

La Libre **INSPIRe**

Retrouvez ces reportages et les témoignages vidéo sur lalibre.be et notre page Facebook



Le temps des solutions

- À condition d'être prodigués par des mains expertes, les massages recèlent de nombreux bienfaits pour le patient atteint de cancer.
- Destinés aux enfants malades, mais aussi aux parents et à la fratrie, les Massages magiques ont débarqué aux cliniques Saint-Luc.

Un massage magique avant la séance de chimiothérapie

Reportage Laurence Dardenne

Comme une furie, Aby déboule dans la classe de l'école L'Escale, située au -3 de l'hôpital de jour d'onco-hémato-pédiatrie des cliniques universitaires Saint-Luc. On ne l'a pas vue venir que la voilà déjà, pour une franche accolade, dans les bras de Catherine, infirmière massothérapeute, spécialisée en oncopédiatrie. C'est qu'après une heure et demie de route depuis son domicile dans la région de Tournai, la fillette de 5 ans s'est fait quelques frayeurs en trouvant porte close à l'hôpital ce matin-là. Elle a un moment pensé qu'il n'y avait pas "massage" aujourd'hui, mais ouf, soulagement, la fée masseuse est bien là, derrière la porte fermée quelques minutes pour raisons logistiques.

Car avant de se soumettre à sa séance de chimiothérapie, s'il y a bien une chose à laquelle la blondinette à lunettes aspire plus que tout – et comment ne pas la comprendre – c'est à ce précieux moment de bien-être offert dans le cadre du programme des Massages magiques. Développée en 2019 par une équipe de médecins et infirmières en France grâce à la Fondation La Roche-Posay, cette belle initiative débarque à présent avec bonheur en Belgique: dans un premier temps aux cliniques universitaires Saint-Luc et à l'hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola (Huderf), mais aussi bientôt au CHU de Liège ainsi que dans des hôpitaux du nord du pays.

"Aby est une remuante, nous glisse à l'oreille Catherine Bauraind, après la courte mais tendre étreinte avec sa petite patiente. *Cela dit, elle adore les massages*". Ce que confirme la maman, Stépha-

nie, médecin oncopédiatrique, lorsque l'infirmière lui demande ce qu'elle attend de cet atelier de massage: "*Ça doit la détendre, la relaxer, la calmer un peu... parce que Aby est une petite pile électrique.*" Vraiment?

Un magnifique outil

Un léger moment de gêne vite passé en présence de ces inconnus venus assister à la séance pour les besoins du reportage et la gamine se prend au jeu. Disposée sur une petite table, la boîte des Massages magiques sera le magnifique outil au centre de l'atelier. Au stylisme joliment coloré, les cartes montrent au recto un petit lapin arrosant des carottes, jouant sur un trampoline ou à la balançoire, mais aussi un chat, un ours, une plume, un panda, un moulin... Au verso, des photos avec le descriptif des manœuvres de massage ou alors une histoire qui devra se transformer en autant de gestes, doux, variés, lents ou plus rapides. De l'effleurage plus précisément.

Sur invitation de Catherine, Aby choisit parmi d'autres la carte de l'escargot, un souriant gastéropode rose et orange sous lequel on peut voir trois pictogrammes représentant un visage, des mains et un pied. Ce sont les trois zones qui, au choix, pourront être massées selon les manœuvres clairement indiquées: "*Prenez la main de l'enfant dans la vôtre, paume vers le ciel. Avec le pouce de votre seconde main, dessinez des cercles de plus en plus grands au milieu de la paume de sa main comme si vous dessiniez la coquille d'un escargot.*" Assise derrière la maman, l'infirmière, met le texte en pratique sur son dos, y dessinant des cercles avec les mains, sous les yeux attentifs d'Aby, qui lui lance aussitôt: "*Tu vas devoir m'apprendre.*"

Un peu plus tard, massée par Catherine, Stéphanie devient à son tour masseuse pour sa fille qui rit de plus belle quand, sur son dos, maman fait sauter au trampoline le lapin aux grandes oreilles.

Les bienfaits des massages

Ludique à première vue, cet atelier de massage recèle pourtant des bienfaits à de nombreux égards. "*Au départ, il y a la peur de toucher, de faire mal. Donc, on ne touche plus, explique la massothérapeute. L'outil de support permet de recréer le lien parent/enfant. Rien que toucher la peau entraîne des effets, et notamment la libération d'ocytocine (NdIR: appelée l'hormone de l'amour, de la confiance, du lien, de l'attachement). Toucher et être touché: cette hormone agit dans les deux sens. Il y a donc des effets physiologiques reconnus. On touche aussi toutes les cellules sensibles qui vont libérer des endorphines, en l'occurrence les hormones du bonheur. Cela diminue le stress et l'anxiété. Cela apporte au corps de la relaxation. Quand on touche le corps dans sa globalité, on le reglobalise. Ce n'est plus que seulement une maladie. Le corps est alors capable de recevoir mieux les soins, de mieux supporter les traitements. Il a aussi été prouvé que cela diminue le cortisol, qui est l'hormone du stress physique et/ou émotionnel.*"

En oncologie, on fait non pas un massage profond, mais bien un passage par effleurage. "*On fait un massage léger mais plein, insiste Catherine Bauraind. Ce qui est important, c'est la présence. Juste en dessous de la peau, il y a les nocicepteurs, qui sont les récepteurs de la douleur. En effleurant la peau, on va diminuer la douleur, ce qui est un aspect hyper important dans le traitement des cancers.*"

Et puis, il y a aussi toute la dimension émotionnelle. "*On redonne une image positive, ce qui augmente la qualité de vie*", conclut la masseuse magique d'Aby, à présent parée pour la séance de chimiothérapie.





Quand Catherine, l'infirmière massothérapeute, masse Stéphanie, la maman qui, à son tour, masse sa fille, Aby.

J.C. GUILLAUME

“Le massage est aussi une petite bulle de ressourcement pour les parents”

Infirmière de formation, Catherine Bauraind s'est réorientée vers le massage en 2005. “Avant, on disait toujours que l'on ne pouvait pas toucher les personnes malades, et notamment celles qui ont le cancer, se souvient-elle. Mais après plusieurs formations au Québec, pays très avancé dans ce domaine, j'ai appris quels étaient les gestes sécurisés et adaptés en onco-massages.”

Depuis lors, l'infirmière dispense ses massages dans plusieurs hôpitaux du pays. “Vu qu'il n'existe pas pour les enfants de soins palliatifs à l'hôpital comme il y en a pour les adultes, j'ai voulu accompagner ces petits à leur domicile pour leur fin de vie.” Pour répondre aux besoins, Catherine Bauraind s'entoure alors d'une équipe de massothérapeutes qu'elle forme à son expertise.

Un fabuleux outil

Puis un jour, “j'ai découvert sur Internet ce fabuleux outil de support, les Massages magiques, développé par la Fondation La Roche Posay, qui s'est associée pour ce projet à Childhood Cancer International. Il vise à améliorer la qualité de vie des enfants atteints de cancer et des familles, en les accompagnant sur le chemin de la maladie”. Élaboré en collaboration avec des oncopédiatres, psychologues, pédopsychiatres, psychomotriciennes..., ce programme validé reprend tous les bienfaits du massage ainsi que les précautions à prendre en oncopédiatrie. Parmi les contre-indi-

cations, on peut citer toutes les zones tumorales, celle du cathéter central, la chirurgie ou les cicatrices récentes, éviter de masser en cas de fièvre...

L'enfant malade n'est pas le seul à être massé dans ce cadre. Quand le cancer s'invite, “c'est toute la famille qui est touchée: l'enfant, les parents, la fratrie, les grands-parents”, souligne Catherine Bauraind. C'est la raison pour laquelle, depuis toujours, j'ai intégré le massage des parents, dans le massage assis. Si, au départ, je masse l'enfant malade, il y a toujours un moment où je masse aussi le parent. Pour quoi? Parce que, quand un enfant devient malade, les parents deviennent aussi soignants et aidants proches. Ils ont beaucoup de culpabilité, ils s'oublient, la famille éclate parce que l'on donne beaucoup d'attention à l'enfant malade et moins, voire plus du tout aux frères et sœurs. D'où l'importance de cette petite bulle de ressourcement pour les parents et la fratrie. En plus, l'enfant voit que l'on s'occupe aussi du parent et de la fratrie; c'est essentiel.”

On masse l'enfant malade, mais aussi les parents, la fratrie, les grands-parents.

Organisés une fois par mois aux cliniques Saint-Luc, ces ateliers des Massages magiques sont donc destinés aux enfants, aux parents, à la fratrie, parfois aux grands-parents, mais aussi au personnel soignant.

L. D.

→ En plus de la boîte de jeu, des vidéos sont accessibles en ligne sur www.childhood-cancer-support.com

Les rivières émettent aussi du CO₂

Environnement Une étude belge démontre le rôle significatif des rivières dans le bilan carbone mondial.

Les rivières jouent un rôle crucial dans le cycle du carbone, selon une étude parue dans *Nature*. En effet, au sein des rivières, vivent, d'une part, des organismes comme le phytoplancton, des végétaux microscopiques qui réalisent la photosynthèse et absorbent le CO₂, et rejettent de l'oxygène, et, d'autre part des organismes comme les bactéries qui respirent, en captant au contraire de l'oxygène et rejetant du dioxyde de carbone. “Notre étude est la première à quantifier à l'échelle globale le métabolisme des rivières, la métabolisation étant la différence entre photosynthèse et respiration des rivières”, précise Pierre Regnier (ULB), coauteur de l'étude.

Rivières et terre connectées

Ensemble, les rivières de la planète métabolisent environ 300 millions de tonnes de carbone par an. Elles séquestrent 30 millions de tonnes de carbone (c'est faible) et émettent à l'inverse plus de 2 milliards de tonnes de carbone sous forme de CO₂, selon l'étude. Énorme quand on sait que les émissions de CO₂, dues aux énergies fossiles sont d'environ 10 milliards de tonnes annuelles. Ces émissions des rivières viennent de la “métabolisation” mais aussi du CO₂ que les pluies lessivent sur et dans les sols (sous forme de feuilles ou encore décomposé dans la litière des arbres) et amènent vers les rivières et qui est ensuite redégazé vers l'atmosphère.

Au niveau mondial, les rivières émettent plus de deux milliards de tonnes de carbone annuellement.

Les quantités de carbone émises (et donc leur impact sur le climat) dépendent de l'état de santé des rivières, qui souffrent du réchauffement climatique. La hausse du taux de CO₂, dans l'atmosphère implique ainsi que les végétaux absorbent davantage de carbone, ensuite stocké dans le sol. Une plus grande quantité de carbone sera donc lessivée dans les rivières, puis aboutira dans l'atmosphère. Or, les projections des modèles climatiques ignorent jusqu'ici ce “relargage” accru de CO₂, dans les rivières.

Les sécheresses et les hausses de températures ont aussi tendance à faire baisser l'oxygène et augmenter le CO₂, dans les rivières. L'homme a aussi un impact direct: les intrants agricoles et les barrages font baisser l'oxygène dans l'eau, ce qui peut aussi favoriser l'émission de méthane. Mais on ignore à quel point les activités humaines intensifient ce traitement du carbone par les rivières ou si leurs émissions augmentent. Les auteurs de l'étude proposent donc de créer un observatoire spécial afin d'analyser les flux de carbone des rivières au niveau mondial.

So. De.