Une vie saine et équilibrée. Que vient faire ce cancer dans un tel contexte ? C'est angoissant certes, mais si l'on parvient à garder la tête froide et que l'on s'autorise à suivre ses intuitions alors, les obstacles fondent comme neige au soleil.

Ni l'âge ni la maladie ne semblent avoir de prise sur cet homme qui nous fait découvrir l'électrothérapie et la grande aventure SU.VI.MAX.

Synopsis

80 années de recul sur la vie !

Cela fait 13 ans que son cancer a été diagnostiqué. Gaspard est en pleine forme. Il s'écoute, prend soin de lui, est bien entouré.
Comme dans toute vie, Gaspard a connu des passages difficiles mais son implication dans des activités associatives lui permet de relativiser ses propres souffrances :
Ce n'est rien en comparaison des détresses humaines que vivent certains.Une formation d'ingénieur des Arts et Métiers ça en impose et pourtant, Gaspard semble toujours douter de lui. Il se forge une apparente timidité pour fuir les groupes et conversations à tout-va. Il lui faut prendre le temps de la réflexion, analyser les faits et se sentir utile :
Se sentir utile... le moteur d'une vie !Par raisonnement ou par intuition, Gaspard prend souvent les devants sur les évènements. Comme à l'âge de 20 ans, cette appendicite, sans symptôme, qui l'amène à consulter et à se faire opérer :
Le morceau retiré était très gros. Bravo d'être venu spontanément, cela a permis une opération dans d'excellentes conditions !Gaspard gère son cancer avec conscience. Le protocole proposé, la prostatectomie, l'avait mis en confiance, tout s'était très bien déroulé. Il se sentait serein. Malheureusement, 5 ans plus tard, quand le PSA progresse à nouveau régulièrement et qu'on lui propose des séances de radiothérapie, la peur s'est invitée, le doute s'est installé, Gaspard se bloque.
Au hasard d'une conférence médicale, Gaspard découvre l'électrothérapie. Convaincu par les témoignages sur les résultats obtenus grâce au traitement par électrothérapie, Gaspard décide d'essayer. C'est ainsi que, depuis 2012, il se rend plusieurs fois en Allemagne pour y être traité. On pourrait penser que les 2 pays fondateurs de l'Europe partagent les mêmes stratégies de santé, mais loin s'en faut !

Gaspard fait partie de ces rares personnes qui devancent les changements sociétaux :

Ça ne se fera pas en un jour, mais un jour ça se fera...

Personnalité

Phoca PDF

Homme, 80 ans. Ne? et vit en France.

Date du Témoignage : Mai 2018

Maladie diagnostiquée à l'âge de 67 ans.

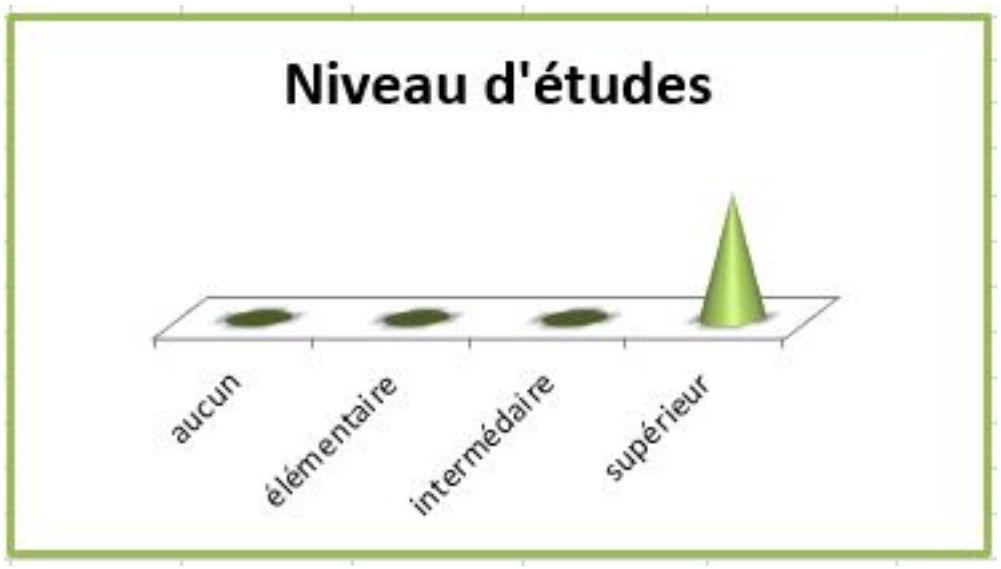
Des traits de ma personnalité auraient-ils favorisé la survenue de ce cancer et d'autres le tiendraient-ils à présent à distance ?
Né dans le Briançonnais, entre montagnes et fortifications, il est l'aîné d'une famille de 5 enfants dont l'un décédera à la naissance. Son père était électricien, spécialisé en automobile et moto. Gaspard adorait être à ses côtés.

J'ai toujours aimé démonter et remonter ce qui est électromécanique, juste pour voir comment cela fonctionne.

C'est sans doute ce qui l'a conduit à faire des études d'ingénierie mécanique aux Arts et Métiers et renforcé sa vision **rationnelle** de la vie :

Il faut que les choses soient claires !

Phoca PDF

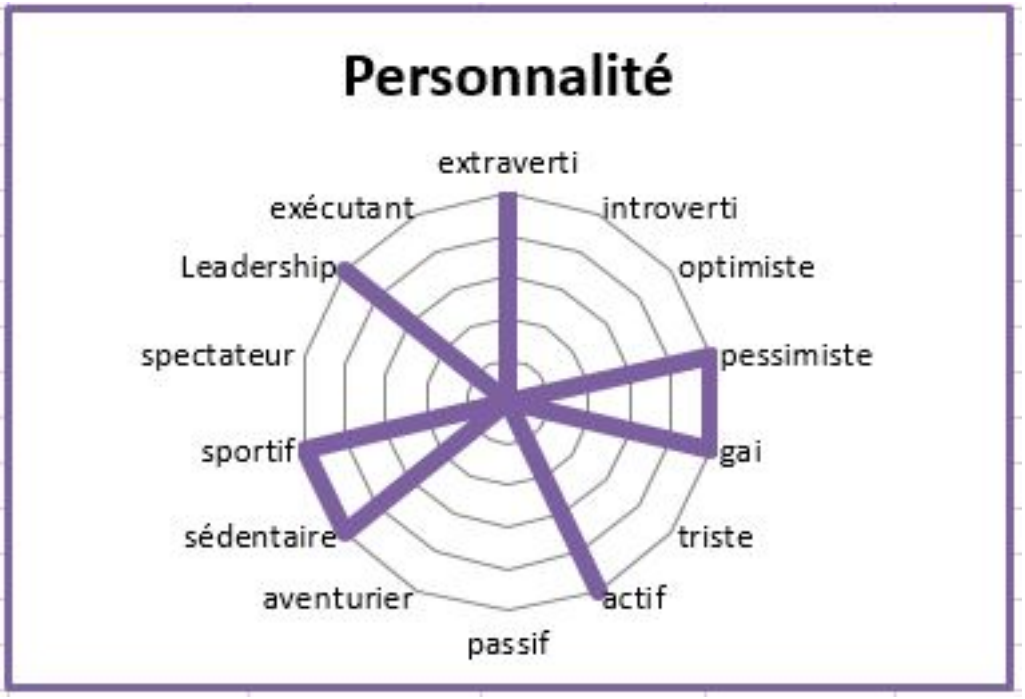


Ayant passé son enfance à Grenoble, Gaspard a pratiqué quasiment tous les sports de haute montagne : randonnée, alpinisme, ski, parapente, raquettes etc...

On peut dire qu'il y est toujours accro !

En tant que **sportif** qui se respecte, il n'a jamais fumé et ne boit que très occasionnellement de l'alcool mais jamais d'alcool fort.

Phoca PDF



Gaspard est ce que l'on peut appeler un **extraverti** modéré. Réservé et anxieux, un manque d'assurance non justifié, il aurait tendance à l'isolement social. Il se fait discret lors de réunions ou de manifestations publiques mais partage avec bonne humeur ses expériences et points de vue quand il se sent en confiance, en comité restreint. Gaspard a le souci de ne pas déranger.

J'admire les boute-en-train!

Gaspard n'a pas le rayonnement du bout-en-train mais il participe aux réjouissances et rit de bon cœur – jusqu'aux larmes – quand l'occasion se présente. Il a une vraie présence, sincère, **gai**e, on ne s'ennuie pas à ses côtés. Derrière une apparence réservée se dissimile un l'humour raffiné.
Gaspard a toujours été très **actif**, un actif calme et posé. Il mène plusieurs activités en parallèle et du coup peine à les terminer dans des délais raisonnables. Son fils lui a posé un post-it sur son écran d'ordinateur pour le rappeler à l'ordre :

UNE seule chose à la fois...!

Gaspard n'est personnellement pas gêné par ce trait comportemental mais fait des efforts pour l'atténuer parce qu'il a compris que cela dérangeait ...

... et Gaspard ne veut pas déranger.

Très actif mais **sédentaire**. En effet, Gaspard aime bouger, en revanche, il n'aime pas particulièrement voyager. Néanmoins il a visité plusieurs pays, tels que les Etats-Unis, le Vietnam, l'Egypte, l'Europe, le plus souvent pour des raisons professionnelles ou pour rendre visite à son frère Maxime qui, mandaté par son entreprise, séjournait plusieurs mois voire plusieurs années dans différents pays. Ainsi, Gaspard avait toujours un point de chute

Phoca PDF

rassurant dans ces pays dont les habitudes de vie, bien souvent, le déconcertaient. Au cours de ces voyages, Gaspard admet avoir vu des sites magnifiques, une nature grandiose mais, il y avait ce mal-être, ce ressenti indéfinissable que l'on éprouve quand on est confronté à des conditions de vie qui nous paraissent humainement inacceptables. S'il n'y avait pas eu cette barrière de la langue, peut-être aurait-il pu comprendre comment les aider.

Les touristes se comportent souvent comme des voyeurs de la misère humaine.

Je me sens tellement démuni face à ces catastrophes humaines que je préfère ne pas y être confronté.

Le territoire Rhône-Alpes lui apporte l'environnement et les activités sportives qu'il apprécie. Il n'a pas envie d'autres choses.

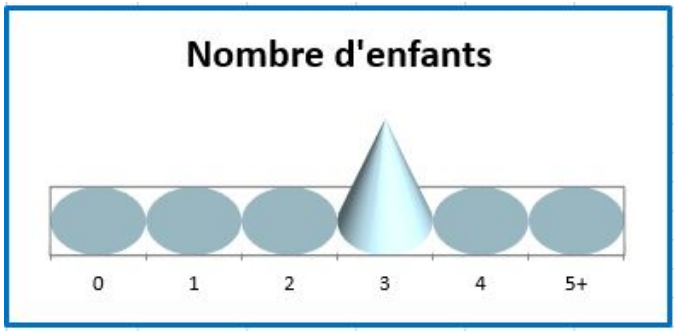
Ma belle-sœur dit que je suis d'un pessimisme outrageant.

Effectivement Gaspard ne peut s'empêcher de "casser l'ambiance" quand une bonne nouvelle est annoncée. A l'instar de Woody Allen qui dit un jour :

J'aimerais avoir un message un peu positif à vous transmettre. Je n'en ai pas. Est-ce que deux messages négatifs, ça vous irait ?

Gaspard contrecarre spontanément pour ramener les faits à une réalité plus sombre. Pourtant il n'a pas nécessairement une vision négative de la vie. Il ne comprend pas lui-même pourquoi il réagit ainsi.

A 27 ans, il épouse Josette. Ils auront 3 enfants.



Ils sont très complices puis, chacun finit par s'enfermer dans ses propres occupations. 9 ans plus tard, ils divorcent. Gaspard a voulu prendre les devants :
J'étais convaincu qu'une fois les enfants élevés, elle me quitterait : Partir, de peur de souffrir.

Ils sont restés amis et ont assuré ensemble l'éducation des enfants.

Gaspard trouve une opportunité professionnelle qui lui convient, à Annecy. Il restera dans cette entreprise jusqu'à la retraite, occupant au fil du temps des postes à responsabilités dans différents secteurs. Il acquiert ainsi une vue d'ensemble de l'activité et une compréhension

Phoca PDF

globale de son fonctionnement qui lui confèrent un profil d'expert, d'où la pertinence de ses propositions et la légitimité de son **leadership**. Gaspard n'est ni dans la performance ni dans le jugement, il fait simplement du mieux qu'il peut.

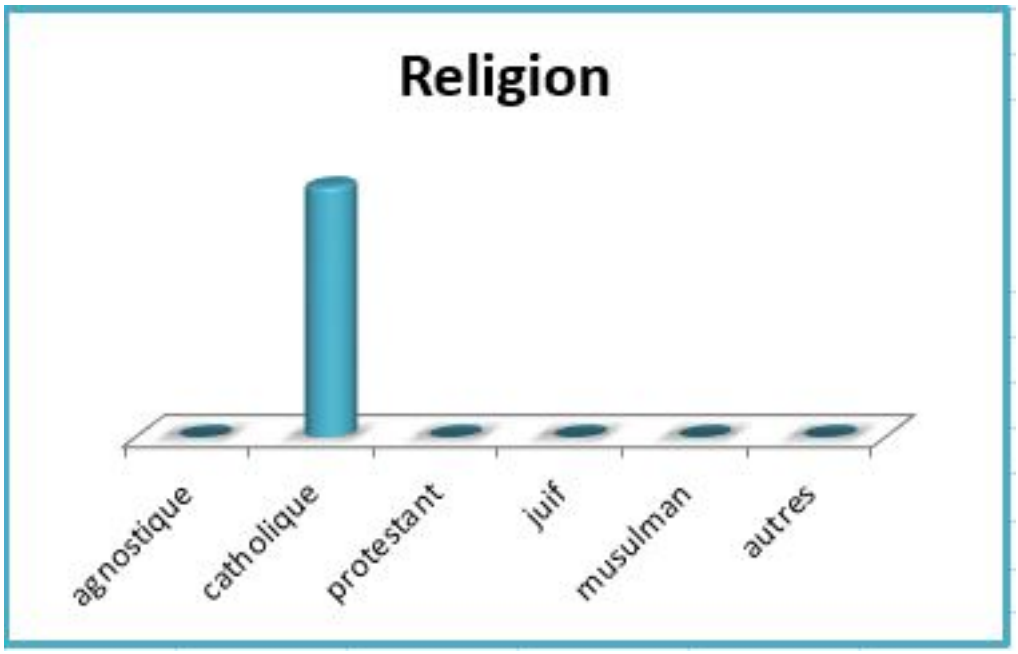
C'est un homme de confiance.

Exigeant et pointilleux envers lui-même, il l'est forcément aussi envers les autres. Dès lors il peut parfois être assez « *rentre dedans* » quand quelque chose ne va pas dans le sens désiré mais, pour éviter de se fâcher avec ses interlocuteurs, il préfere quitter le lieu.

Le diable est dans les détails.

De toute évidence, Gaspard a fait sienne cette devise puisqu'il apprendra plusieurs années après sa retraite qu'on le surnommait : Le diable !

C'est à Annecy qu'il rencontre Mathilde, lors d'un déjeuner à la Maison des Jeunes.
C'était 1 an après ma séparation d'avec Josette. Je réalise alors que je ne suis pas fait pour vivre seul.

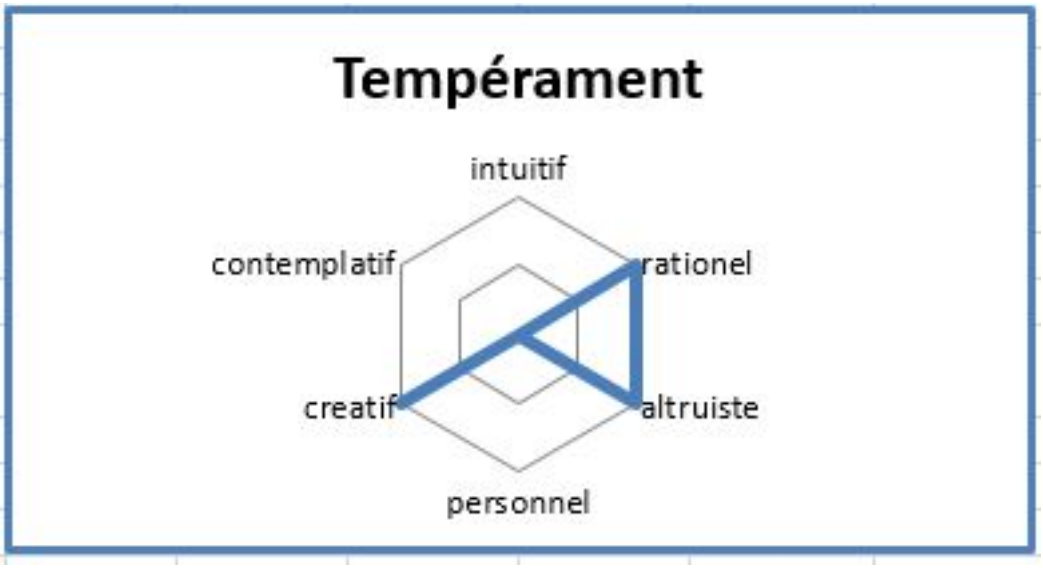


Il a 37 ans quand il épouse Mathilde, de 7 ans sa cadette. Elle est assistante sociale, très investie dans les relations humaines. Ils sont de religions différentes. Gaspard est catholique, Mathilde est protestante. Ils se demandent toujours pourquoi il y a eu tant de conflits meurtriers à propos de ces 2 religions qui les unissent.

Nous sommes tellement heureux ensemble !

Phoca PDF

Gaspard a trouvé son équilibre. Mathilde sait mettre en valeur ses points forts et le rendre utile, en développant tout particulièrement ce tempérament **altruiste** en sommeil.



Sous une carapace de timide et de pessimiste, se cache le Gaspard enjoué lorsque les circonstances s'y prêtent. Et si son pessimisme exacerbant le dépasse, c'est simplement parce que le rationnel est rassurant.

Je ne sais pas pourquoi systématiquement il me faut dire que le verre est à moitié vide lorsque tous s'accordent à le voir à moitié plein !

S'il y a un côté pile, il y a un côté face.

Indicateurs de bien-être

Comme Gaspard n'a jamais prêté attention à ces marqueurs de bien-être, il lui paraît difficile de savoir si l'annonce du cancer a changé quoi que ce soit dans sa façon d'être. Après réflexion, il lui semble toutefois que ce cancer n'a rien changé.

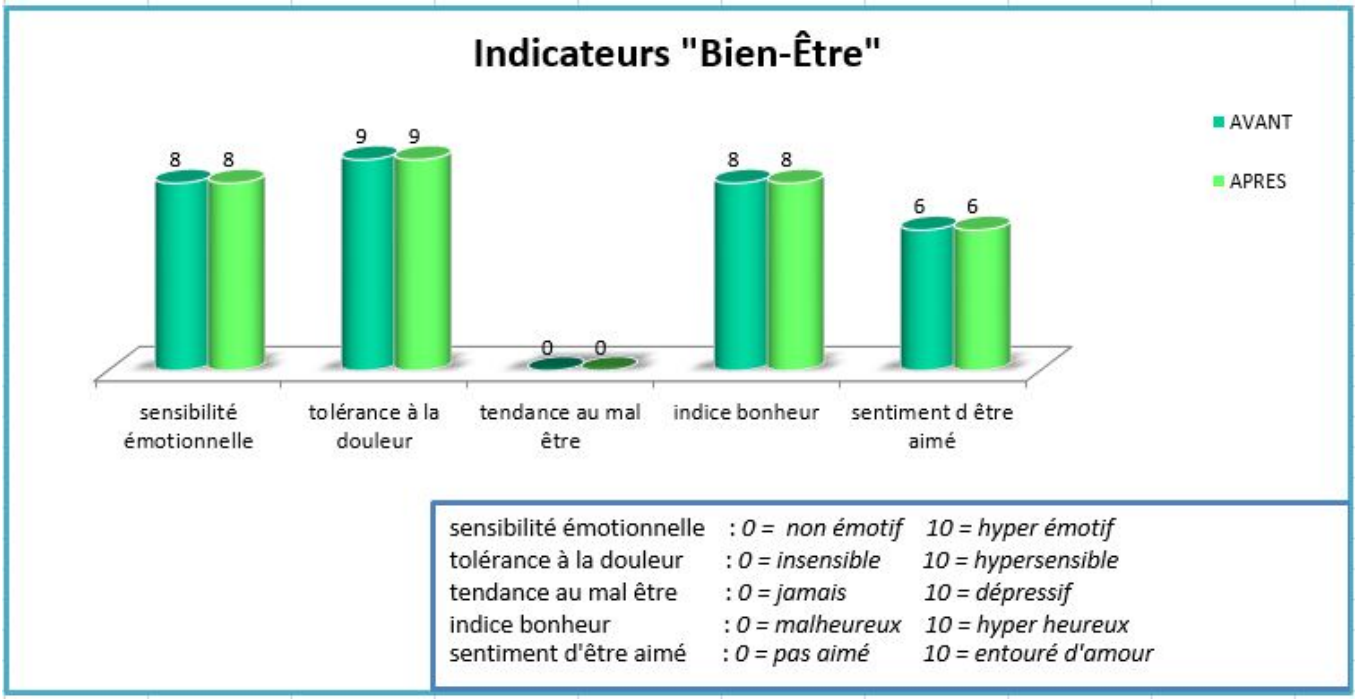
En fait, j'étais plutôt « content » que le Dr E. P. ait une explication et une solution à ce PSA qui grimpait. Il aurait très bien pu ne pas prélever les tissus cancéreux lors de la biopsie et là, je n'aurais eu de cesse de ruminer ! C'est pire !

Gaspard avait appris qu'un certain nombre de ses anciens collègues et connaissances étaient concernés par le cancer. Le Dr E. P. avait la réputation d'être un très bon chirurgien. La façon dont ce dernier lui avait exposé le diagnostic ainsi que la démarche curative correspondait parfaitement à son mode de raisonnement. Tout ceci, ajouté à un mode de vie que l'on peut

Phoca PDF

qualifier de « sain », a sans doute contribué à éviter ce choc émotionnel que l'annonce du cancer provoque sur la grande majorité des personnes.

C'était en quelque sortes dans l'ordre des choses et tout à fait gérable donc, pas de quoi s'alarmer.



Gaspard a toujours été très émotif. Il se souvient encore des moqueries de ses petits camarades de classe quand les larmes lui montaient aux yeux dans des situations qui le peinaient.

Les épreuves de la vie n'ont pas altéré cette **émotivité.** Cependant, Gaspard note qu'en vieillissant il supporte de moins en moins ce qui le contrarie. Son souci majeur est que cette contrariété s'accompagne d'une agressivité verbale qu'il ne peut contenir.

Quand Mathilde fait quelque chose de ballot, je le lui dis tout de suite mais pas gentiment.

C'est d'autant plus dommageable que Gaspard n'aime pas déranger ni nuire aux autres.

Je ne suis pourtant pas quelqu'un d'agressif ! C'est contrariant !

Sur le plan de la **tolérance à la douleur**, Gaspard est aussi très sensible.

Phoca PDF

Cela en devient obsessionnel au point de ne plus pouvoir poursuivre ce qu'il est en train de faire.

Ses réactions face à la douleur déroutent ceux qui le côtoient, y compris le milieu médical. Gaspard se souvient de son réveil après la prostatectomie. Les gaz dans l'abdomen, induits par l'opération chirurgicale, s'estompent naturellement en 2 jours.

Bon nombre de ses comportements est conditionné par la crainte d'une douleur incontrôlable. Aussi, quand Gaspard part en randonnée en montagne, il emporte parfois une paire de chaussures légères afin de pallier une possible douleur qui l'empêcherait de poursuivre son chemin.

Le **mal-être**, Gaspard ne connaît pas. Il se trouve chanceux en comparaison des situations dramatiques auxquelles certaines personnes sont confrontées.

Toutefois, l'**indice bonheur** n'est pas à son maximum car Gaspard est exigeant et a tendance à se mésestimer :

Avec les diplômes que j'ai, j'aurais pu faire mieux !

Le soir, il peine souvent à s'endormir car il visualise des situations dont le contrôle lui échappe.

Il est le contraire de sa plus jeune fille devant laquelle il est en admiration. De ses 3 enfants, elle est la moins diplômée mais elle semble être la plus heureuse, toujours gaie, toujours souriante...

... toujours contente de ce qu'elle a !

Bref, Gaspard...

... se fout le bourdon !

Il n'a d'ailleurs pas vraiment le **sentiment d'être aimé.**

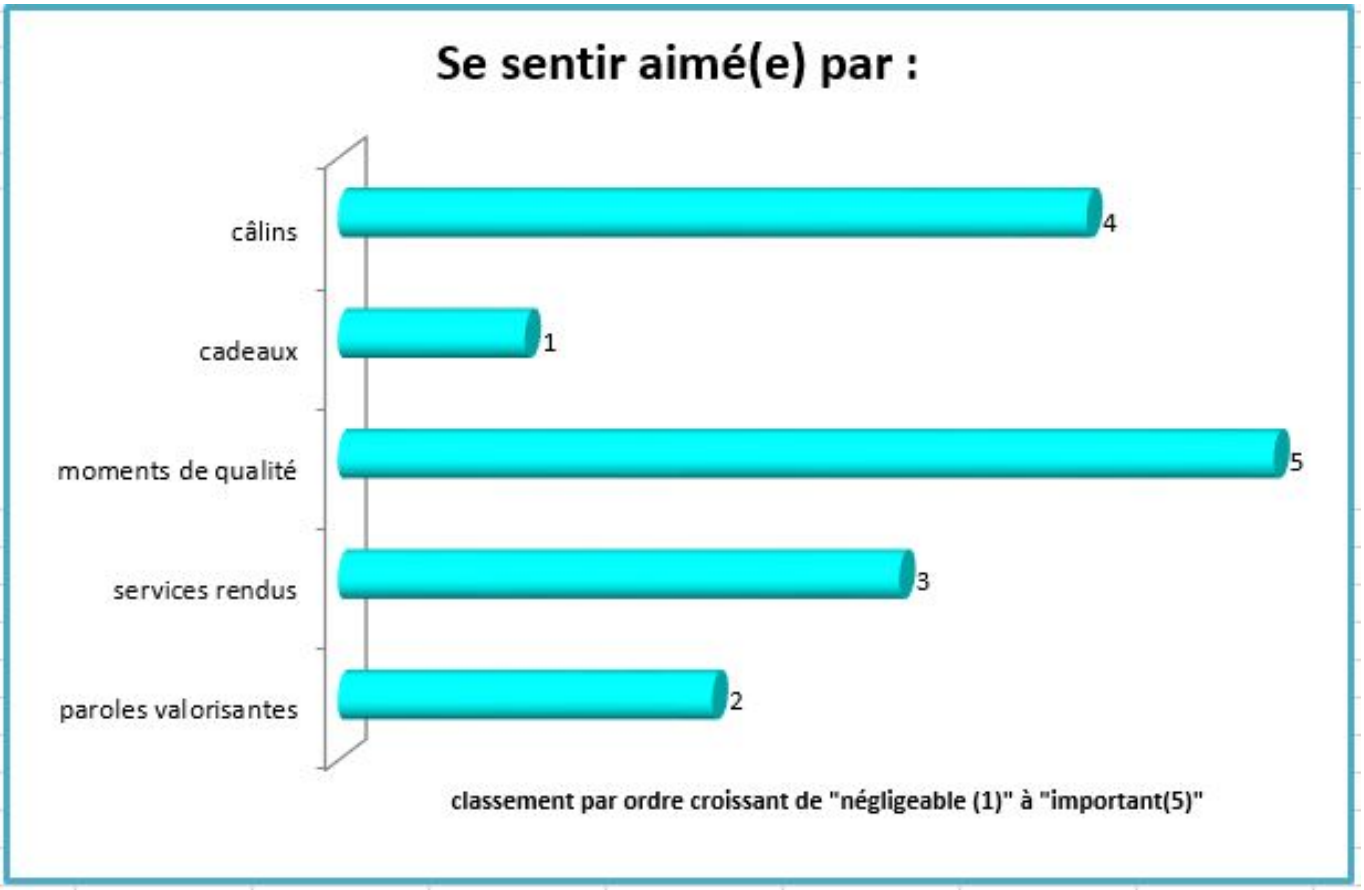
Mais, ne dit-on pas que pour être aimé il faut d'abord s'aimer !

Trop d'exigence envers soi-même et mésestime de soi nuisent à la perception de l'amour qui

Phoca PDF

nous entoure.

John Burroughs : Le paradis n'est pas un lieu mais un état d'esprit.



Les **moments de qualité** sont clairement ce qui fait prendre conscience à Gaspard d'être aimé. Ces moments, où l'on partage quelque chose, couvrent de vastes domaines. Cela peut être une soirée, ou un repas, passé agréablement ensemble. Cela peut être un film, regardé en frémissant ensemble. Mais les moments de qualité sont aussi ceux qui, se satisfont d'une simple présence, pour partager des moments de peine et de souffrance.

J'ai toujours souffert d'un manque de **câlins** ! Pourquoi ?

Phoca PDF

Différentes études scientifiques affirment qu'un câlin libère les endorphines du cerveau qui ont de grands pouvoirs curatifs. Prendre quelqu'un dans ses bras est considéré comme une excellente thérapie qui :
Génère du bien-être, réduit la pression artérielle, soulage les douleurs, diminue les maux de tête, réduit l'anxiété, le stress et la dépression, renforce l'estime personnelle, calme les nerfs, affaiblit le sentiment de solitude, guérit l'insomnie, aide à vaincre la peur, à stimuler les sens, à apporter de la joie et à adoucir l'âme...Pourtant Gaspard n'a pas pu manquer de marques d'affection dans son enfance puisque ses sœurs lui ont souvent dit qu'il était le préféré de leur maman. D'ailleurs, Gaspard sourit en repensant au jour où Mathilde et lui rendaient visite à sa maman. Mathilde avait des béquilles et sa maman, les voyant arriver, s'est exclamée :
Oh, mon pauvre Gaspard !Ces études scientifiques laissent sans doute à penser que les câlins ont bien davantage de bienfaits que toutes autres marques d'affection, et l'on a bien compris que Gaspard,

Recherche toujours le +

Il privilégie les moments de qualité aux paroles valorisantes. Les **paroles valorisantes,**

C'est facile et éphémères, on les oublie rapidement.

Les **services rendus** engagent davantage l'autre.

Phoca PDF

Il prend de son temps, de sa sueur, de son énergie et de fait, cela nous marque beaucoup plus.

En dernier ressort, arrivent les **cadeaux**, dévalorisés par leur abondance. Gaspard conserve en mémoire les soirées de Noël passées chez les parents de Mathilde. Ses enfants étant chez leur maman, Mathilde et lui arrivaient à cette fête familiale en couple. Ce qui contrastait avec le reste de la famille car, Mathilde a 5 frères et sœurs ayant tous des enfants.
Cela fait du monde ! La pile de cadeaux semblait ne plus avoir de limite...
Gaspard a toujours éprouvé un certain malaise face à de telles abondances :
Le petit trop, sans doute, qui rompt le charme ....

Marqueurs émotionnels

Ce qui importe n'est pas l'évènement émotionnel mais la façon dont on le gère.Le lien entre émotion et cancer fait couler beaucoup d'encre. La rigueur du raisonnement scientifique a toutefois permis quelques réflexions ayant débouché sur des traitements post-traumatiques. Encore faut-il repérer ce choc émotionnel, en tant que tel, pour ensuite apprendre à le gérer !En effet, l'éducation occidentale ne nous sensibilise pas aux transformations intérieures qu'engendrent les émotions au détour d'un coin de vie. Pourtant, en replongeant dans notre passé, elles émergent ...
intactes ...!

Mon divorce

"Derrière notre anxiété, la crainte d'être inutile." Dalai Lama.

Josette est une femme brillante qui... s'auto-suffit. L"admiration sans borne que nourrissait Gaspard à son égard a fini par générer une anxiété devenue insupportable. Josette n'a pas compris pourquoi Gaspard l'a quittée, mais elle a accepté.

Comment s'expliquer et expliquer que l'on se sente inutile avec 3 enfants à charge ?

Un couple est un partage, un partage de tout, y compris des tâches les plus banales de la vie. Chacun doit y trouver sa place.

Les douloureux revers de la montagne

La montagne est inscrite dans l'ADN de ceux qui y vivent depuis des générations,

Phoca PDF

tel est le cas de Gaspard.

Parents et grands-parents, font découvrir aux enfants, dès leur plus jeune âge, les spectacles grandioses de la nature en les initiant aux multiples activités de montagne. Certains spectacles se méritent plus que d'autres, ce qui donne l'occasion d'aborder les dangers de la montagne et d'enseigner les consignes de sécurité afin que ces loisirs demeurent des plaisirs.
Aussi, quand la montagne emporte l'un des leurs, c'est toute une communauté qui est en deuil, ancrant encore plus profondément cette évidence dans leur ADN :

La montagne est un plaisir qui requiert une vigilance sans faille.

L'utilité d'une cordée

Gaspard était jeune adulte quand il a chuté lors d'une escalade. Ils étaient 3 copains, Gaspard était 1er de cordée :

Celui qui ouvre le chemin.

Ils ont emprunté une voie et ont soudainement décidé d'en changer. En montagne, on prépare son parcours et généralement on s'y tient. Tout écart est une aventure porteuse de risques.
Je ne trouvais plus de points d'ancrage dans la paroi.Gaspard finit par repérer un piton, se hisse pour l'atteindre et... se retrouve suspendu dans le vide, sans appui, tenant simplement par la force des bras. La cordée est dans ce cas, la seule assurance vie possible.

Encore faut-il lâcher prise !

En effet, pour reprendre un contact sécurisé avec la paroi rocheuse, il faut oser lâcher son seul point d'accroche, se confronter au vide vertigineux et faire confiance... à la cordée.

Cela fait quand même une sacrée secousse pour toute la cordée quand le piton du dessous supporte le poids de l'homme augmenté par la chute !

Gaspard a lâché prise non pas par décision mais par épuisement. Ils ont rebroussé chemin, Gaspard encadré par ses 2 co-équipiers.
Faire confiance aux autres n'est pas aussi facile qu'on pourrait le penser.

Un an plus tard, le second de cordée disparaissait en montagne.

Décès de ma jeune nièce

Maude n'avait que 20 ans. Elle croquait la vie à pleines dents, le cœur perpétuellement en fête. Moins d'un mois plus tôt, elle avait suivi une nième formation pour se perfectionner aux techniques de montagne. Elle connaissait parfaitement ces chemins de haute montagne.

Phoca PDF

Que s'est-il précisément passé ?

26 ans plus tard, cette même question revient et le silence pour toutes réponses est toujours aussi cruel.

1 an après cette chute fatale, Gaspard a accompagné son beau-frère sur ce parcours maudit. Le gendarme, qui avait retrouvé le corps de Maude, les a conduits à l'endroit précis où elle a dévalé la falaise. L'étroit chemin de pierres instables sur lequel ils avançaient ne laisse aucune chance à qui fait un faux.
Un chemin pourri... Nous l'avons fait 1 fois et nous savions que nous n'y reviendrions jamais plus.

Décès de mon oncle

Mon oncle était l'un de ceux pour qui la montagne n'avait aucun secret.Il était en randonnée, comme bien souvent le weekend, lorsqu'il rencontra des amis ennuyés de voir leurs 2 enfants les rejoindre sans leurs sacs à dos. Epuisés, ils les avaient tout simplement posés au bord du chemin pour s'alléger. Tout autant fatigués, les parents ne se sentaient pas la force de refaire le parcours pour récupérer ces sacs. L'oncle de Gaspard, toujours en forme, leur a dit :

Poursuivez le chemin, je vais les chercher. Je connais un raccourci je vous retrouve plus bas.

Ce furent ses derniers mots.
Il était habitué à parcourir la montagne, mais les 2 sacs à dos en sus du sien, n'étaient pas dans ses habitudes. Le raccourci était un chemin étroit, moins stable que le chemin communément emprunté, les sacs à dos l'ont déséquilibré.

Nous avons retrouvé son corps inerte au pied de la montagne.

Précipitation, léger changement de repère, un rien s'en faut, même pour les plus aguerris.

Nous le savons tous, et pourtant...

Décès de mes collègues de travail

Gaspard était un assidu du club de ski de sa société. Il se souviendra toute sa vie de cette sortie en ski de randonnée au Mont Charvin, sommet mythique des Aravis. Toutes les conditions laissaient présager une fantastique journée :

Beau temps, bon enneigement, faible risque d'avalanche et températures douces.

Va savoir pourquoi, ce jour-là, j'avais pris les skis du club !

Phoca PDF

Pour descendre le Mont Charvin, il faut d'abord le gravir. C'est une belle randonnée qui associe marche à pied, ski en peaux de phoque et crampons.

Le spectacle au sommet est une formidable récompense !

Mais, comme il y a toujours du monde là-haut, on ne s'y attarde pas trop. C'est donc reparti, cette fois-ci pour se faire plaisir en slalomant sur les pentes enneigées dont la raideur fait l'attrait de telles expéditions.
1er, 2ème, 3ème virage et soudain, une attache de ski lâche. Gaspard dévale la pente jusqu'au 1er ressaut plusieurs mètres plus bas. Dans cette descente incontrôlée, un ski le blesse à l'abdomen, impossible de repartir par ses propres moyens. La stupeur de ses collègues cède la place à l'urgence de lui porter secours.
Ils se sont mis à une dizaine pour me descendre. J'étais tête en bas sur un traîneau improvisé avec mes skis et soutenu par des cordes. Lentement, ils m'ont ainsi fait descendre la 2ème pente, aussi vertigineuse que la 1ère.

L'équipe du haut faisait glisser le traîneau dans la pente en déroulant lentement les cordes. Une autre équipe entourait Gaspard pour sécuriser la descente et pour bloquer le traîneau une fois la longueur de corde déroulée. Puis, ils recommençaient la manœuvre, jusqu'à parvenir à un replat plus bas, en même temps que l'hélicoptère qui, sans se poser, s'est empressé de hisser Gaspard et de repartir.
Le soir même, à l'hôpital, Gaspard est informé de la terrible nouvelle :

Il y a eu une avalanche après le départ de l'hélicoptère. 2 des personnes qui t'ont porté secours n'ont pas pu partir à temps.

Gaspard est pétrifié. Il commençait à peine à réaliser qu'il s'en était plutôt bien sorti. Tout se bouscule dans sa tête.
Pourquoi ? Pourquoi certains s'en sortent et d'autres pas ?Comme sur la stèle de Maude, où il se rend chaque année, Gaspard dépose également, chaque année, une petite fleur sur la tombe de la fille de ce collègue, à jamais attristé, ainsi que sur celle du mari de cette femme, dont l'enfant qu'elle portait ne connaitra jamais son père.

Gaspard a vécu bien d'autres expériences de montagne où la vie ne tient qu'à un fil, sans pour autant que ce contact si particulier qu'il entretient avec elle en soit altéré.
La montagne est un reflet de la vie où le meilleur et le pire se côtoient. L'imprévisible surprend la candeur, laissant à chacun le soin d'en tirer ses propres leçons.

Le cancer, papa, mon frère et moi

Un cancer du poumon a mis fin à la vie du **papa** de Gaspard. C'était un gros fumeur et la nature de son travail n'a pas arrangé les choses :
Trop d'expositions toxiques liées aux pots d'échappement des voitures qu'il réparait au garage, un local très peu ventilé.De plus, à l'époque, on ne connaissait pas les effets nocifs de l'amiante sur la santé :

Phoca PDF

Mon père faisait ses soudures sur des plaques d'amiante. Elles étaient légères, isolantes, c'était très pratique.Gaspard a passé beaucoup de temps à ses côtés au garage, fasciné par ce qu'il faisait. Il est aujourd'hui conscient qu'il a lui-même été exposé à ces toxicités.

Maxime, son **frère**, de 5 ans son cadet, est quant à lui décédé d'un cancer du côlon. Son activité professionnelle l'obligeait à vivre à l'étranger durant plusieurs mois, voire des années. Des pays dont l'hygiène de vie et les modes alimentaires sont bien différents des nôtres.

C'était osé de séjourner en Colombie du temps des guérillas !

Dans la littérature qui aborde de possibles liens entre émotions et maladies on peut lire :
Le côlon est l'éboueur du corps, il élimine le non-assimilable, l'inutile, le superflu. Son rôle d'évacuation est vital car Il empêche l'organisme de s'engorger, de s'intoxiquer.

Ne pas évacuer consiste à retenir les choses, nous les empêchons de partir, de peur de manquer ou par le refus d'abandonner ou de lâcher prise.

Le cancer du côlon évoque le fait de ne pas arriver à éliminer une saleté qu'on a subi, une action vile, basse, ignoble, infâme, dégoûtante.

Il faut apprendre à exprimer ses émotions, à tourner la page, à lâcher prise.Gaspard a souvent rejoint son frère dans ses missions à l'étranger, un point d'ancrage sécurisant pour découvrir de nouveaux horizons. C'était pour eux deux des moments de détente pendant lesquels ils oubliaient leurs soucis.

Je ne sais pas si ce lien entre émotions et cancer du côlon s'applique pour mon frère. On ne parlait jamais de nos problèmes.

Le frère de Gaspard ne se servait que d'un œil pour voir. Lors des bombardements de la dernière guerre, la devanture en verre de l'épicerie que tenait sa maman a volé en éclats. Maxime était malheureusement dans son berceau, derrière cette vitre. Gaspard et sa sœur, plus grands, avaient été mis à l'abri dans une famille à la campagne où ils ont séjourné pendant plus d'une année.
Gaspard n'a appris cela que très récemment.Que connaît-on des gens que l'on aime, de leurs émotions? Finalement, pas grand-chose !Le cancer n'a épargné aucun homme de la famille mais, curieusement, il a frappé à des endroits différents : poumon, côlon, prostate. Il est difficile d'évoquer la génétique dans de telles conditions :
À moins qu'un gène « générique » prédisposerait à tout type de cancer ?! Un gène qui s'activerait sur la base d'un comportement commun ? ... La science de l'épigénétique nous apportera sans doute, un jour, la réponse...Gaspard repense à son cancer. À l'exception de Mathilde, il en a très peu parlé en famille. D'ailleurs, personne ne lui pose de questions à ce sujet.
Cette phrase, de prévention du cancer, lui revient à l'esprit :

Il faut apprendre à exprimer ses émotions, à tourner la page, à lâcher prise.

Mais pourquoi ternir ces rares et précieux moments que l'on partage en famille !

Phoca PDF

La maladie d'Alzheimer (ALZ), le dernier combat de maman

La maman de Gaspard a vécu avec ALZ pendant près de 10 ans. Dans les dernières années, elle était placée dans une structure qui prenait en charge au maximum 7 personnes atteintes d'ALZ. Gaspard lui rendait visite tous les weekends, relayant ainsi sa sœur qui, habitant proche de cette structure, pouvait lui tenir compagnie les jours de la semaine. Puis, la perte d'autonomie grandissante, elle a été exclue de cette structure.
Pas facile de trouver un Etablissement d'Hébergement pour une Personne Agée Dépendante (E. H. P. A. D.) et qui plus est atteinte d'une maladie ALZ !Gaspard finit par obtenir une place dans l' E. H. P. A. D. proche de son domicile, en convenant de venir chaque jour lui donner le repas de midi, afin de pourvoir au manque cruel de personnel dont souffrent ces structures submergées.
Patience et calme sont des qualités que l'on développe ou renforce...Personne n'est jamais préparé à devoir s'occuper ainsi de ses parents. Ils ont tant et si longtemps donné pour nous qu'on les imaginait invincibles.
La maladie d'ALZ est si terrible que la moindre défaillance de ma mémoire m'effraie.Et pourtant, on a toujours eu des défaillances de mémoire. Il n'y a qu'à penser à nos journées d'examens quand on était adolescent !

La retraite

Gaspard pense avoir bien préparé sa retraite. Il aurait dû réduire progressivement son temps de travail sur les 2 dernières années mais le poste qu'il occupait dans l'entreprise ne permettait pas un temps partiel. D'un commun accord, Gaspard prendra sa retraite 1 an avant la date officielle.

Il y a toujours des tensions dans le milieu professionnel car les objectifs de chacun diffèrent selon le poste occupé. Ce n'est parfois pas facile pour une direction de trancher... mais il est essentiel, pour le bien-être des employés, de connaître le cap ! Je suis content de ne plus être soumis à ces tensions !

Pour de nombreuses personnes, « l'agenda vide » est un changement qui déstabilise. Mais Mathilde, toujours pleine de ressources, lui sugggère de s'impliquer dans le bénévolat :
Il y a une coopérative de produits biologiques qui se développe actuellement. Va voir s'ils n'ont pas besoin de toi.Gaspard accepte la délégation de responsable des ressources humaines de la coopérative. Le premier pas est fait, son implication dans le monde associatif est lancée.

Événements	Commentaires	Âge	Année
Divorce	Ne pas avoir sa place, sentiment d'être inutile.		

Phoca PDF

Accidents de montagne	De nombreux décès dans des circonstances qui laissent d'immuables traces.		
Décès de papa	Un cancer du poumon fait prendre conscience de la toxicité du tabac mais aussi de celle de l'environnement de travail.		
Décès de mon frère	Un cancer du côlon questionne nos émotions, ce monde intérieur si difficile à partager.		
Décès de maman	Alzheimer, maladie du détachement.		
Retraite	Adieu tensions, bonjour sérénité.		

Antécédents familiaux et médicaux

Mes ancêtres m'ont-ils prédisposé à ce cancer ?L'état de l'art de la médecine sur ce sujet est le suivant :
Le risque de développer un cancer de la prostate est d'autant plus grand que le nombre de parents proches ayant eu un cancer de la prostate est élevé et que ces cancers ont été détectés avant 65 ans... En l'absence de cancers familiaux, on parle de formes sporadiques qui concernent 70 à 80% des cancers.Gaspard n'a, à sa connaissance, aucun ancêtre concerné par ce cancer.
L'épigénétique est à la pointe des recherches pour comprendre ce qui, dans notre

Phoca PDF

environnement, va éveiller un gène jusqu'alors somnolant.

- ## Antécédents familiaux

Le père de Gaspard est décédé à l'âge de 70 ans d'un cancer du poumon. Il a cessé de fumer quand le diagnostic est tombé mais Gaspard l'entend encore dire :

Ce cancer ne donne que très peu de chance de s'en sortir. Je vais servir à faire progresser la science !

Le frère de Gaspard est décédé à l'âge de 66 ans d'un cancer du côlon. Il s'est battu 5 ans avec ce cancer, dépisté à la suite d'une occlusion intestinale, alors qu'il s'apprêtait à repartir en mission à l'étranger.
Ce décès prématuré par cancer, impose à Gaspard de passer régulièrement une coloscopie préventive.
Si nous avions en commun la difficulté de parler de nos émotions, nous n'avions absolument pas les mêmes habitudes alimentaires : pour lui, rien n'était suffisamment épicé !Il est difficile d'avoir des informations sur le décès par cancer des 2 tantes maternelles de Gaspard car en ce temps-là le sujet était encore plus tabou qu'aujourd'hui.

Cela fait quand même beaucoup de cancers dans la famille !
La mère de Gaspard est décédée à l'âge de 89 ans de la maladie d'Alzheimer. C'est une maladie tellement traumatisante que Gaspard est attentif à la moindre défaillance de sa mémoire.
Je préfère les Sudoku à la TV, cela fait davantage travailler les neurones !

Qui	Quand	Pathologies	Commentaires
Papa	1982	Cancer du poumon	Décédé à 70 ans
Maman	2001	Maladie d'Alzheimer	Décédée à 89 ans
Frère	2009	Cancer du côlon	Décédé à 66 ans
2 tantes		Cancer	Type de cancer inconnu

- ## Antécédents médicaux

Phoca PDF

Gaspard, sportif aguerri depuis sa plus tendre enfance, prend soin de lui. Il est rarement malade mais, dès l'apparition d'un symptôme, il réagit rapidement.

A 20 ans, Gaspard est en pension quand survient une forte fièvre. Le médecin local lui prescrit le Typhomycine, un antibiotique particulièrement actif sur le microbe de la fièvre typhoïde, et le renvoie chez ses parents. S'en suit une jaunisse. Le médecin de famille conclut à une allergie à la molécule, le chloramphénicol, contenue dans ce médicament et lui préconise de le signaler lors de futures interventions médicales.

C'est rageant d'être soigné pour une maladie et d'en déclencher une autre !

A 21 ans, Gaspard se rend à l'hôpital pour se faire enlever l'appendicite. Il sait qu'il sera amené à faire de nombreux déplacements dans le cadre de ses études et de sa vie professionnelle et connait les risques d'une crise d'appendicite non traitée à temps. Il garde en mémoire cette forte fièvre vécue 1 an plus tôt et préfère partir serein. Le chirurgien, surpris par cette démarche inhabituelle, adhère à l'argumentaire présenté.
Le morceau retiré était très gros. D'ordinaire, nous opérons dans l'urgence. Là, les conditions d'opération étaient excellentes, nous avons pu fignoler. Bravo d'être venu spontanément !Suite au décès de son papa du cancer du poumon, Gaspard est amené à passer régulièrement un scanner, afin d'intervenir au plus tôt, si cette pathologie venait à survenir. Il prend conscience du rôle vital que jouent les ganglions dans notre système immunitaire à la lecture du compte-rendu de cet examen :
Adénopathies multiples anciennes.... Quelques ganglions de 10mm et une adénomégalie de 13x10mm.... Quelques ganglions lombo-aortiques < 8mm. Les ganglions sont un peu plus nombreux qu'à l'accoutumée mais dans les limites de la normale.Bien sûr, ce genre de compte-rendu interpelle et ne rassure pas. Mais l'on apprend, petit à petit, à se familiariser avec le vocabulaire médical, à comprendre comment notre corps fonctionne et donc, à relativiser :

Les ganglions sont des organes normaux. Ils ont un rôle important dans la lutte contre les infections. Il est normal qu'ils s'hypertrophient en présence d'une infection localisée. Mais il arrive que les ganglions restent durablement hypertrophiés, passant à la chronicité.

Finalement, hormis ce cancer, j'ai la chance d'avoir plutôt une bonne santé !

Quand	Pathologies	Commentaires
1958	Jaunisse	Pathologie survenue suite à une allergie médicamenteuse.
1959	Opération de l'appendicite	L'intuition qu'il fallait l'enlever !
2003	Adénopathies	Contrôle préventif

Phoca PDF

	pulmonaires	suite au cancer du poumon de son papa.

Le Diagnostic

Qu'est-ce qui vous a amené a? consulter ?

Gaspard voit régulièrement son médecin généraliste, le Dr L. N. qui assure le suivi annuel de son PSA. Au mois de mai 2000, sa valeur est de 1.9

Tout va bien.

Le PSA progresse lentement, jusqu'à atteindre 3.51 lors de la visite de routine, en mai 2005.

Quelques mois plus tôt, Gaspard avait consulté son médecin pour une grosseur dans le testicule droit qui causait un déséquilibre gênant :

J'ai 2 bourses et 3 noyaux !

Une échographie avait mis en évidence une hydrocèle jugée non inquiétante et rien d'autre. Gaspard avait alors classé cet évènement "affaire sans suite", préférant de loin l'inconfort minime dans le slip à une opération chirurgicale, aussi bénigne soit-elle.

Cette fois-ci, la progression du PSA l'intrigue. Même s'il n'a aucun symptôme, Gaspard est inquiet :

Une tendance à la hausse signale forcément que quelque chose se passe !

Il est venu à cette consultation avec la courbe d'évolution de son PSA qu'il a dessinée succinctement sur une feuille de papier. Son médecin se veut rassurant, statistiques médicales à l'appui :

Tranches d'âges	PSA références maximales
40 - 49	2.5
50 - 59	3.5
60 - 69	4.5
70 - 79	6.5

Phoca PDF

Vous êtes en-dessous du seuil de suspicion de cancer !

Conscient du degré d'incertitude des mesures lié aux variables d'environnement, Gaspard a toujours veillé à ce que les dosages de son PSA se fassent dans les mêmes conditions :

Même laboratoire donc mêmes instruments et même méthode, même moment de la journée, toujours à jeûn.

Il réfléchit, quelque chose le dérange :

Quand c'est de l'ordre du ressenti, les mots nous échappent.

Sans qu'il n'y paraisse, l'attitude de Gaspard ébranle les certitudes de son médecin qui finit par prescrire un bilan prostatique par échographie, après tout ...

... Il y a aussi des cancers de la prostate qui n'ont aucun impact sur le PSA !

Un petit nodule dans le lobe droit de la prostate est détecté. Le Dr L. N. l'oriente vers un urologue de renommée, le Dr E. P.

..... *Remontez pour ouvrir l'onglet suivant*

Comment le cancer a-t-il e?te? de?couvert ?

L'urologue, de par sa spécialisation, focalise ses efforts de mise à niveau de ses savoirs médicaux sur une partie limitée du domaine de la santé : l'urologie. Ce qui réduit considérablement le périmètre de lecture des nombreuses publications scientifiques, contradictoires ou complémentaires, qu'il analyse au regard de sa propre expérience.

Quand la théorie rencontre la pratique, les savoirs consolident les connaissances.

L'urologue porte un autre regard sur le cas de Gaspard, parce qu'il détient d'autres informations, telles que celles-ci :

L'évolution annuelle du PSA peut être un facteur de suspicion de cancer si elle est supérieure à 0,75ng/ml/an.

Le taux de PSA varie avec le volume prostatique.

Le temps de doublement du PSA est un indicateur qui permet d'appréhender la vitesse de propagation du cancer de la prostate.

Phoca PDF

Même s'il y a débats au sein de la communauté scientifique sur l'interprétation du temps de doublement du PSA, le fait que le PSA de Gaspard ait doublé en l'espace de 28 mois, associé à la présence d'un nodule révélé par l'échographie, l'incite à la prudence. Extraire des lambeaux de prostate, et particulièrement de ce nodule, pour ensuite en analyser les cellules, est le seul moyen d'en avoir le cœur net.

C'est cette biopsie qui a mis en évidence la présence de mon cancer de la prostate.

…… *Remontez pour ouvrir l'onglet suivant*

Comment vous a-t-on annonce? votre cancer?

Le Dr E. P. traite de nombreux cancers, prostate, vessie, testicules... Chaque cas est différent, chaque cancer/traitement est encadré par des protocoles.

Cette phrase interpelle et rassure en même temps.

L'urologue résume la situation et précise le protocole associé à son cas. Pour lui, il n'y a pas l'ombre d'un doute, la prostatectomie est **la** solution pour stopper ce cancer.

Pour de nombreux cancers, la chirurgie est le traitement de référence qui garantit les meilleures chances de survie. Bien sûr, plus un chirurgien pratique un acte chirurgical, plus il le maitrise et moins il y a de risque.
Le Dr E. P. sait que l'annonce du cancer est toujours traumatisante pour un patient et son entourage. Aussi, afin d'instaurer un climat de confiance nécessaire au bon déroulement du traitement, il précise :

Vous savez, nous sommes positionnés juste après Bordeaux dans la pratique des prostatectomies avec de très bons résultats. Nous pensons les devancer cette année ! Soyez rassuré, nous maîtrisons cette intervention.

Si l'un des traits de caractère de Gaspard, « tout avoir sous contrôle », n'a pas échappé à ce médecin attentif aux réactions de ses patients, il ne connaît ni son vécu ni les souffrances associées. Aussi est-il loin d'imaginer ce qui trotte dans les pensées de Gaspard :

Le cancer, une compétition, une concurrence !?...

"J'avais plutôt le sentiment que la seule compétition valable était celle que l'on avait avec soi-même. Se surpasser plutôt que dépasser." **Laurent Gounelle.**

Phoca PDF

Les mots, les phrases, n'ont pas toujours la résonnance escomptée.

Les maladresses de communication, involontaires voire inconscientes, semblent malheureusement inévitables.

…… *Remontez pour ouvrir l'onglet suivant*

Quelles furent vos e?motions, pense?es, a? cet instant et les jours qui ont suivi ?

Gaspard n'est pas surpris outre mesure. Rationnellement, cela suit l'ordre des choses. Il y a une solution pour enrayer ce processus, cette chirurgie est adaptée à la situation, elle est très bien maîtrisée, les effets indésirables sont minimes et gérables. Gaspard est confiant. L'esprit cartésien de cet ingénieur y trouve son compte :

Tout ceci est cohérent et rassurant.

Ce n'est de loin pas le ressenti de Mathilde. Elle ne s'attendait pas du tout à ce diagnostic : Tout va si vite !

…… *Remontez pour ouvrir l'onglet suivant*

Quels auraient e?te? d’apre?s vous l’annonce, le comportement, le contexte que vous jugez a? pre?sent plus approprie?s ?

Avec un recul de 13 ans, l'évolution des connaissances scientifiques et les informations que Gaspard a pu glaner au gré de ses rencontres, lectures et conférences sur la santé, il lui arrive parfois de se poser la question :

Fallait-il en passer par là?!

Mais, tout comme personne ne peut prévoir l'avenir, il lui est impossible de savoir :

Comment ce cancer aurait évolué s'il n'avait pas été traité...

…… *Remontez pour ouvrir l'onglet suivant*

Examens	Résultats	Commentaires	Qui - Quand
Echographie pelvienne	Prostatomégalie avec image nodulaire au lobe droit	Examen effectué suite à une dysurie sans prostatisme.	Médecin généraliste. Février 2005
Prise de sang dosage PSA	3.51	Valeur en dessous du seuil critique de suspicion de cancer mais évolution progressive depuis mai 2000	Médecin généraliste Mai 2005
Toucher rectal (TR)	Prostate estimée 35g	Le nodule identifié à l'échographie est palpable	Urologue
Biopsie	Gleason 6 (3+3) Foyer carcinomateux en Base droite et Apex droit.		Urologue Juin 2005
Scanner	RAS	Excepté les éléments connus en zone thoracique depuis 2003	Juillet 2005
Scintigraphie	RAS	Pas d'hyperfixation localisée significative en faveur d'une extension osseuse secondaire	Juillet 2005

Progression du PSA
La valeur du PSA augmente légèrement d'année en année depuis 2003 jusqu'à doubler de valeur en l'espace de 2 ans (de 1.7 en janvier 2003 à 3.38 en février 2005) pour atteindre 3.51 en mai 2005 ;
Une progression lente et constante.

Présence d'un nodule

Phoca PDF

L'échographie pelvienne de février 2005 met en évidence :

Une prostatomégalie et un nodule mesurant 11 x 11 x 18 mm au lobe droit de la prostate.

La prostate mesure 56 x 36 x 37 mm avec un poids évalué à 37 grammes. La littérature scientifique précise que :

La prostate augmente de volume avec l'âge, à partir de la puberté. Son poids normal est d'une vingtaine de grammes. Elle peut peser de 10 à 300 gr.

Toucher Rectal (TR)
Le TR est indispensable au diagnostic du cancer de la prostate. Quand Gaspard rencontre pour la 1ère fois le Dr E. P. et que celui-ci s'apprête à lui faire le TR, il se souvient :

J'ai déjà eu un TR 10 ans plus tôt, mais je ne me suis pas posé la question de son utilité !

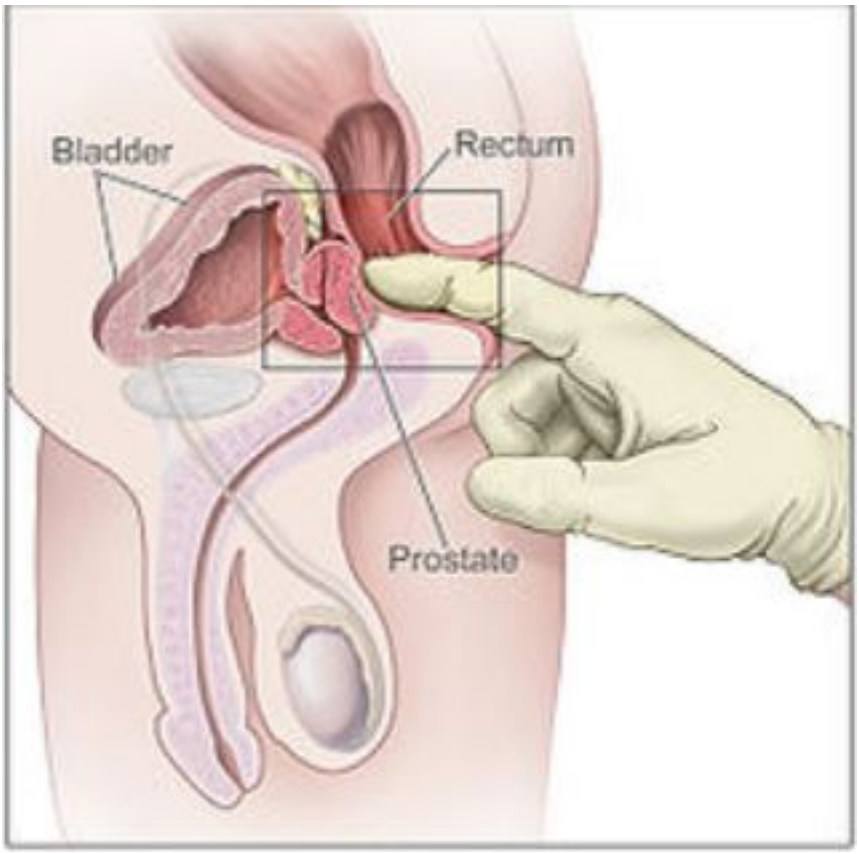
A l'époque, Gaspard avait accepté de faire partie d'une étude scientifique ayant pour but d'établir des liens entre l'alimentation et la santé. Cette étude incluait des examens médicaux réguliers, dont le Toucher Rectal. On lui avait dit :

Vous avez une grosse prostate, il faudra penser à surveiller son évolution.

Cette phrase ressurgit soudainement de sa mémoire et une sorte de culpabilité l'envahit :

J'ai été négligent !

Phoca PDF



Le TR consiste à rechercher une asymétrie, un nodule, une déformation, la perte du sillon médian. Le médecin évalue la taille, la souplesse, les contours et le sillon médian de la prostate :

Une prostate normale est souple, ses contours sont lisses et réguliers, le sillon médian est repérable. Le cancer est dur, pierreux.

Au Toucher Rectal, le nodule identifié lors de l'échographie de février est palpable. La prostate est estimée à 35 grammes. Une biopsie est planifiée.

Biopsie
La biopsie est un acte chirurgical pratiqué dans des conditions bien cadrées. Les urologues s'appuient sur des recommandations basées sur les recherches scientifiques, par exemple :

• Toucher Rectal suspect, même si le taux de PSA est normal =? Biopsie

• Taux de PSA élevé et TR normal =? Echographie =? Biopsie ou Surveillance.

• Un ratio PSA/densité prostate (PSAd) >0,15 ou la découverte d'une image suspecte =? Biopsie

• La progression du PSA (PSAv) >0,75ng/ml/an =? Biopsie

Phoca PDF

Ces recommandations sont toujours accompagnées de mises en garde sur les cas d'exceptions rencontrés :

• Le cancer à PSA normal n'est pas exceptionnel !

• L'échographie seule (sans les résultats du TR et du PSA) n'est pas suffisante pour porter une indication de biopsie.

• Une image hypoéchogène isolée à l'échographie, avec TR et PSA normaux ne correspond à un cancer que dans 4% des cas!

L'expérience et l'intuition du praticien font ensuite la différence.

La biopsie s'est faite sans anesthésie car à l'époque les infiltrations anesthésiantes n'étaient pas encore intégrées aux protocoles. Le Dr E. P. avait prévenu Gaspard :

Quand la douleur devient trop grande, vous me le dites et j'arrête.

Effectivement, au début Gaspard ne sent rien mais subitement la douleur devient insupportable.

7 lambeaux de 1.2 cm à 2 cm ont été extraits de la prostate.

Gaspard se croit douillet. Il n'est toutefois pas une exception à en lire les recommandations d'aujourd'hui :

La biopsie de la prostate est un geste peu douloureux. On peut à la limite la pratiquer sans anesthésie dès lors qu'il n'y a qu'une ou deux carottes à prélever. Mais la répétition des prélèvements devient réellement douloureuse, c'est pourquoi une anesthésie est nécessaire.

La biopsie révèle :

Un foyer carcinomateux de 0.1cm en base droite et apex droit. Le Gleason score est de 6 (3+3).

Un bilan d'extension est nécessaire avant toute proposition de traitement.

Bilan d'extension d'un carcinome prostatique

Scintigraphie :

Les tumeurs et les métastases osseuses sont des amas de cellules qui se divisent de manière rapide et incontrôlée et donc consomment beaucoup d'énergie;

Phoca PDF

C'est ce qui permet au produit radioactif injecté lors d'une scintigraphie de les repérer !

L'examen dure 3 heures.

Je suis allongé sur un lit qui passe à travers un tube. Des capteurs sont au travail mais je ne sens rien.

Le plus long est le temps d'attente – 2 heures – après l'injection du produit radioactif pour qu'il se fixe sur les zones anormalement actives.
Dommage que cette radioactivité ne détruise pas en même temps les cellules anormales !

Mais, fort heureusement, dans le cas de Gaspard les images renvoyées par la scintigraphie sont rassurantes :

Pas d'hyperfixation localisée significative en faveur d'une extension osseuse secondaire.

Ce qui veut dire :

Pas de métastase osseuse ! C'est quand même plus clair ainsi !

Mais il n'y a pas que les tumeurs cancéreuses et les métastases osseuses qui ont une activité métabolique importante et de fait dégagent une énergie excessive. Le produit radioactif peut également se fixer sur une arthrose sévère ou une fracture récente. Raison pour laquelle la scintigraphie osseuse est complétée par un scanner.

Scanner zone thoracique abdominale pelvienne :

C'est totalement indolore !

Les divers tissus du corps (peau, graisse, organes, os, etc.) ont chacun une densité différente et c'est cette particularité qu'exploite le scanner.

Par exemple, les rayons X traversent facilement la peau, mais difficilement les os.

Ces différences de densité se traduisent par une déclinaison de noirs, de gris et de blancs sur l'image restituée par le scanner.

Tout comme la scintigraphie, le scanner ne détecte rien d'anormal. Les éléments déjà identifiés lors du scanner de 2003, contrôle régulier effectué par Gaspard en raison du cancer des poumons de son papa, sont par contre toujours présents.

Les résultats de ces examens permettent de conclure ceci :

Il s'agit d'un cancer localisé à la prostate et adapté à un traitement à visée curative : la

Phoca PDF

prostatectomie.

Les RDV pour l'anesthésie et la chirurgie sont planifiés.

…… *Remontez pour ouvrir l'onglet suivant*

	Taux	Référentiel	Commentaires
Marqueur	PSA=3.51	=< 4	PSA inférieur au référentiel avec progression suspecte
Stade (degré d'extension)	2	Echelle allant de I à IV	Cancer localisé
Grade (degré d'agressivité)	Gleason 6 (3+3)	Le Gleason Score a 3 niveaux de gravité: le 1er avec une valeur <= 6, le 2ème avec une valeur = 7 et le 3ème traitement pour les valeurs >= 8.	
Gravité (TMN)	p T2aN0M0	Le cancer est localisé à la prostate. Il se concentre sur 1 seul lobe.	Un traitement à visée curative est possible.

La méthode internationalement utilisée pour déterminer la gravité d'un cancer est la classification TNM (Tumor, Node, Metastase pour Tumeur, Ganglion, Métastase).

T (de 1 à 4) décrit la taille de la tumeur.

N (de 0 à 3) décrit la présence ou l'absence de métastases dans les ganglions voisins.

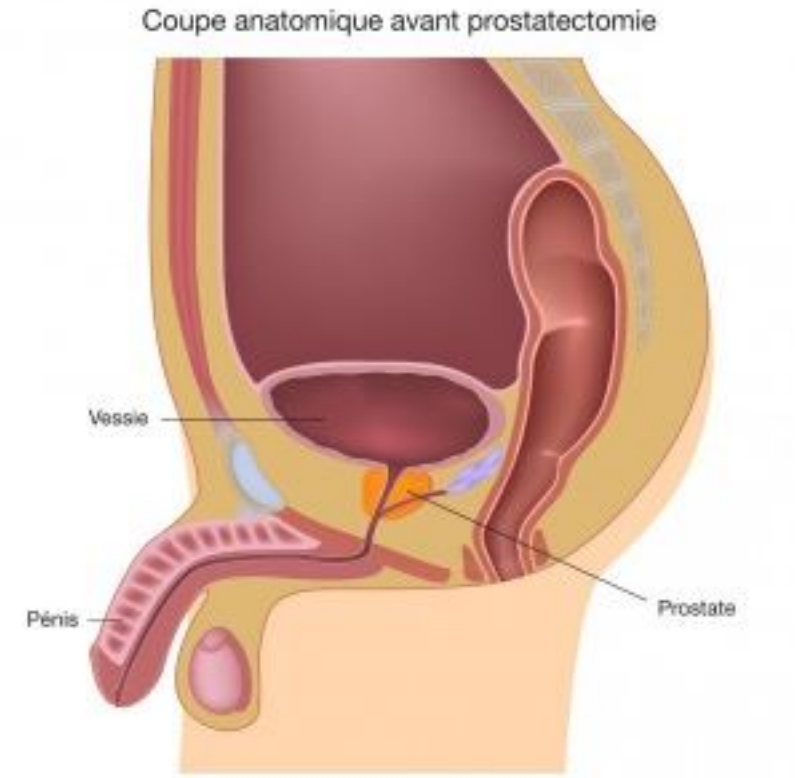
M (0 ou 1) décrit l'absence ou la présence de métastases à distance de la tumeur.

C'est un cancer, OK, mais il est traité à temps avec un traitement qui guérit !
Qu'espérer de mieux ?!

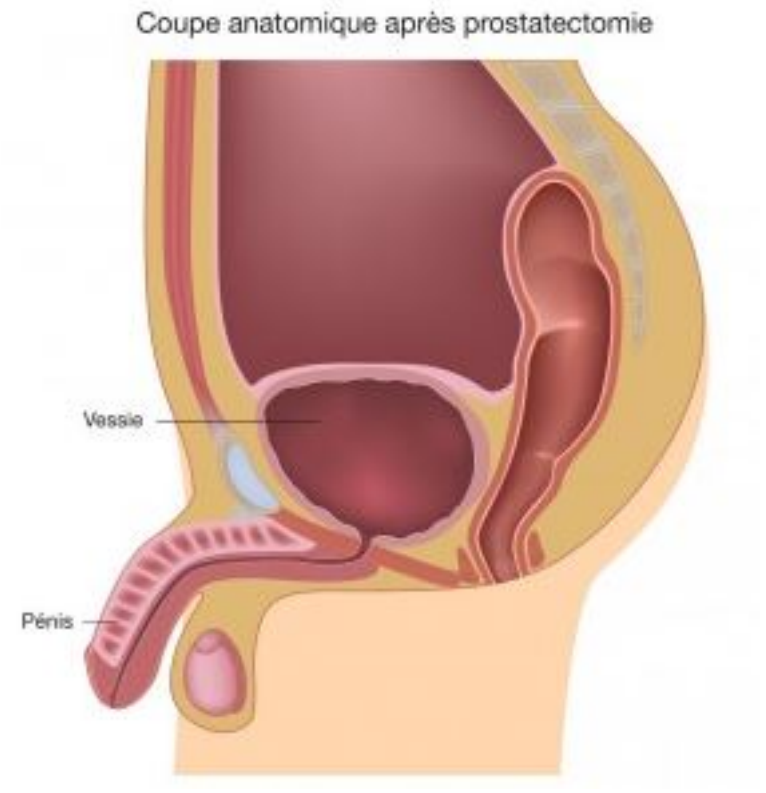
Phoca PDF

Le Protocole Médical

La chirurgie est, en France, le traitement de référence, à but curatif, pour un cancer confiné à la glande prostatique. Elle seule permet une évaluation précise du stade de la maladie puisque la prostate peut être analysée dans sa globalité au microscope une fois prélevée.Cette chirurgie est une décision qui vous transforme définitivement, pour vous sauver !C'est une opération chirurgicale complexe car la prostate, une châtaigne de 38g dans le cas de Gaspard, est complétement imbriquée dans le système urinaire qu'il ne faut pas endommager. Le but est d'extraire l'ensemble des tissus potentiellement touchés par le cancer pour éviter sa propagation.



Phoca PDF



Quelques jours avant l'intervention chirurgicale, Gaspard rencontre l'anesthésiste. Le bilan de santé ne décèle aucune anomalie.

Feu vert pour l'acte chirurgical !

Après la prostatectomie, le PSA retombe immédiatement au minimum, « indosable ». Gaspard est à l'abri des risques d'évolution du cancer.

Du moins selon les études scientifiques...

2 années s'écoulent au cours desquelles le PSA demeure stable. Puis, en 2007, le PSA entame à nouveau une lente progression.
Pourquoi ce PSA se manifeste-t-il à nouveau ?

5 ans après la prostatectomie, le PSA avoisine le seuil de 0.1 ce qui déclenche, en principe, la mise en route du protocole de récidive biologique :

La radiothérapie.

Résumé des Protocoles

Thérapies	Protocoles	Quand - Durée	Effets	Commentair

			secondaires	es
Prostatectomie	Visée curative	Juillet 2005	Incontinence passagère - Impuissance - Infertilité.	
Radiothérapie	Prévention récidive	Mai 2010	N/A	Non effectuée. Gaspard ne le "sent" pas.

La veille, Gaspard arrive à la clinique, mentalement préparé à y séjourner 1 semaine. Comme à son habitude, le Dr E. P. rend visite à ses patients le soir avant de rentrer chez lui :
Reposez-vous bien pour être en forme demain matin, ne cogitez pas trop, tout va bien se passer.Le lendemain à l'aube, détendu, Gaspard entre au bloc opératoire et répond au salut de ce médecin souriant, à l'allure rassurante, prêt à intervenir, blouse verte et masque opératoire autour du cou. L'anesthésiste lui prend doucement la main et installe le cathéter par lequel transitera le produit anesthésiant :

On y va ?

Gaspard acquiesce en hochant la tête puis bascule dans un monde sans douleur ni mémoire.

Comment cela se passe :

À la pointe des techniques chirurgicales, le Dr E. P. s'apprête à effectuer une chirurgie par cœlioscopie :

Moins invasive, moins de risques infectieux, cicatrisation plus rapide et cicatrice plus esthétique.

Il effectue une toute petite incision d'environ 1 cm au-dessus du nombril et y insère la caméra qui lui permet de visualiser l'intérieur du corps sur son ordinateur, puis les instruments chirurgicaux pour procéder à l'opération.
Ce vendredi 18 Juillet 2005, prostate et vésicules séminales sont enlevées. La connexion entre vessie et urètre est rétablie pour assurer l'évacuation des urines. Les canaux déférents, qui transportent habituellement les spermatozoïdes, sont ligaturés. Les bandelettes neuro-vasculaires, autrement dit les nerfs de l'érection, ne sont pas préservées afin de ne prendre

Phoca PDF

aucun risque d'extension extra-prostatique. Un drain est posé pour évacuer les résidus opératoires.

En 3 heures, c'est fini !

5 h plus tard, Gaspard se réveille, un peu vasouillard. Mathilde est à ses côtés.
Tout va bien.

La visite en soirée du Dr E. P. est rassurante. Il est satisfait de son travail :

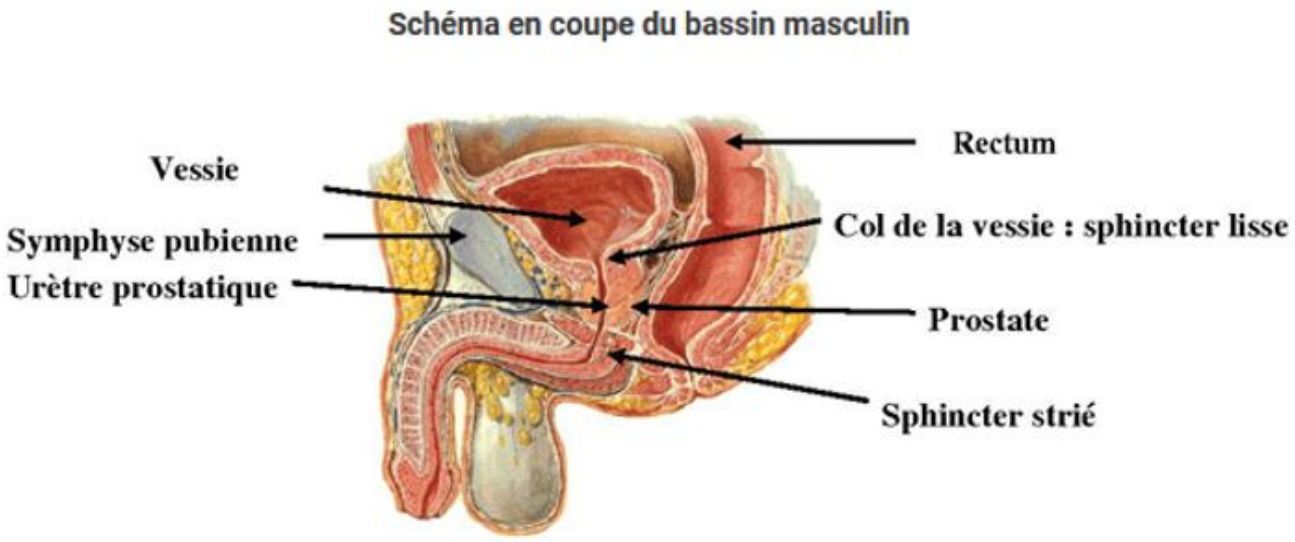
Tout s'est déroulé comme prévu. On aura les résultats de l'analyse des prélèvements dans quelques semaines mais, je suis confiant. Reposez-vous.Samedi matin Gaspard se réveille avec de fortes douleurs dans l'abdomen. La radiographie ne révèle rien d'anormal.
L'air injecté pour gonfler l'abdomen lors de la cœlioscopie doit s'évacuer, il ne faut pas retenir les gaz !!!Effectivement, une fois l'abdomen dégonflé, les douleurs disparaissent. Le drain est retiré 2 jours plus tard puis la sonde urinaire 1 jour avant de quitter la clinique.
Gaspard se sent bien. Mathilde le ramène à la maison.
Selon les études scientifiques, Gaspard est à l'abri des risques d'évolution de ce cancer.

Les effets secondaires :

Gaspard affronte avec calme, patience et humour les effets secondaires de la prostatectomie.

C'est plus facile quand on a été prévenu !

Mais, compte tenu de l'imbrication de la prostate dans le système urinaire, même un bon chirurgien ne peut pas tous les éviter, au mieux il les atténue.



La prostate est accolée à la vessie, étroitement intriquée avec les deux sphincters (sphincter

Phoca PDF

lisse, sphincter strié) qui assurent une bonne continence urinaire. Elle entoure sur 3 à 4 cm l'urètre par lequel s'évacuent les urines.

L'incontinence urinaire

Elle est inévitable, Gaspard n'y échappe pas.

Heureusement, dans mon cas, l'incontinence a été modérée et de courte durée.

2 séances de kiné par semaine pendant 2 mois ont permis de raffermir la zone meurtrie par la chirurgie et d'éliminer ce problème.

La kiné du zizi, oui, ça existe !

Le kiné a principalement utilisé la stimulation électrique avec sondes. Cette technique se sert d'une voie naturelle, l'anus. Une séance dure ¼ d'heure.
Des courants électriques stimulent la contraction musculaire par le biais d'une activation des nerfs gouvernant les muscles. L'électrostimulation du plancher pelvien provoque une contraction des muscles élévateurs de l'anus et par conséquent, du muscle sphincter de l'urètre, celui qui assure la continence urinaire, ainsi que du sphincter de l'anus, celui qui retient les gaz.

Gaspard a pu bénéficier de cette thérapie reconstructive car l'intégrité de l'innervation des muscles de son plancher pelvien a été préservée lors de la prostatectomie.
Une petite astuce du kiné, en cas d'urgence, pour arrêter un besoin irrépressible d'uriner :

Penchez vous tout simplement en avant. Cette position permet d'inverser la direction de la pression dans le bassin. Cet exercice peut se faire très discrètement au quotidien en faisant mine de refaire ses lacets.

Phoca PDF

Les troubles de l'érection (impuissance)

Les nerfs responsables de l'érection passent juste à côté de la prostate. Le Dr E. P. avait prévenu Gaspard qu'il ne prendrait pas le risque de les préserver. Effectivement, l'érection n'est plus possible.
Gaspard sourit en pensant à la réflexion de l'épouse d'un ami qui avait subi avant lui une prostatectomie :
Il n'y a plus de quéquette !

L'infertilité

Elle est associée à l'absence d'éjaculation, c'est anatomiquement irrémédiable après une prostatectomie. Mais cela ne signifie pas la perte du plaisir.
Le plaisir est dans les caresses que le couple s'échange.
Quant à l'orgasme, il est préservé mais souvent modifié en qualité et en intensité.
Il faut que le contexte soit particulièrement exaltant pour qu'un faible et court orgasme se produise. Quant à la masturbation, ça ne marche plus.

…… *Remontez pour ouvrir l'onglet suivant*

Quand le PSA atteint 0.091 Gaspard consulte à nouveau l'urologue. Le Dr E. P. suggère la radiothérapie sur les bases suivantes :
L'objectif de la radiothérapie est de détruire les cellules tumorales persistant dans la zone opérée. Une condition principale de la réussite est de commencer le traitement le plus tôt possible.Il sait que cette valeur de PSA est trop faible pour que les examens radiologiques trouvent le siège précis de la récidive. Alors, il se base sur les facteurs prédictifs de récidive locale :

Un PSA qui revient à 0 en post-opératoire avant de remonter.Un délai long de plus d'un an avant la récidive.Une progression lente.

Cependant, Gaspard a en mémoire les récits d'amis qui, avant lui, ont eu de la radiothérapie et ont malheureusement subi des effets secondaires invalidants, souvent sur la vessie et le rectum.
Cette radiothérapie... je ne la sens pas !Les évènements de la vie feront qu'il ne donnera pas suite à la recommandation de son urologue.

Plus de détails dans le chapitre Suivi

Comment cela se passe

Phoca PDF

N/A

Les effets secondaires

N/A

Accompagnement Thérapeutique

Les doutes mènent aux opportunités.

Ne comprenant pas l'intérêt de la radiothérapie post-prostatectomie dès lors que le PSA fluctue à la hausse après une accalmie de 3 ans, Gaspard est à l'écoute des expériences de ceux qui, comme lui, ont décidé de continuer à profiter pleinement de la vie.
Le Groupe Santé d'Annecy organise régulièrement des conférences sur des sujets relatifs à la santé. La majorité des conférenciers ont été confrontés aux limites de la médecine conventionnelle. De fait, l'instinct de survie les a menés sur des pistes thérapeutiques, non homologuées en France, qu'ils ont approfondies et appliquées sur eux-mêmes, puis sur des proches, jusqu'à ce que l'évidence des faits les conduise à partager leurs parcours.

C'est à l'une de ces conférences que j'ai rencontré D.K. venu d'Allemagne exposer l'électrothérapie, à la demande de patients annéciens ayant bénéficié de ce traitement en complément des protocoles français.

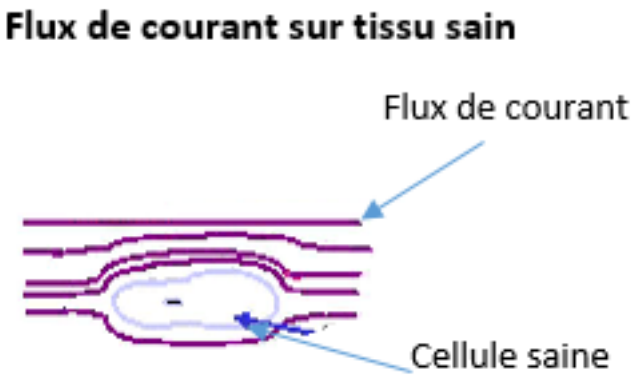
L'électrothérapie fait partie des thérapies d'élimination des tumeurs et métastases par l'utilisation d'un courant continu. Gaspard a utilisé la BET (bio-électro-thérapie), appelé aussi ECT (électro-cancer-thérapie) ou encore galvanisation.

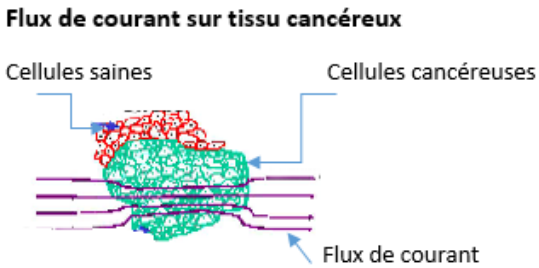
L'électrothérapie exploite la découverte du chirurgien et radiologue suédois, le Dr Bjorn NORDENSTROM :

Les résistances électriques des cellules saines et des cellules tumorales sont significativement différentes !

Concrètement, le courant traverse les cellules tumorales et contourne les cellules saines :

Phoca PDF





Quelques bases de physique et d'électricité sont nécessaires pour comprendre le mode opératoire de cette thérapie:

- Le **courant électrique** est un déplacement de charges électriques à travers un corps conducteur.
- L'**intensité** du courant, mesurée en ampères (A), est la charge électrique parcourant un conducteur en une unité de temps.
- La **tension** est la différence du potentiel propulsant le courant à travers un conducteur ; elle est mesurée en volts (V).
- Tout conducteur électrique oppose au courant électrique une **résistance** mesurée en ohms (O).
- La **dépolarisation** est la modification du potentiel électrique mesurable de part et d'autre d'une membrane biologique, dans le sens d'une diminution ou d'une inversion de potentiel.

Comment les cellules cancéreuses sont-elles détruites ?

Phoca PDF

À l'aide de 2 électrodes, on fait passer le courant électrique dans la zone où se situe la tumeur/métastase. Il traverse le tissu tumoral et contourne les tissus sains. Ce courant électrique provoque une dépolarisation des cellules tumorales qui enclenche une réaction chimique détruisant la membrane de ces cellules.

Les cellules cancéreuses meurent.

Notre organisme prend ensuite le relai pour évacuer ces cellules nécrosées par le processus naturel appelé la phagocytose. L'emplacement de la tumeur/métastase va conditionner le temps d'élimination de ces cellules mortes.
Dans le cas du cancer de la prostate cela peut aller jusqu'à 4 mois.Les cellules saines environnantes ne sont quant à elle nullement impactées.

Depuis 2012, Gaspard a fait 4 séances dont 3 en Allemagne, au centre de thérapie Köhler, qui pratique l'électrothérapie depuis 1998.

La 3ème fois je suis allé en Allemagne pour rien !

En effet :
Le traitement ECT s'applique uniquement quand des différences de potentiels entre les tissus lésés (tumeur) et les tissus environnants sont constatées.Même si cela engage des frais, essentiellement de transport et d'hébergement pour se rendre en Allemagne, c'est néanmoins un soulagement de savoir que le cancer n'a pas évolué.

Avec Mathilde, nous avions prévu de faire un peu de tourisme pendant ces 3 jours, du coup nous sommes rentrés de suite !

L'Electro-Cancer-Thérapie est utilisée en Allemagne, en Autriche, au Danemark, en Italie, en Russie, en Espagne, en Suisse et en Chine.

Comment cela se passe

La première fois, Gaspard est allé en Allemagne en covoiturage avec d'autres participants de la conférence.
Plus de 800 kms, 8 heures de route, cela crée des liens.

L'endroit est calme, l'accueil est bienveillant, humain.

Pour le cancer de la prostate, D.K. utilise des électrodes plates qu'il positionne sur le bas du dos, sur le ventre et à l'entre-jambes.
C'est une sorte de petit matelas en mousse, légèrement humide, traversé par des fils électriques et des capteurs reliés à un ordinateur.

D.K commence toujours par un bilan de résistivité des tissus.

Phoca PDF

Si la résistance descend en dessous de 500 Ohms, cela signifie que l'on est en présence de cellules cancéreuses.

Dans ce cas le traitement ECT s'impose. D.K. règle la tension (Volt) et l'intensité (Ampère) afin d'obtenir la puissance de courant continu électrique nécessaire pour détruire les cellules cancéreuses. Puis, il s'assure que Gaspard va bien avant de le quitter, laissant le traitement agir.

Oui, tout va bien. Je sens un léger chatouillement, sans plus !

La séance dure environ 2 heures. D.K. passe régulièrement surveiller les données qui s'affichent à l'écran de l'ordinateur. Parfois, il réajuste la puissance du courant électrique.

Le traitement ECT se termine lorsque les potentiels de l'ensemble des tissus de la zone traitée retrouvent leur équilibre environnemental.

La courbe de résistivité des tissus est à présent bien au-dessus des 500 Ohms.

DK retire les électrodes. Quelques rougeurs, telles celles d'un coup de soleil, apparaissent à l'endroit des petits coussins.

C'est un peu plus sensible dans le dos.

D.K. le rassure :

Ce n'est rien, c'est dû à la chaleur émise par le courant électrique. Cela disparaîtra tout seul.

Le lendemain, visite de contrôle avant de repartir. D.K. en profite pour inspecter le foie et le thorax ; aucune zone n'est en au-dessous ou avoisine la fatidique barrière de 500 Ohms.
D.K. est souriant, manifestement content du résultat :

Tout est parfait, vous pouvez retourner en France !

Les effets secondaires

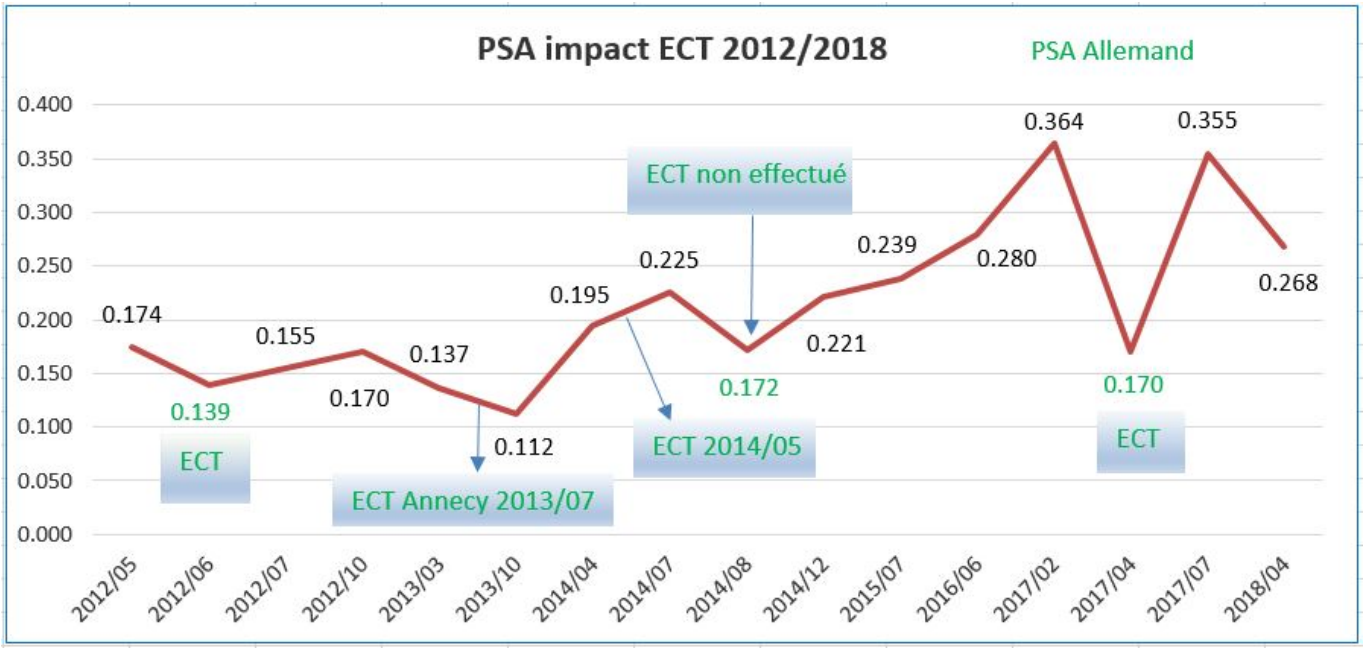
Il n'y a aucun effet secondaire répertorié à ce jour avec cette thérapie pratiquée depuis de nombreuses années hors de la France.
On ne ressent aucune douleur, tout au plus une légère sensation de picotement et un p'tit coup de soleil sous les électrodes !C'est, de plus, un traitement ambulatoire, ce qui signifie que l'on rentre chez soi juste après le traitement.

Quels Résultats ?

Phoca PDF

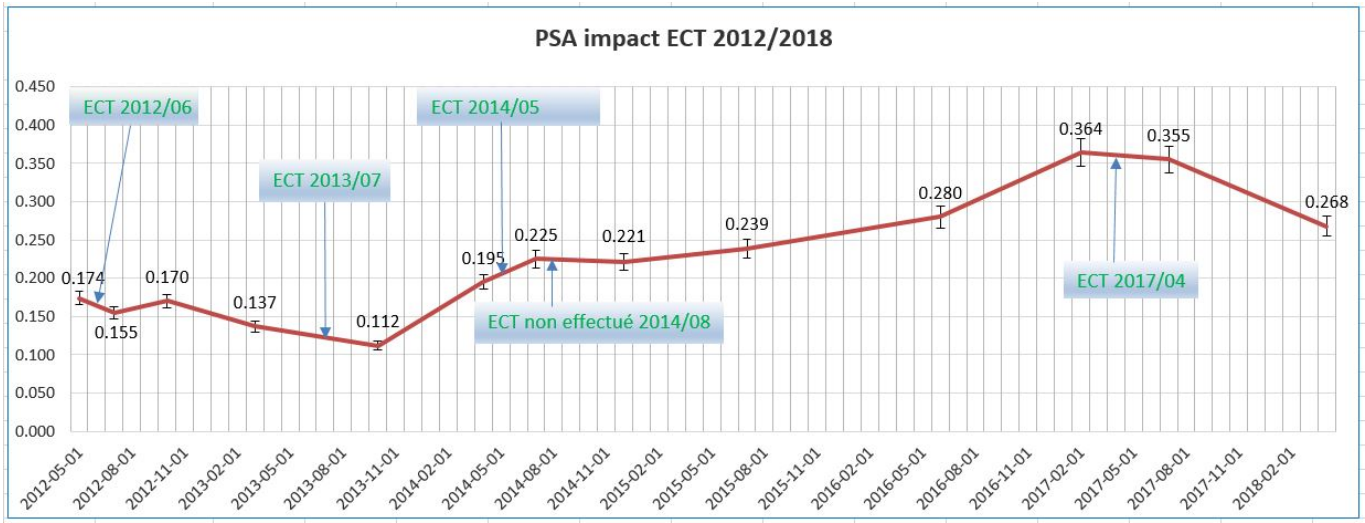
Il est recommandé de faire faire le dosage du PSA par le même laboratoire car les appareils de mesure, même s'ils sont de la même marque, gamme et modèle, ils ne réagissent pas exactement de la même manière.

J'en ai eu la preuve !



Les mesures de PSA réalisées en Allemagne, avant traitement, sont systématiquement inférieures aux mesures françaises.Un étalonnage - procédure qui permet d'obtenir le même résultat à partir de la même situation initiale - est nécessaire pour ne pas biaiser le suivi du PSA.
Malheureusement, même au sein de l'Europe, il n'est pas simple d'obtenir la collaboration de 2 laboratoires. L'étalonnage n'a pas été possible.
La santé ne devrait pas avoir de frontières !On ne peut que déplorer cet état de fait mais, baisser les bras ne nous fera pas avancer. Gaspard en prend acte, rassemble ses savoirs et interrogations puis analyse la situation :
Il faut plusieurs mois pour que les cellules cancéreuses nécrosées soient évacuées de l'organisme. Le PSA ne fléchira qu'à cette condition.Gaspard supprime de son analyse les mesures allemandes du PSA qui perturbent sa réflexion.

Phoca PDF



Les séances d'ECT, commencées en juin 2012, se poursuivent en juillet 2013.
L'ECT aurait-elle permis de freiner la croissance du PSA ?Le PSA remonte, une nouvelle séance d'ECT en mai 2014 puis, une surprise en août 2014 : le bilan, avant traitement par ECT, n'a décelé aucune cellule ayant une résistance < 500 Ohms. Gaspard repartira donc sans traitement, puisqu'il n'y a rien à traiter.

Cette analyse est cohérente avec la scintigraphie osseuse « corps entier » effectuée en mai 2014, qui elle aussi, n'avait rien décelé :

Absence d'hyperfixation pouvant faire évoquer d'éventuelle localisation secondaire évolutive.

De retour en France, les résultats de l'IRM prescrit par le médecin de famille, vont également en ce sens :

Rien !! On ne détecte strictement rien d'anormal !!!

Le rapport est complet :

Absence de syndrome de masse visualisé au niveau de la loge prostatectomie, au niveau de l'anastomose urétrale, au niveau du trigone vésical ou au niveau des loges vésiculaires séminales. Après injection, **pas** de rehaussement suspect. **Absence** d'adénomégalie lombo-aortique visualisée sur le volume exploré. **Absence** d'anomalie notable du signal osseux sur le volume exploré. **Pas** d'épanchement péritonéal dans le cul de sac de Douglas.

Même si ce vocabulaire est très technique, il permet toutefois de décoder que :

Tout va bien...

On parle de récidive biologique dès lors que le PSA repart à la hausse. On utilise le terme, *Biologique*, parce que justement à l'imagerie rien n'est détectable. Gaspard a effectivement la preuve que rien n'est visible si ce n'est ce PSA qui poursuit sa croissance. La phrase de l'urologue lui revient en mémoire :

Phoca PDF

C'est la maladie qui reprend...En avril 2017, Gaspard retourne en Allemagne. Cette fois-ci, D.K. peut lui faire le traitement ECT. Puis, finalement, l'inflexion tant espérée de la courbe du PSA s'amorce et se confirme.
Toute les interprétations sont possibles.

On ne peut qu'observer les faits, mais on aimerait tant que les spécialistes de la santé coopérent pour les expliquer et ainsi ouvrir de nouveaux champs thérapeutiques.

En attendant ce jour, Gaspard ne peut que se réjouir de cette très bonne nouvelle.
Espérons que cela dure ou tout au moins que le PSA se stabilise à ce seuil non détectable !

..... *Remontez pour ouvrir l'onglet suivant*

Gaspard et Mathilde sont adeptes de l'homéopathie. C'est un réflexe pour les petits maux de tous les jours autant qu'un réflexe préventif pour affronter sereinement l'hiver. D'ailleurs Gaspard a l'habitude de dire :

L'homéopathie est faite pour les gens en bonne santé.

En effet, ils recourent à la médecine conventionnelle quand le contexte pathologique est plus grave.

C'est en quelque sorte notre contribution à la réduction des dépenses du ministère de la santé !

..... *Remontez pour ouvrir l'onglet suivant*

C'est une amie de Mathilde qui lui fait découvrir les produits Beljanski :

Ma maman les utilise depuis plusieurs années et tout se passe très bien.

Gaspard est prédisposé à utiliser cette thérapie. Les produits n'étant pas disponibles en France, il s'apprête à passer commande sur le site des Etats-Unis, recommandé par une thérapeute. Une coïncidence a voulu qu'il en parle au Dr A. P. avec lequel il avait lié amitié en échangeant sur leurs expériences de la montagne.

A l'origine, ça marchait bien, j'ai soigné des gens avec ça. Mais approvisionnez-vous en Espagne car j'ai constaté que, sur plusieurs patients, les produits en provenance des Etats-Unis étaient moins efficaces que ceux en provenance d'Espagne.

Il n'en faut pas plus pour que la suspicion s'installe. Le système français de contrôle de la mise

Phoca PDF

sur le marché des médicaments est beaucoup critiqué mais il permet néanmoins d'instaurer un certain climat de confiance.
Gaspard laisse passer le temps puis finit par oublier cette piste thérapeutique.

…… *Remontez pour ouvrir l'onglet suivant*

Gaspard découvre l'acupuncture sur le conseil de son amie Corinne. Il fera 3 séances.

On lui plante des aiguilles un peu partout sur le corps mais celles plantées sur le crâne lui provoquent des douleurs suffisament inconfortables pour déclencher un besoin d'explication :

Pourquoi cela fait mal ? Comment ça marche ? Quel résultat peut-on escompter ?

Mais il n'obtient pas vraiment de réponse. Le contact est difficile avec cette personne.
Une thérapie sans dialogue est une perte de chance de guérison !

De plus, en l'absence de marqueur spécifique, se faire une idée des bienfaits de telles thérapies n'est pas chose facile. Gaspard constate simplement que le PSA poursuit sa progression.

…… *Remontez pour ouvrir l'onglet suivant*

Gaspard connait plusieurs magnétiseurs qu'il n'hésite pas à consulter quand il ne parvient pas lui-même à supprimer une douleur.
Un tennis elbow,

C'est une douleur au niveau du coude assez handicapante car il m'est impossible de soulever un objet à bout de bras.

Des soucis aux mains à cause du canal carpien, un mal de dos, un zona etc....

L'un des magnétiseurs est assez particulier. Il se déplace autour de la table où est allongé Gaspard, en se dandinant. Parfois on l'entend dire :

C'est bloqué !

Il donne l'impression de vouloir se faufiler et fait visiblement des efforts jusqu'à parvenir à ses fins :

C'est bon, je suis passé.

Phoca PDF

Un jour, Gaspard était tellement en mauvaise état que l'un d'eux lui a dit :

Je ne peux plus rien pour vous, vous êtes trop noué. Essayez de voir avec un sophrologue !

Le magnétiseur travaille sur les énergies et les énergies ne sont évidemment pas visibles. Cela n'a rien de rationnel et pourtant, l'ingénieur Gaspard ne s'arrête pas à cela. Il consulte les magnétiseurs parce que souvent, en moins d'une semaine, les douleurs ont disparu.
Finalement, c'est ce que je suis venu chercher !

Aide: Les personnes

Mathilde, son épouse

C'est une crème, une vraie gentille !

Mathilde est sa moitié, au sens propre du terme. Ils se complètent parfaitement bien. Elle sait le motiver et générer cette confiance en lui qui souvent l'empêche d'avancer. Par exemple, à 64 ans, Gaspard décide de faire un stage de parapente parce qu'elle lui a dit :

Depuis le temps que tu les admires en vol, vas-y, va les rejoindre !

C'est une femme généreuse avec tout le monde, mais très pudique. Du coup tout est subtil, il n'y a pas de démonstration affectueuse, ni de câlin.

Elle aurait tendance à nous dépouiller pour les autres !

Mathilde n'a pas eu de chance. Elle aurait aimé avoir un enfant avec Gaspard mais cela n'a pas marché.
Mes spermatozoïdes n'étaient plus assez vigoureux !

Il y a surtout cette endométriose que Mathilde supporte en silence depuis de nombreuses années, un diagnostic qui tombe au moment où elle pensait concrétiser son rêve d'être maman. Leur vie sexuelle s'est arrêtée sur cet échec. Ils en ont tous deux souffert, chacun à sa façon. Pour Mathilde le sujet en est même devenu insupportable. Quand, lors de discussions entre amis, quelqu'un aborde un aspect des relations sexuelles, Gaspard sait que Mathilde n'est plus avec eux :
On l'a perdue, noyée dans ses pensées...Mathilde ne parle pas beaucoup d'elle et gère en silence ses souffrances. Gaspard sait qu'elle a souvent de fortes migraines mais il apprend qu'elle a eu une crise quand celle-ci est passée :
Je n'ai rien vu. Elle a une capacité extraordinaire à gérer la douleur et moi, je ne suis pas suffisamment attentionné !Par contre, rien n'échappe à Mathilde. Naturellement bienveillante, elle est sur tous les fronts, se documente sans œillères sur « le bien vieillir » et, de fait, n'hésite

Phoca PDF

pas à secouer Gaspard quand il le faut :

Gaspard, tu vieillis mal !

ou bien encore :

Gaspard arrête, tu manges trop de fromage !

Si elle n'était pas là, je ne serais rien !

Aide: Psychologie

Gaspard se confie peu. Ce n'est pas qu'il ne veut pas parler de ce qui l'intrigue intérieurement : La société ne nous offre que très rarement ces opportunités d'écoute et d'échange, en toute humilité, sans jugement, rien que pour faire avancer nos réflexions.Comme de nombreuses personnes, Gaspard n'a jamais éprouvé le besoin de consulter un psy. D'ailleurs, dans le cadre de son cancer, ce sujet n'a pas été abordé.
Il puise néanmoins quelques conseils intéressants dans les magazines qu'il feuillette :

Réduire les situations stressantes

Il faut repérer ce qui, sur nous, provoque un stress excessif et récurrent.Eviter ces situations n'est pas toujours possible. Mieux vaut apprendre à les gérer en s'accordant chaque jour des temps calmes pour désamorcer leurs effets délétères :

On se relaxe par des respirations lentes. Laissant tous nos muscles se détendre, on associe une image mentale qui provoque le sentiment d'être heureux.

C'est tellement simple... il faut être un tantinet maso pour s'en priver !

L'activité physique régulière est un pilier incontestable du bien-être

Il suffit de 30 minutes de marche, 5 fois par semaine, pour régénérer nos fonctions biologiques et ainsi obtenir un effet bénéfique contre le stress.

Sur ce point, Gaspard est au top, bien au-delà de ce minimum requis.

Phoca PDF

Changer de point de vue

On sait bien que si l'on se répète chaque jour que le monde est dangereux, notre niveau de stress est forcément plus élevé que si l'on n'y pense pas.

Il faut accorder une attention particulière à nos pensées pour repérer celles qui nous tirent vers le pessimisme et l'angoisse afin d'y porter un regard moins **irrationnel**.

Notre mental est en grande partie sous le contrôle de notre **volonté** !

Se charger en émotions positives, sortir avec des amis, aller voir un bon film, assister à une bonne conférence etc., permet de retrouver le juste équilibre.

Gaspard est attentif à ce sujet. On lui reproche si souvent son pessimisme exacerbé.

Je suis plutôt rationnel, je devrais pouvoir gérer cela !... avec un peu de volonté ?!

Travailler l'estime de soi

Quel modèle sociétal prenons-nous en référence pour nous sentir intégré aux groupes et être appréciés du plus grand nombre ?
Gaspard n'est certes pas à l'aise en groupe mais il ne perçoit pas ce qu'il pourrait faire pour y remédier avec cette petite phrase.

Le livre du Pr Antoine Pelissolo « ***Vous êtes votre meilleur psy !*** » nous rend attentif à tout ce qui nous empêche d'être sereins.
Tiens, peut-être devrais-je jeter un coup d'œil à ce livre ?

Aide: Biblio

Gaspard aime les conférences, ce contact avec une personne qui expose le fruit de son travail, ses convictions. Il n'a jamais aimé se mettre ainsi en avant et admire ceux qui sont capables de le faire :

On ressent la passion qui les anime et cela fait du bien ! Il participe à de nombreuses conférences du GSA, (Groupe Santé Annecy) pour enrichir ses connaissances. Car Gaspard n'aime pas trop lire. Il préfère les magazines aux livres, les sujets y sont plus variés et présentés sous forme de synthèse délivrant rapidement l'essentiel du message. Mathilde, axée sur tout ce qui permet de se prendre en charge pour maintenir la santé, est abonnée à certaines revues de santé naturelle. Gaspard y puise des idées ou tout au moins des sujets de réflexion :

Phoca PDF

Magazine « Alternative Santé »

C'est facile à lire. On y découvre de nombreuses pathologies expliquées de façon différente et de nombreux conseils sur nos comportements de vie. La médecine conventionnelle est par contre souvent présentée sous ses aspects négatifs.

A chacun, donc, de faire la part des choses et de retirer de ces articles ce qui semble approprié à son propre cas.

Des myrtilles contre le cancer.La tomate diminue la détérioration des poumons et le risque de contracter un cancer.Le pollen aurait la capacité de faire baisser le taux de PSA.L'épilobe à petites fleurs inhibe la multiplication des cellules cancéreuses.La carence en sélénium est impliquée dans les risques de cancer prostatique.

Mathilde et Gaspard discutent et décident toujours ensemble de l'opportunité de mettre, ou pas, en pratique certains de ces conseils.

Aide: Nutrition

Compte tenu de sa personnalité, il n'est pas étonnant que Gaspard se soit engagé pour 8 ans dans une grande aventure scientifique.

Gaspard est un SUVIMAXIEN !...

En 1994, à 56 ans, il est l'un des 80'000 français ayant répondu à l'appel de mobilisation nationale pour la recherche scientifique. Il a été sélectionné pour intégrer un protocole de recherche visant à mieux connaitre la contribution de la nutrition sur la santé.
Sachant que les maladies cardiovasculaires et les cancers sont les 2 principales causes de décès en France et que de nombreuses études scientifiques laissent préssentir les effets protecteurs de l'alimentation sur ces 2 maladies,
Il fallait en avoir le cœur net !Ce défi est relevé par le Dr Serge Hercberg. Il a convaincu politiques et décideurs, faisant fi des quolibets internationaux :
" En 1991, peu de personnes croyaient à la faisabilité, en France, d'une grande étude épidémiologique de prévention nutritionnelle mobilisant une large population pendant de longues années. Le caractère « latin », « indiscipliné », et « individualiste » des Français était souvent l'argument mis en avant pour prédire l'échec d'un tel projet ! ".S'assurant le soutien de notoriétés scientifiques telles que le Dr Charles Mérieux :
« Sa confiance a été pour nous un réconfort et le soutien de cet homme respecté dans le monde scientifique a été une aide précieuse. »Serge Hercberg a su motiver durant plus de 8 ans, aussi bien Suvimaxiens, que chercheurs et membres des équipes médicales, mairies et hôpitaux, centres d'examens de santé, partenaires industriels, sponsors, et toutes les bonnes

Phoca PDF

volontés logistiques et financières dans toute la France, sans relâche, avec foi et persévérance. Les résultats lui ont donné raison !

Mais qu'est-ce qu'un Suvimaxien?

SU.VI.MAX **(SU**pplémentation en **VI**tamines et **Mi**néraux **A**nti-o**X**ydants) est une étude épidémiologique française conçue en 1992 puis conduite durant 8 ans (de 1994 à 2002) sur 13'017 bénévoles représentatifs de la population française (en termes de densité géographique et de statut socioéconomique). Ces bénévoles se sont baptisés, les Suvimaxiens, afin de former une communauté unie dans l'effort.
Car des efforts, il en a fallu pour répondre consciencieusement aux exigences de ces chercheurs pendant tant d'années !Les informations collectées (tests et indicateurs, données alimentaires, bilans lipidiques, tabagisme, tension artérielle, contraception, dosages biologiques, analyses d'urine, de l'état de la peau et des cheveux, échelles de qualité de vie, évaluation psychologique, consommation de psychotropes etc.) donnent un aperçu du degré de détail des questionnaires et donc de la finesse qu'il est possible d'obtenir dans l'évaluation des données nutritionnelles.

Une performance exceptionnelle et impressionnante.

Être Suvimaxien, c'est une discipline à adopter quotidiennement. On s'y fait !Fort est de constater que Gaspard, et ses 13'016 compères, ont rendu un sacré service à l'homo sapiens en permettant la constitution d'une gigantesque base de données sur la consommation alimentaire, l'état nutritionnel et l'état de santé des Français. Car, si l'objectif premier était d'évaluer l'effet d'une supplémentation en vitamines et minéraux antioxydants, notamment sur la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers, cette base de données a très vite déchaîné l'enthousiasme des chercheurs du monde entier :

Recoupements scientifiques, étonnements, curiosité, boostent la créativité. De nouvelles idées fusent.

De fait, les Suvimaxiens sont sollicités bien plus qu'initialement prévu. De nouveaux questionnaires, des analyses et examens médicaux supplémentaires sont nécessaires pour conforter ou démentir de nouvelles hypothèses.
De nombreuses publications scientifiques, dans divers domaines ont alimenté la recherche:

Lancet, International Journal for vitamin and nutrition research, Osteoporosis International, Control Clinical Trials, Magnesium research, European Journal Of Clinical Nutrition annales d'endocrinologie, etc....

Une biothèque a pu être constituée permettant de conserver des échantillons de sang dans des containers d'azote liquide à -173° C au centre international de recherche sur le cancer de Lyon.
2 volumes de "L'atlas de la santé des français" ont été rédigés. Le 1er concerne la géographie des causes de décès en France :
On constate des différences de 10 ans d'espérance de vie entre certaines zones du Nord et du

Phoca PDF

Sud-Ouest de la France.L'autre dresse un état des lieux des disparités spatiales de la santé en France :

Une carte des **particularismes régionaux** a été établie sur la base des variations régionales des habitudes alimentaires. Par exemple : Le Nord et le Nord-Est de la France ont les déficiences en **fer** les plus élevées. Les valeurs les plus basses en **vitamine D** ont été observées dans le Nord et les plus élevées dans le Sud.

Mais aussi :

C'est en Auvergne et dans le Limousin que l'on trouve le plus de consommateurs de fromage.

Il y a 2 fois plus de grands consommateurs de beurre au Nord-Ouest que dans le reste de la France.

C'est dans le Nord que l'on trouve les plus grands consommateurs de bière. Par contre, il n'est pas trouvé de différences régionales dans la fréquence des consommations de vin.

Chez les hommes, le pain est davantage consommé à l'Est qu'à l'Ouest. La tendance inverse est constatée chez les femmes...Etc... Etc... Etc... Etc... Etc... Etc... (En savoir plus)

Humblement, Gaspard avoue avoir participé à cette cohorte scientifique pour s'obliger à prendre soin de sa santé. Les contrôles médicaux périodiques imposés par le protocole étaient en quelques sortes sa « garantie santé ». De plus, c'était l'époque où Mathilde commençait à s'intéresser au bio.
Car Mathilde a toujours fait attention à ce que l'on mangeait !C'est donc nécessairement un peu frustrant, peu de temps après la fin de l'étude, d'être confronté à ce cancer de la prostate.
Avant le démarrage de l'étude, nous avions une alimentation équilibrée. J'ai fait partie des personnes qui ont reçu les antioxydants (et non le placebo !), les études concluent que, chez les hommes ayant reçu les antioxydants, l'incidence des cancers et la mortalité sont significativement réduites.

Alors, comment expliquer la présence de ce cancer ?

Gaspard, ayant tendance à sous-estimer ses actions, se dit qu'il aurait pu mieux faire et se trouve des torts :J'ai peut-être été négligent !Lors des multiples examens médicaux, on lui avait fait un toucher rectal. Cette urologue lui avait pourtant dit que sa prostate était un peu grosse et qu'il fallait la surveiller. Mais, à l'époque, Gaspard n'avait pas fait de lien entre cet acte médical et un possible cancer de la prostate.
D'ailleurs, peut-on faire un lien ? Et si lien il y a, aurait-on fait quelque chose de différent ?

Gaspard se dit aussi qu'il aurait peut-être du continuer à se doper aux antioxydants car son alimentation n'est peut-être pas aussi équilibrée qu'il le pense. Mais les conclusions de l'étude sont claires :

Phoca PDF

NON - Les doses employées lors de l'étude peuvent être apportées par une alimentation équilibrée, contenant au moins cinq fruits et légumes par jour (soit 5 fois 80 à 150g/jour).

Pour info, 60 g de carottes râpées ou 250 g de haricots verts fournissent les 6 mg de beta-carotène employés dans l'étude. De même, 2 kiwis, 2 oranges ou 100 g de poivrons cuits apportent les 120 mg de vitamine C testés dans SUVIMAX.

Si son alimentation est équilibrée alors peut-être n'est-elle pas assez nutritive.
Les données alimentaires collectées concernent un millier d'aliments génériques et plus d'une trentaine de nutriments. On a à présent une idée précise sur la contribution des aliments aux apports caloriques et aux apports en différents nutriments (glucides, protides, lipides).

Dans ce cas, le référentiel sur les apports caloriques et nutritifs des aliments que les Suvimaxiens ont permis de créer l'aurait signalé et nous aurions eu une supplémentation systématique ordonnée par l'OMS comme ce fut le cas pour l'iode :

Alors que l'enrichissement en iode du sel à consommation domestique est autorisé depuis 1952 en prévention du goitre et de ses complications, aucune région en France n'est indemne de déficience en iode.... Le lait (et ses produits dérivés) ainsi que les œufs, sont devenus des sources essentielles en iode du fait de l'utilisation d'additifs riches en iode.

Mes Produits phare :

Je n'en ai pas. Mais j'ai appris que notre consommation de soupe était bénéfique !

Plusieurs études ont suggéré que la consommation de soupe pourrait être bénéfique dans l'équilibre nutritionnel pour la bonne régulation du poids. La sensation de satiété accompagnant la consommation de soupe constitue l'une des explications.L'étude a mis en évidence que les consommateurs réguliers de soupe ont un meilleur équilibre nutritionnel et une meilleure répartition des apports au cours de la journée :
7% des Femmes et 9% des Hommes sont des consommateurs assidus. 46% des Femmes et 42% des Hommes sont des consommateurs réguliers, 47% des Femmes et 49% des Hommes sont des non-consommateurs ou consommateurs occasionnels.

Résumé des changements nutritionnels

AUCUN.

Gaspard n'a pas identifié de changement à apporter à son alimentation ni à la suite de l'étude SUVIMAX ni à l'émergence de ce cancer.
Je ne fume pas ; je bois de l'eau ; mon alimentation est équilibrée et nutritive ; je pratique des activités sportives régulièrement ; j'ai des contacts sociaux .....

Cherchez le bug !

Phoca PDF

Gaspard se souvient d'un message de motivation du Dr Serge Hercberg :
« Nous espérons que vous garderez toujours à l'esprit, dans les moments difficiles, le rôle fondamental qui est le vôtre, et à quel point nous comptons sur vous, pour faire progresser les connaissances scientifiques. MERCI.»

Nous aussi, les Suvimaxiens, nous comptons sur vous, les chercheurs.

Cette base de données est une source inépuisable de connaissances scientifiques mise à la disposition des chercheurs et de leur imagination. Il suffit sans doute d'un peu plus de perspicacité pour :
Faire parler ces informations, croiser les données alimentaires, comportementales, biologiques, état de santé, qualité de vie, etc.... et mettre enfin en lumière ces mystères si tenaces du corps humain !

Aide: Activité et bien-être

Gaspard n'a pas de TV. Quand ils ont changé la technique de réception des programmes TV, il s'est débarrassé de son grand et lourd téléviseur sans le remplacer par un neuf :
Cela libère du temps pour les activités physiques et les contacts humains !

Gaspard aime l'endurance. Il transpire beaucoup lors des activités sportives mais ne boit pas suffisamment d'eau pour compenser la déshydratation du corps.
L'inconvénient est que j'ai souvent des crampes ; l'avantage est que je ne me lève pas la nuit pour faire pipi !

Les sports de montagne

Cela fait environ 10 ans que Gaspard n'a plus fait de parapente. Depuis que l'ami avec lequel il pratiquait ce sport est décédé d'un cancer du côlon. Le parapente il faut en faire continuellement sinon on perd cette sensibilité qui permet de se diriger en toute sécurité.

J'ai toujours envie d'en faire. Je me surprends à observer les montagnes pour repérer les endroits où décoller et atterrir !

Les randonnées à pied ou en raquette, selon les saisons, sont encore l'apanage de ses activités regulières. Gaspard va repérer le parcours des futurs randonneurs avec le guide officiel du club.

Il faut sécuriser le trajet et faire découvrir les curiosités locales qui laisseront de formidables

Phoca PDF

souvenirs.

Mathilde fait partie des randonneurs du club. Elle marche dans ses pas, sans qu'il soit là.

La montagne, c'est le silence et l'observation. Les groupes ça bavardent trop !

La danse

Tout, pourvu que cela bouge, sauf le rock n' roll. Ce n'est pas l'envie qui manque mais le bruit, car dans les soirées rock le son est beaucoup trop fort :

J'ai essayé, j'ai persévéré, puis renoncé. Danser avec des bouchons anti-bruit dans les oreilles n'a pas le même charme !

Gaspard danse une fois par semaine pour s'entraîner et participe le weekend aux représentations qu'organise le club pour différentes festivités.
Je transpire tellement que je change plusieurs fois de t-shirt dans la soirée ! C'est sûr que cela aide à maintenir la ligne !

La gymnastique

Gaspard s'est inscrit à un club de gymnastique. Les exercices diffèrent en fonction de l'âge mais Gaspard a préservé sa souplesse et en épate plus d'un.
On apprend à prévenir les chutes, à entretenir les réflexes, par des exercices de proprioception. Ça parait facile mais essayez de désynchroniser vos mouvements, vous verrez !

Les activités sociales

Gaspard aime s'impliquer et a souvent pris la présidence d'associations, y compris celles des anciens étudiants des Arts et Métiers. Avec Mathilde, ils participent aussi à plusieurs actions d'entraide aux plus démunis.
Au réveillon de Noël, ils sont tous 2 réquisitionnés. Gaspard est chauffeur. Il va chercher les personnes à leur domicile pour les amener au repas de Noël organisé par une institution religieuse et les ramène chez elles une fois la fête terminée. Quant à Mathilde, elle sert les repas.
Nos petits-enfants sont trop gâtés lors de ces fêtes, on se sent plus utiles dans ces manifestations.

Gaspard a tenu à organiser une cousinade pour fêter ses 80 ans. 60 personnes à réunir lors d'un weekend est un travail colossal.

Phoca PDF

Ils ont tous accepté de venir, je n'arrive pas à y croire !Ce fut une grande réussite ! Mathilde a pallié toutes mes lacunes ! Sans elle, cela n'aurait jamais pu se faire !

Les autres activités

Pour les déplacements de proximité, c'est le vélo qui a ses faveurs. Gaspard utilise la voiture uniquement quand le temps est mauvais.

Le jardin n'est pas son domaine de prédilection toutefois il aide Mathilde à l'entretenir : la pelouse, le potager, les arbustes, les fleurs...

Les oiseaux, avec beaucoup de culot, mangent les mûres du jardin sous notre nez !

En résumé, Gaspard est toujours en mouvement.

Aide: Spiritualité

On a plus tendance à se poser la question de la spiritualité en vieillissant. A force de voir les membres de sa famille disparaître, ainsi que nos copains ou simples connaissances, on finit par prendre conscience qu'un jour, cela nous arrivera.

Phoca PDF

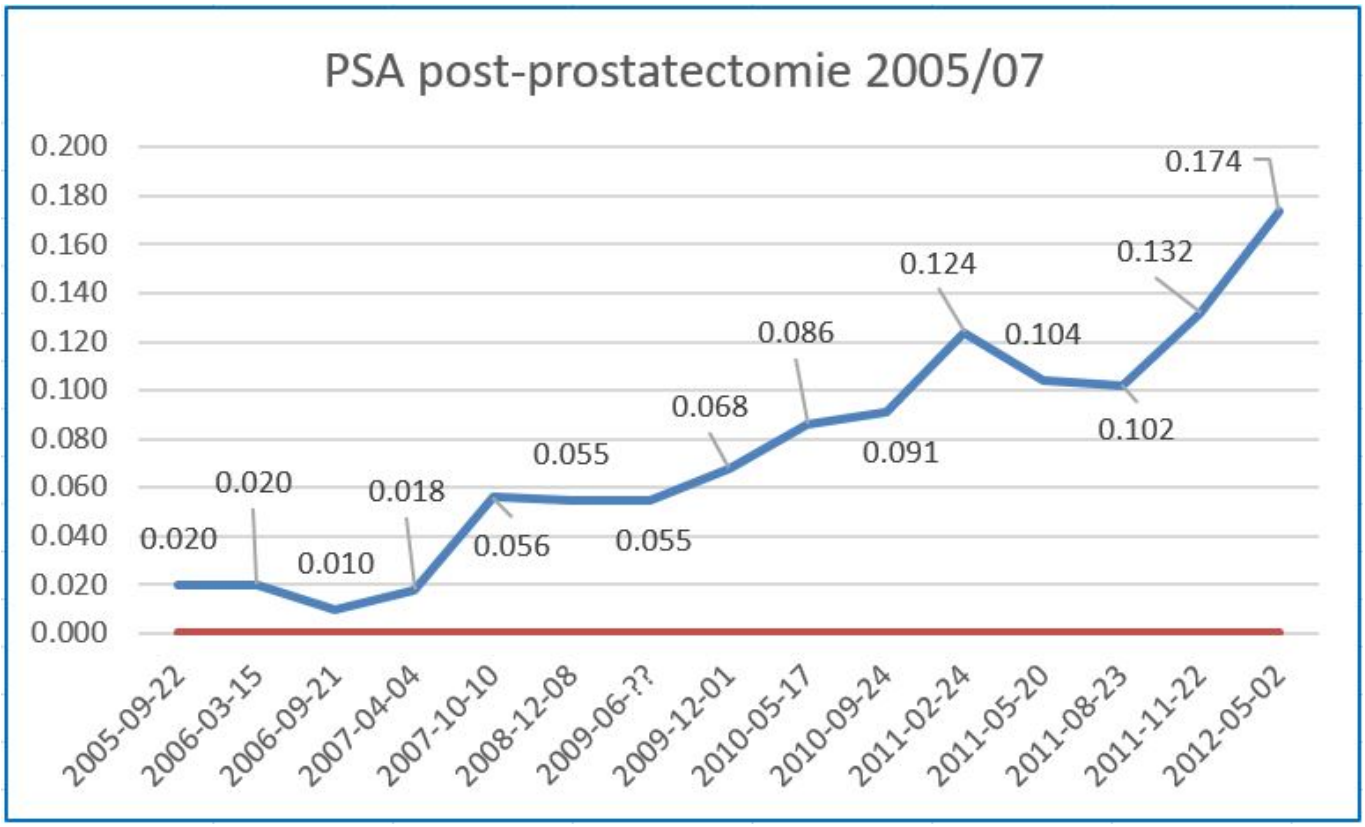
Gaspard se surprend à aller de temps en temps à la messe de minuit, à l'abbaye de Tamié, le jour de Noël. Bien que sa maman fut très religieuse, Gaspard n'a jamais été aux offices religieux en dehors de ces quelques escapades. Outre le spectacle grandiose de la nature qui entoure cette abbaye, le chant des moines invite à l'introspection.
On revisite le passé, on se pose des questions, on se découvre...Je ne me pose pas la question de l'au-delà, parce que je sais que je n'aurai pas de réponse.Gaspard n'a guère plus de réponse à la question :
Que suis-je venu faire sur cette terre ?Mais il se sent guidé par de profondes valeurs.
Je vais bien quand je suis en accord avec moi-même.Par contre, Gaspard est profondément malheureux quand il est face à une situation où il ne peut rien faire.
Le sentiment d'injustice m'est insupportable.Il y a les valeurs fondamentales qui nous structurent mais il y a aussi celles qui fluctuent au fil du temps. C'est la raison pour laquelle Gaspard n'aime pas juger.
Je ne juge pas aujourd'hui de la même façon une situation qui m'a beaucoup affectée dans ma jeunesse.L'expérience, la confrontation aux obstacles de la vie, contribuent à ces évolutions.
Mais on a beau avoir des valeurs, leur mise en pratique est parfois compliquée.

Phoca PDF

Quand je juge, je ne suis pas content de moi, mais je le fais quand même !

Le Suivi

L'analyse des prélèvements de la prostatectomie ayant confirmé que la chirurgie avait été faite dans les règles de l'art, Gaspard se sent à l'abri du cancer et oublie l'urologue. Tous les 6 mois, son médecin lui procure l'ordonnance pour le suivi du PSA.



Quand 2 ans plus tard le PSA double de valeur, personne n'y prête attention.
On commence à parler de récidive biologique quand le PSA passe le seuil de 0.1 ng/ml pour les uns, 0.2 ng/ml pour les autres.Sachant que le PSA est une protéine exclusivement produite par la prostate, son rôle étant de maintenir la liquidité du sperme...

... on est en droit de se demander d'où viennent ces protéines, puisqu'il n'y a plus de prostate !

Quand le PSA atteint 0.091ng/ml, soit 5 ans après la prostatectomie, Gaspard se décide à aller poser cette question à l'urologue.
Le Dr E. P. est embarrassé mais pas particulièrement surpris :
On n'est jamais sûr d'avoir tout enlevé....Il précise que dans ces cas, la radiothérapie prend le relai du traitement.

Phoca PDF

Gaspard ne s'attendait pas à une telle réponse. A l'annonce de son cancer il était confiant, mais cette fois-ci, les incertitudes de la sphère médicale le déstabilisent. La répartie lui fait défaut, il se tait, prenant soudainement conscience de la part d'inconnu inhérente à tout traitement.
Ses pensées le ramènent à ce que lui avait dit cet urologue, il y a 5 ans, après lui avoir proposé la prostatectomie :

Si vous pouvez vivre avec, faites-le, il n'y a pas d'urgence. Mais si vous gambergez, il faut la faire.

A la faveur d'un RDV annulé, la date de sa prostatectomie avait été avancée. Gaspard avait alors ressenti, malgré tout, une certaine urgence. Urgence, peut-être justement pour ne pas être confronté à la situation qu'il vit aujourd'hui : Une récidive biologique.

Pour le coup, c'est maintenant que je gamberge !

Un délai de réflexion s'impose.
Une lettre de recommandation de son médecin lui permet de consulter d'autres urologues afin de confronter les avis. Gaspard consulte 3 urologues situés dans des villes différentes. Cela prendra 6 mois. Entre temps le PSA poursuit sa progression, lente mais affirmée.
Le premier urologue appuie la recommandation du Dr E. P.:Le patient est certainement porteur d'une minime récidive locale. L'indication d'une radiothérapie, dont on sait que le mieux est qu'elle puisse survenir avant que le taux de PSA franchisse la barre des 0.2ng/ml, est appropriée.Il prend soin de préciser :

Les risques de la radiothérapie sont bien largement inférieurs aux risques de ne pas la faire.Le Professeur D. à Grenoble n'est pas d'une grande aide. Les informations transmises ne sont pas suffisantes pour lui permettre d'évaluer correctement la situation :
A mon sens cette modification du taux de PSA n'est encore pas significative pour envisager un traitement de 2ème ligne. Il serait souhaitable d'avoir une analyse histologique un peu plus précise avec une évaluation du Gleason et du volume tumorale pour savoir si réellement il y aura nécessité ou non d'envisager une radiothérapie sur la loge en cas de progression du taux dans les années qui viennent.Ce compte rendu est ambigu. Un taux de PSA de si faible valeur laisse présumer que, si cellules cancéreuses il y a, elles ont peu de chance d'être visibles à l'imagerie pour que le prélèvement de tissu puisse être significatif. Quoiqu'il en soit, Gaspard a entendu ce qu'il voulait :A mon sens cette modification du taux de PSA n'est encore pas significative pour envisager un traitement de 2ème ligne.

Il est rassuré.

La troisième consultation pour avis fut très rapide. C'est de toute évidence une formalité à laquelle ce médecin est habitué. Il s'y prête sans grand enthousiasme et confirme le traitement thérapeutique du Dr E. P. :

La radiothérapie est effectivement adaptée. En guise de réponse aux questions que se posent Gaspard sur le déroulement de cette radiothérapie, le Dr S.B. se contente de dire :

Votre dossier va être discuté en commission pluridisciplinaire. Vous aurez la confirmation de ce

Phoca PDF

protocole et on vous expliquera dans les détails ce que vous devez savoir.

N'ayant pas de nouvelle de cette commission pluridisciplinaire, Gaspard tente de prendre RDV directement avec des radiothérapeutes afin d'obtenir plus de précisions sur ce traitement. Mais aucun radiothérapeute n'a voulu le recevoir. La procédure impose que leurs patients soient dirigés par les urologues.
Une faille sans doute dans le circuit de communication...C'est alors qu'une conférence santé se déroule à Annecy sur une thérapie non disponible en France, applicable de façon non agressive sur certains cancers, dont celui de la prostate :
L'électrothérapie (ECT).Les témoignages des personnes ayant utilisé cette thérapie sont convaincants. La radiothérapie est oubliée au profit de l'ECT.

Examens	Fréquence	Commentaires
Dosage du PSA	Tous les 6 mois	Complété par des relevés occasionnels notamment lors du suivi du traitement ECT
Scintigraphie et IRM	Ponctuel	Notamment lors du suivi du traitement ECT

En mai 2018, gêné par une légère incontinence urinaire, son médecin l'invite à reprendre contact avec l'urologue. Le Dr E. P. consulte le dossier médical et, au grand étonnement de Gaspard, lui demande :

Comment s'est passé la radiothérapie ?

Gaspard lui résume son parcours, courbe du PSA à l'appui. Le Dr E. P. l'écoute attentivement, le visage neutre. Gaspard s'interroge :

Je n'ai pas suivi le protocole homologué, j'affiche un PSA en baisse et je parais en pleine forme pour fêter dans quelques jours mes 80 ans... Que peut-il bien se passer dans la tête de ce médecin ?

Il le questionne :

Que pensez-vous de l'ECT?

Mais la réponse du Dr E. P. met fin à tout dialogue :

Je ne connais pas.

Phoca PDF

Et il s'empresse de revenir au motif de la consultation en lui exposant ce qui lui est possible de faire si son problème d'incontinence s'aggrave. En le raccompagnant vers la sortie, l'humanité de ce médecin aura le dernier mot :

Votre femme a raison, laissez tomber le suivi du PSA si c'est une source d'angoisse et continuez ce que vous faites puisque cela vous réussit. Si cette phrase rassure, elle ne le laisse pas moins songeur.

Transmettre: Ce que j'ai appris

"Le savoir est la seule matière qui s'accroît quand on le partage." **Socrate.**

La confiance

La confiance est un cadre majeur pour affronter l'inconnu, surtout quand on sait devoir y engager l'irréversible :

Une opération chirurgicale, c'est l'inconnu.

Trouver le bon chirurgien

Avoir les compétences pour tenir un bistouri et dire ce que l'on sait avec précision est une chose. Avoir les compétences pour tenir un bistouri, dire ce que l'on ferait **en étant à l'écoute de l'autre**, fait toute la différence.
Et si c'était ce type d'échange qui provoquerait les réactions chimiques, non élucidées par la science, qui sont à l'origine de ce que l'on appelle les « miracles » ?

Plusieurs avis médicaux

Consulter plusieurs experts médicaux permet, par le jeu des vocables propres à chaque personne, de s'assurer que l'on a bien compris ce qui nous arrive et ce qui nous engage. Même si le diagnostic parait clair et s'appuie sur des observations biologiques sans ambiguïtés, on a besoin de s'approprier la décision d'un traitement pour mieux le gérer.

Phoca PDF

Se prendre en charge - la santé c'est sérieux !

On néglige souvent des petits maux, on laisse passer le temps puis on oublie. Les symptômes des maladies sont parfois très surprenants, pas forcément directement en lien avec une pathologie. Il ne faut rien négliger. Les diagnostics seraient beaucoup plus faciles et rapides si l'on avait pris soin de noter tout ce qui nous perturbe au fil du temps.

Aujourd'hui, il est plus facile de noter nos petites perturbations car la technologie le permet. Le plus difficile est sans doute de... prendre soin de soi.

"Chaque homme sait une quantité prodigieuse de choses, qu'il ignore qu'il sait." **Paul Valéry**.

Point de vue de l'entourage

"C'est la confrontation avec les autres qui vous permet de dévoiler toutes vos facettes." Björk

Mathilde, son épouse

Mathilde est assurément la personne qui connaît les facettes préservées de Gaspard.

L'intuition a toujours guidé sa vie !

Cet ingénieur, à qui son entreprise avait confié la création d'une unité de production dont il connaissait les moindres secrets, avait bien sûr ce côté rationnel qui rassure les dirigeants mais, il savait aussi écouter son intuition.
L'intuition n'est pas une qualité recherchée dans ces profiles professionnels !De nos jours pourtant, une association judicieuse de ces 2 qualités, que l'on a tendance à opposer, semble s'avérer bien plus bénéfique.

Gaspard a simplement devancé ces constats !En tant qu'assistante sociale, Mathilde a été confrontée à de douloureuses situations familiales où l'écoute s'impose. Dans chaque cas de cancer qu'elle a pu rencontrer, les personnes analysent les contextes ayant pu conduire à cette situation. Mathilde mémorise toutes ces analyses et, au fil du temps, les confronte entre elles. Ceci l'amène à avoir une toute autre interprétation des causes du cancer du côlon, du frère de Gaspard, ayant conduit à son décès :
Maxime a été empoisonné par l'amiante quand il travaillait dans une entreprise responsable d'unités de production de tuyaux amiante ciment.Si l'on cherche un point commun aux différents cancers qui ont touché le père (poumon), le frère (côlon) et Gaspard (prostate), on retrouve dans ces 3 cas une exposition, sur la durée, à l'amiante.
Peut-être la science découvrira-t-elle, un jour, dans l'amiante, un élément déclencheur du

Phoca PDF

cancer ?! En attendant, heureusement que l’utilisation de l’amiante est aujourd’hui prohibée !Si Gaspard n’a pas souvenir d’une consultation avec un « Psy », Mathilde s’en souvient parfaitement bien car c’est elle qui était demandeuse, suite aux suggestions de thérapeutes qu’elle avait consultés, afin de pouvoir agir à ses côtés :
Quel traumatisme pouvait-il être à l'origine de ce cancer ?
Aucun élément décisif n’en ait ressorti.

“L'un des grands intérêts de la vie est de percer la carapace des autres tandis que de son côté on présente les facettes les plus diverses...” Jean-Marie Poupart

Point de vue des professionnels santé

Dans la communication, le plus compliqué n'est ni le message, ni la technique, mais le récepteur.Dominique Wolton

Dr E.P. urologue, cancérologue

Ce témoignage est très intéressant dans sa globalité.Le récit est bien écrit, complet, la vulgarisation médicale réussite et correcte. Le style BD rend la lecture agréable :
Les émotions se transmettent, se partagent, c’est bien différent des publications médicales. Nous n’y sommes pas habitués, c’est … troublant.La communication est, de loin, un exercice très difficile. Ce qui a été écrit à ce propos reflète tout à fait la réalité :
Les mots, les phrases, n'ont pas toujours la résonnance escomptée. Les maladresses de communication, involontaires voire inconscientes, semblent malheureusement inévitables.Nous savons que l’annonce d’un cancer fait basculer la vie d’une personne, d’une famille. Nous prenons toutes les précautions pour atténuer ce choc et faisons en sorte que la personne reparte en étant convaincue que le maximum sera fait.
On essaie de faire au mieux, cela ne marche pas à tous les coups...Pour le cancer de la prostate, les patients, en grande majorité, sont asymptomatiques. De plus, 25% des diagnostics du cancer de la prostate ont un PSA normal ;
Ceci nous incite à intervenir au plus tôt. Nous allons prochainement pouvoir utiliser l’IRM en support aux biopsies. Cette imagerie aidera à cibler les zones pathologiques sur lesquelles les prélèvements de tissus seront uniquement effectués.
C’est une grande avancée dans la prise en charge de ce cancer d’autant plus qu’il faut attendre entre 2 à 3 mois après une biopsie pour que l’imagerie soit interprétable. En comparaison à certains pays, nous sommes souvent en retard sur la mise en service de nouveaux procédés ou nouvelles molécules, parce que la France est le pays d’Europe qui négocie le plus fermement les prix avec les laboratoires. Nous en arrivons parfois à des situations de blocage abracadabrantesques où des laboratoires rompent les négociations commerciales avec la France, mettant de fait les médecins face à l’impossibilité de faire

Phoca PDF

bénéficier leurs patients d'avancées scientifiques qui pourraient leur être salutaires.
Même si l'on peut comprendre les mécanismes économiques en jeu, c'est une perte de chance insupportable. Nous pouvons tous partager le rêve d'une médecine sans frontière, telle qu'évoquée dans ce témoignage, mais nous en sommes encore bien loin. Les méthodes de travail peuvent considérablement varier d'un pays à l'autre :

Une recherche scientifique ciblée aura tendance à biaiser les résultats: « Prouvez-moi que ceci est faux ».

Aux urgences, en Allemagne, un patient sera pris en charge par un chirurgien polyvalent, susceptible d'intervenir sur l'ensemble des traumas, pour ensuite être redirigé sur des chirurgiens spécialisés. En France, les chirurgiens se sont opposés à ce type d'intervention, privilégiant en première intention, l'intervention des spécialistes… etc…

La communication consiste à comprendre celui qui écoute. Jean Abraham

Le Pr Serge Hercberg

Bravo pour cet engagement de partage. J'ai été très intéressé de lire le témoignage de Gaspard, ancien suvimaxien. Il m'est difficile de témoigner si ce n'est de seulement :

Rappeler l'importance de la recherche pour mieux comprendre les déterminants du cancer et pouvoir améliorer la prévention et la prise en charge de cette pathologie.

Et de :

Rappeler la richesse de la recherche "citoyenne" qui s'appuie sur la participation de volontaires comme Gaspard. C'est après SU.VI.MAX le cas de l'étude NutriNet-Santé.

Sur le site de l'étude NutriNet-Santé on peut, entre autre, suivre l'avancement des chercheurs au fil des publications scientifiques :

Phoca PDF

10/09/2018 - Nouvelles publications scientifiques NutriNet-Santé

La coordination de l'étude NutriNet-Santé a récemment publié une dizaine d'articles dans divers journaux scientifiques : BMJ Open, PLoS One, Int J Cancer, Br J Nutr, Eur J Public Health...

Ces articles portent sur différents thèmes de recherche :

- **Perception des différents logos nutritionnels** en face avant des emballages en fonction des **facteurs sociodémographiques, alimentaires et du mode de vie** dans une population française : étude transversale parmi les participants de l'étude de cohorte NutriNet-Santé Lire le résumé en français
- **Contribution des aliments ultra-transformés dans le régime alimentaire** des adultes de l'étude française NutriNet-Santé Lire le résumé en français
- Relations entre les **caractéristiques individuelles, sociales et environnementales et les profils de transports actifs** chez des femmes françaises Lire le résumé en français
- Association entre consommation d'**aliments bio et syndrome métabolique** : résultats transversaux de l'étude NutriNet-Santé Lire le résumé en français
- Effets individuels et combinés des **facteurs nutritionnels** sur le risque d'**hypertension artérielle** incidente : analyse prospective de la cohorte NutriNet-Santé Lire le résumé en français
- **Exposition aux contaminants et apports nutritionnels dans une population végétarienne** française Lire le résumé en français
- Association entre **régime végétarien** déclaré et **syndrome de l'intestin irritable** dans la cohorte française NutriNet-Santé Lire le résumé en français
- Association entre un **profil alimentaire de type « occidental »** et le **syndrome de l'intestin irritable** dans la cohorte française NutriNet-Santé Lire le résumé en français
- **Consommation de viande rouge et transformée et risque de cancer** : résultats de l'étude de cohorte prospective NutriNet-Santé Lire le résumé en français
- **Disparités sociales des pratiques culinaires** : une étude DEDIPAC Lire le résumé en français
- Apports en **antioxydants** issus de l'alimentation et des compléments alimentaires et risque de **cancers digestifs** chez les adultes de plus de 45 ans : résultats de la cohorte prospective NutriNet-Santé Lire le résumé en français
- Comparaison des **caractéristiques sociodémographiques et nutritionnelles** entre les **végétariens, végétaliens ou véganes** et les consommateurs de viande auto-déclarés de l'étude NutriNet-Santé Lire le résumé en français
- **Les motivations de choix alimentaires incluant la durabilité lors des achats sont associées à un profil alimentaire bénéfique pour la santé** chez des adultes français Lire le résumé en français
- Les associations sexe-spécifiques de différents **indices anthropométriques** avec l'**insomnie** aigüe ou chronique Lire le résumé en français

L'équipe NutriNet-Santé vous remercie car ces articles ont pu être publiés grâce aux données que vous nous avez permis de collecter.

Bonne lecture !

C'est un bien vaste sujet que de comprendre les tenants et aboutissants de la santé !

Le Dr R. B. Médecin

La timidité, la mésestime de soi, l'anxiété empoisonnent la vie. Les rudes épreuves, comme des décès prématurés (avant l'âge de 65 ans) sont des chocs émotionnels que nous gérons plus ou moins bien. Quand il y a eu des décès par cancer dans la famille, il n'est pas rare qu'une certaine cancérophobie s'installe.

Parfois l'on se fait plus de mal psychologiquement que physiquement.

La recommandation du magnétiseur de Gaspard paraît judicieuse :

Consulter un sophrologue.

Cela peut aider à :

Simplement VIVRE !

Phoca PDF

Phoca PDF