémentaire dans ce domaine. « Mais c'est déjà un début », dit-il.

Une chose après l'autre

L'avantage, à l'Hôpital de Thoune, c'est que le patient peut déjà commencer son programme de réadaptation pendant son traitement médical et l'effectuer en plusieurs étapes. « Dans le cas de Tobias Krenger, qui avait suivi une chimiothérapie intensive, il était judicieux de commencer rapidement », explique Barbara Jenny. « Toutes les personnes touchées par le cancer devraient connaître l'existence de la réadaptation oncologique ambulatoire », pour

« Au début du traitement, ma femme avait plus de force que moi. »

Tobias Krenger, atteint d'un lymphome

suit-elle. Lorsqu'elle est prescrite par un médecin, celle-ci est remboursée par l'assurance-maladie de base ou la complémentaire avec la participation usuelle aux coûts. Tobias Krenger a trouvé le programme proposé à Thoune extrêmement varié. « J'ai remarqué qu'il ne fallait pas que je fasse trop de choses à la fois et que je devais sélectionner les offres les unes après les autres. » Prochaine étape: un rendez-vous à la Ligue bernoise contre le cancer pour le conseil social. Par la suite, il aimerait être suivi par un psychologue pour faire un pas de plus. Quand il y réfléchit, il se dit qu'il a trop travaillé avant sa maladie et qu'il n'a pas assez ménagé son corps. « C'est un point sur lequel je veux travailler à long terme », complète-t-il.

Bon pour le corps et pour l'esprit

Dans le cadre du programme de réadaptation, l'agriculteur s'est lancé dans quelque chose de nouveau: le yoga, qu'il a beaucoup apprécié. Mais à la ferme, il n'a pas assez de temps pour en faire. Il a toutefois trouvé autre chose qui lui fait du bien physiquement et moralement à deux pas de chez lui: « En allant promener en forêt avec mon chien, je me détends tout en faisant de l'exercice. »

Il faudra probablement deux à trois ans en tout à Tobias Krenger pour arriver au bout de son traitement contre sa leucémie aiguë lymphoïde. « Grâce, entre autres, à la réadaptation oncologique, j'ai bon espoir de me rétablir bientôt et de retrouver assez de force pour reprendre ma vie d'avant. » ●

Réadaptation oncologique

Carte de l'offre actuelle

La Ligue suisse contre le cancer s'engage pour la qualité de la réadaptation ambulatoire dans toute la Suisse. Elle a créé les bases nécessaires en mandant une étude nationale. Il s'agit à présent d'élaborer et d'introduire les critères de qualité et de prestations qui devront être appliqués par tous les programmes de réadaptation ambulatoire. Si vous souhaitez trouver un programme de réadaptation ambulatoire ou stationnaire en Suisse, consultez notre carte sur notre site internet. Elle vous indiquera tous les prestataires en un coup d'œil.

Carte des programmes de réadaptation oncologique: liguecancer.ch/readaptation-oncologique



Cette brochure explique la réadaptation oncologique et les possibilités qu'elle offre aux personnes concernées. Elle facilite la recherche de programmes ambulatoires ou stationnaires qui répondent aux besoins et aux souhaits de chacun.

► bit.ly/brochure-readaptation