



Vieillir, et alors ?

Épisode 5 - Prendre soin de soi après un cancer

Dr Kierzek : La société refuse le vieillissement. Or, le vieillissement, c'est une chance.

Delphine Rémy : C'est un privilège.

Dr Kierzek : C'est un privilège de vieillir.

Delphine Rémy : C'est de la folie quand j'entends les chiffres, il y a encore tellement de gens qui ne vont pas se faire dépister. On est dans des pays où le dépistage est organisé et gratuit. Allez-y quoi !

Journaliste : Parce que vieillir, c'est aussi évoluer, se redécouvrir et surtout continuer à vivre pleinement et en bonne santé. La Macif vous invite dans une conversation optimiste et sans tabou autour des grands changements de cette nouvelle aventure de la vie. Bienvenue dans Vieillir, et alors ?

Journaliste : Un cancer ne marque pas seulement une parenthèse dans une vie. Il peut transformer profondément le corps, le rapport au temps, la manière dont on prend soin de soi et nos relations aux autres. Traverser la maladie, c'est aussi apprendre à se reconstruire et à envisager autrement le vieillissement. Pour en parler, nous recevons Delphine Rémy, autrice et créatrice du podcast Naître princesse, dans lequel elle donne la parole aux patients et partage son expérience après un cancer du sein.

À ses côtés, le docteur Gérald Kierzek, médecin urgentiste et chroniqueur santé dans Télématin. Ensemble, ils nous montrent comment, même après un cancer, on peut se reconstruire et réapprendre à vieillir sereinement.

Dr Kierzek : Bonjour Delphine.

Delphine Rémy : Bonjour Gérald.

Dr Kierzek : On va parler de, de bien vieillir, de bien vieillir avec la maladie.

Et Delphine, toi, tu peux nous en parler.

Delphine Rémy : Oui, bien vieillir avec la maladie, après la maladie.

Delphine Rémy : Est-ce que tu veux que je me présente d'abord ?

Dr Kierzek : J'adorerais que tu te présentes. Voilà. Même si je connais un petit peu ton histoire.

Delphine Rémy : J'ai cinquante-et-un ans. Euh, bon, c'est vrai que souvent, je me présente avec le cancer.

À quarante-cinq ans, j'ai eu un cancer petit, mais très agressif. Donc j'ai eu la totale, euh, que tu connais évidemment. Euh, d'abord une tumorectomie, puis une mastectomie, puis malheureusement une double mastectomie, toute la série des chimios et puis la radiothérapie et l'hormonothérapie. Et je suis en rémission depuis, en rémission, guérison.

Le terme est toujours un petit peu... On ne sait jamais très bien quel terme utiliser. Depuis, euh, ben depuis six ans déjà, ouais.

Dr Kierzek : Quand tu dis cancer, c'est cancer du sein, hein, d'après ce que je comprends.

Delphine Rémy : Cancer du sein, ouais, ouais. Double mastectomie, ouais. Avec tout ce protocole, ce protocole thérapeutique.

Dr Kierzek : Sur, sur l'annonce, comment ça t'est tombé dessus ? Tu sais, nous, quand on est professionnel de santé et qu'on doit annoncer, alors même si je suis urgentiste, je fais pas de l'annonce, mais je fais de la pré-annonce, c'est toujours un moment extrêmement compliqué parce que nos mots à nous sont souvent entendus d'une certaine manière par, par les patients ou les patientes.

Delphine Rémy : Je pense que c'est hyper compliqué pour vous, médecins, mais c'est hyper compliqué- Je confirme. Pour nous, euh, patientes. En fait, je ne sais pas pourquoi je faisais mes contrôles depuis l'âge de, de trente-huit ans, donc quand même très jeune. Mammographie. Mammographie, écho, donc le, le double. Là, j'étais en retard de six mois.

Je devais partir pendant deux ans, deux, pardon, deux mois aux États-Unis. Je me suis dit : je vais vite aller le faire, euh, voilà, avant de partir aux États-Unis. J'avais un gros projet là-bas. Et puis, petite boule, euh, voilà. Et puis, la, la-- Je me suis même dit : Mais pourquoi est-ce qu'ils me redemandent de faire des images non-stop

Dr Kierzek : Et puis- Oui, parce que pour toi, c'était inenvisageable. T'étais- C'est quoi ton travail ? Tu dis gros projet aux États-Unis, on imagine la business woman.

Delphine Rémy : J'étais dans la nutrition, j'étais nutrithérapeute et j'avais un programme en ligne pour aider les femmes à avoir une meilleure relation à la nourriture.

J'avais eu moi-même des problèmes de troubles alimentaires, guérie. Euh, donc des problèmes avec mon corps, on va en parler. Euh-

Dr Kierzek : Mais donc dans le boulot à fond. Là, dans le boulot à fond. Tu fais un contrôle parce que bah faut le faire, voilà, rapide.

Delphine Rémy : Oui, déjà, déjà très tôt. Euh, et puis là, petite boule, on me demande de rester, de faire plusieurs images.

Euh, la sénologue me dit : « Vous pouvez pas rester pour une petite biopsie cet après-midi ? » Je dis : « Bah oui, pas de problème. » On peut pas imaginer une seule seconde, ça n'arrive qu'aux autres en fait.

Dr Kierzek : Tu dis le mot petite biopsie. Mais- C'est ça. Parce que nous, nous, on a tendance toujours à dire ça. On a trouvé un petit quelque chose, on a trouvé une petite boule, etc. On a tendance à minimiser parce qu'on a peur d'employer d'autres mots.

Delphine Rémy : Je pense qu'elle savait très bien, parce qu'apparemment, elle avait déjà appelé ma, ma gynécologue. Le fait qu'elle ait demandé quatre, cinq images et puis qu'elle, elle, elle passait le, l'écho sous les aisselles, je... Une petite biopsie, puis je me suis dit quand même, il y a un truc euh...

Voilà. Et, et heureusement, en fait, qu'elle euh-- on ne sait pas tant qu'on n'a pas fait la biopsie. Bon apparemment, elle savait et puis tout s'est enchaîné, euh, voilà.

Dr Kierzek : Donc là, elle l'annonce, tu bascules du côté de la maladie. Euh, on, on parle du bien vieillir. Là, le bien vieillir, euh, il s'obscurcit, l'avenir s'obscurcit. Comment tu vois les choses ? Ça change ton rapport à ton corps, à l'avenir ? Ça casse ta dynamique.

Delphine Rémy : Alors au moment même, je peux te dire que là, c'est la sidération totale. Mais, mais si je réponds à cette question avec un petit peu de recul, il y a un phénomène incroyable qui s'est-- j-j'ai envie de te le raconter. Euh, bon, j'ai eu des chimios très lourdes. Euh, et au début, de toute façon, on pense que ça n'arrive qu'aux autres. Ça, je trouve que-- et quelque part, c'est bien fait. On pense pas toute s-toute sa vie à, à un potentiel cancer. Donc c'est vrai que je me pensais invincible.

Dr Kierzek : Euh- Ça, c'était avant l'annonce.

Delphine Rémy : Avant l'annonce. Mais il y a, il y a quelque chose qui s'est opéré pendant les, les, les quatre premières grosses chimios. Après, on a douze chimios hebdomadaires. Quand les effets de la chimio partent, donc la deuxième semaine, parce qu'on avait deux

semaines entre chaque chimio Tu, tu retournes à la vie et tu te dis : Je vais plus jamais vivre ma vie de la même manière.

Le goût d'une pomme, le rayon de soleil, un enfant qui rit, un oiseau qui chante. Et je me suis dit : Mais je vais devenir une Bouddha de la vie quoi. Mais euh-

Dr Kierzek : Ça, c'est ce que tu t'es dit quand t'es, quand tu étais au fond du trou Mais, mais quand tu remontes de ce fond du trou- Et aujourd'hui

Delphine Rémy : Et puis après, la vie, elle reprend le cours, évidemment. Mais tu te dis : Je vais, je vais vivre ma vie différemment. Parce que moi, je me suis dit la même chose dans un lit d'hôpital, pas pour un cancer, avec pareil, tu t'accroches au quotidien, au petit, au petit bonheur comme ça, immédiat. Et donc, ben on, on n'est pas dans la projection, on n'est plus dans un vieillir, comment je vais vieillir, comment je vais être- T'es là, dans l'instant Ben oui, on est dans l'instant complètement présent.

Dr Kierzek : Alors toi, c'était sur une maladie qui est le cancer, moi, c'était sur autre chose. Mais ces petits bonheurs en disant : Je ne serai plus jamais comme avant. Oui, je me le suis dit aussi. Oui Sauf que la vie, elle reprend tout de suite et que tout de suite, enfin pas tout de suite, mais quelques jours après ou quelques semaines après sortie de l'hôpital, on a oublié. Est-ce que c'est le déni ou est-ce que c'est la vie qui reprend ?

Delphine Rémy : Mais, je pense c'est la vie qui reprend. Et heureusement, après, euh, les gens en interview me demandent tout le temps euh : Est-ce que ça a complètement changé votre manière de, de voir la vie ? Ta philosophie. Euh, je suis pas devenue une Bouddha et une grande philosophe. Néanmoins, je trouve qu'il y a peut-être des priorités qui sont... Bon ben, j'ai raté mon train, j'ai raté mon bus. Enfin, c'est- Tu relativises Je trouve qu'il y a un peu plus de-- on s'embête un peu moins avec des, des, des, des bêtises quoi.

Dr Kierzek : Et, et cette notion de finitude. Alors moi, je suis médecin urgentiste, je suis confronté à, à la, à la mort, à la maladie quasiment au quotidien, plus ma propre expérience. Euh, la vie, je sais qu'elle peut s'arrêter. C'est-à-dire que il y a, il y a un avant et après la maladie. Comment euh, comment tu projettes ça ?

Delphine Rémy : Alors moi, je trouve que c'est ça le plus difficile en fait, finalement, parce que euh, on, on l'entend, on le sait que le cancer euh... J'avais des gens autour de moi, mais à aucun moment, on se dit que ça peut nous arriver.

Mais je trouve qu'à partir du moment où on est arrivé dans cette case-là, on a dû visiter cette notion de finitude. Et il y a une chose quand même qui reste, c'est que je trouve que, ben voilà, on a perdu l'insouciance, euh, on a perdu la confiance en notre santé. Et je le dis, et je pense que c'est le cas de toutes les personnes qui sont passées par le cancer, un

petit bobo qui dure, un mal de ventre qui dure une semaine, un mal, n'importe quoi, mais tout petit même, je me dis : « Ça y est, c'est reparti pour un tour »

Dr Kierzek : Et donc c'est la machine à angoisse, c'est quoi ?

Delphine Rémy : Mais c'est la machine à angoisse, c'est, c'est euh, je, je, je, je, je l'avoue en toute honnêteté, euh, ça peut être une gastro. On se dit : « Bon ben c'est une gastro » pendant un jour, deux jours, trois jours. Et puis on se dit- Mais quand t'as eu un cancer, tu te dis, ouais. Mais merde, j'ai un cancer de l'estomac. Est-ce que j'appellerai pas ? » Ça, ça, ça, ça prend vite des proportions. Et ça, j'ai perdu la confiance en ma santé et l'insouciance. Et ça, c'est quelque chose que le cancer vole, je trouve.

Dr Kierzek : Tu, tu, tu dis que t'as perdu en insouciance avec la maladie. Ça, c'est plutôt négatif, mais il y a plein de positif, j'imagine. C'est-à-dire que t'es plus dans l'instant présent, t'as changé ton alimentation, t'es moins de te prendre la tête pour des problèmes de boulot. Qu'est, qu'est-ce qui a changé la Delphine d'après, euh, en positif ? Qu'est-ce qu'elle a de plus ?

Delphine Rémy : C'est, c'est finalement les projets plus que... C'est ça, mon hygiène de vie, moi, c'est des projets. Donc en fait, je me suis, euh, j'ai écrit un bouquin, puis j'ai lancé un podcast. Peut-être ce que, ce que ce cancer m'a, m'a appris, c'est Je trouve que la maladie n'a pas de sens. On parle toujours, euh, il y a beaucoup de gens qui sont là : « T'as compris le sens de ton cancer ? » C'est le truc qui me rend complètement dingue.

Pour moi, le cancer n'a pas de sens. Oui, puis on culpabilise, ça culpabilise les gens de dire c'est à cause, c'est à cause de tel ou tel- T'as compris, t'as eu un choc émotionnel. Le genre de truc que j'ai plus jamais envie d'entendre. Euh, qui n'a pas eu de choc émotionnel, hein. Souvent, je dis : « T'as pas eu de choc émotionnel »

T'as pas eu de trauma, toi ? » Euh, voilà. Par contre, je trouve qu'il a été l'opportunité de, euh, [00:09:00] de donner un peu plus de sens à ma vie, de faire des projets qui ont plus de sens, de-- je rêvais d'être médecin, voilà, comme ça, tu sais. Je suis toute la journée avec des médecins. Ben voilà. J'interviewe des médecins toutes les semaines. Je rêvais d'être journaliste. J'ai lancé un podcast. Donc finalement, tout a plus de sens aujourd'hui.

Dr Kierzek : Et il faut aller vite. Il faut le faire maintenant parce qu'on sait pas demain.

Delphine Rémy : Euh, alors, y a quand même pas non plus trop cette urgence de vivre, mais quand même, cette notion de finitude est quand même là.

Et puis j'ai beaucoup travaillé sur le cancer métastatique. Donc c'est vrai que c'est ici et maintenant. Euh, et donc voilà, oui, euh, un livre, un podcast, des projets qui ont du sens. C'est, c'est un petit peu ça le-- pour moi, le bien vieillir et le prendre soin de soi. Et, et

prendre soin de toi, justement, dans, dans tes gestes quotidiens et quotidiennes, sans parler du podcast ou des projets professionnels.

Dr Kierzek : Delphine, qu'est-ce qu'elle a changé ? Tu, tu manges mieux, tu bouges plus ?

Delphine Rémy : Alors, j'étais nutrithérapeute, donc je mangeais déjà bien. Ouais, c'était un peu ton boulot. Voilà, c'était mon boulot. Euh, si, il y a quelque chose quand même qui a fort changé, c'est que j'ai commencé la pole dance à, à 50 ans.

Dr Kierzek : La pole dance, c'est quoi ? C'est la barre, c'est ça ? Et tu fais le tour ?

Delphine Rémy : Donc c'est devenu un sport assez populaire, en fait, et plus du tout dans les cabarets, voilà.

Dr Kierzek : Non, c'est les vieux clichés.

Delphine Rémy : Voilà. Et euh, écoute, ça a été, euh-- ça, c'était vraiment du-- je faisais pas énormément de sport et tout le monde me disait : « Il faut absolument que tu trouves un sport que t'adores.

Et je disais : « Mais Tout m'embête en fait. Quand tu dis tout le monde, c'est tes amis, c'est le cancérologue, c'est- Il faut trouver, oui, on disait aussi pour diminuer les risques de récurrence, mieux supporter l'effet de l'hormonothérapie qui est quand même encore le traitement, tu sais qu'on a pendant cinq à dix ans après parce que cancer du sein, c'est pas une mauvaise année à passer, mais c'est quand même très long.

Et puis avec toutes les opérations de reconstruction mammaire, j'en ai eu huit. Euh, c'était tellement pas logique de me présenter dans un studio de, de pole dance, mais ça a été, euh, vraiment- C'est accepter ton corps aussi ? Mais complètement. Parce qu'il a changé ton corps, forcément. Tu- Tu t'imagines- ...mastectomie, qu'est-ce que...

E plus, on m'a pris les muscles des cuisses, les deux graciles pour reconstruire les deux seins. Enfin, j'ai des cicatrices partout. Je suis arrivée dans ce studio, toutes les femmes avaient entre vingt et trente ans. J'en avais cinquante. Me déshabiller, c'est très, c'est très dur pour moi. J'ai toujours peur que les gens soient choqués par une reconstruction. Pour te dire l'image que j'ai, tu vois. Donc, euh...

Dr Kierzek : Et bien vieillir, c'était accepter cette nouvelle image.

Delphine Rémy : C'était accepter cette tr-- parce que comment veux-tu te réapproprier un corps que tu rejettes, un corps que tu-- le corps d'avant que tu recherches, que tu peux pas retrouver.

Dr Kierzek : Oui, mais ça, tous, le corps d'avant. Moi, j'ai pas le corps d'avant de mes vingt ans aussi, même sans avoir traversé la maladie, etc. Ça fait partie finalement du processus de bien vieillir, peut-être accéléré avec la maladie.

Delphine Rémy : Ben, très accéléré et puis des cicatrices partout. Euh, balafré, euh, parfois en pleine reconstruction parce que ça prend du temps.

Euh, et donc ça a été vraiment un, un, un-- alors on parle de la pole dance, ça peut être plein de choses. Ça peut être la danse, ça peut, ça peut être plein d'autres choses, mais de réappropriation de son corps, de ressentir son corps, de se ressentir féminine. Parce que quand même, deux ablations, c'est quand même des sacrées mutilations de la féminité aussi.

Euh, et- Oui, plus les chimiothérapies, tu le disais- Oui, oui ...y a des problèmes de-- il y a un impact cérébral sur la libido, sur la peau- Plein ...sur les muqueuses- Plein ...sur, sur, sur plein de choses. Mais j'ai envie de te parler de sport. Alors tout sport, en fait Cette, cette force que je ressentais de la force physique.

Alors ça peut paraître superficiel de dire : « Waouh, génial, j'ai attrapé des muscles », mais pas du tout. C'était de la force psychique aussi. En fait, quand tu es-- quand je prenais le train, je suis à Paris toutes les semaines, je n'arrivais même plus à mettre ma valise avec mes bouquins au-dessus. Par manque de force.

Plus assez de force dans les bras. Tu vois tellement d'opérations fermées comme ça. Et donc en fait, cette forte, cette force physique est aussi une force psychique. Et donc on, on regagne en autonomie, en... Mais donc je, j'en parle avec n'importe quel sport en fait finalement, parce que la pole dance, on n'a peut-être pas envie de commencer ça.

Dr Kierzek : Tu sais, on parle beaucoup maintenant d'activité physique adaptée. Activité physique exactement. Parce qu'il y a des gens qui disent : « Mais moi, j'ai pas la, j'ai pas la force justement de faire du sport. » Alors que l'activité physique adaptée, ça veut dire adaptée à l'état de santé. Marcher. C'est déjà positif ça.

Exactement (Delphine). C'est, c'est bon en prévention avant le cancer. Exactement (Delphine) . C'est bon pendant le traitement et c'est bon après le cancer avec des chiffres, tous les collègues cancérologues le disent et le redisent parce que c'est probablement un adjuvant thérapeutique, quelque chose qui va en parallèle des traitements et qui va les, les, les, les décupler ou en tout cas faire en sorte qu'ils sont mieux supportés, plus efficaces, etc. Exactement (Delphine). En tout cas, nous, côté médical, c'est des conseils qu'on donne en permanence. Ouais. Et les équipes d'oncologie le font encore plus.

Delphine Rémy : Oui, tout à fait. Et c'est pas toujours bien entendu. C'est vraiment trouver ce qu'on aime en fait, ce qui donne de la joie. Et c'est du lien en plus. Que ce soit de la danse.

C'est du lien social. Oui, oui. C'est, c'est de l'activité. Et là, j'ai vraiment trouvé, ça me donne de la joie. Je retrouve des copines, on s'éclate, c'est, c'est vachement sympa. On a fait un spectacle. Enfin, c'est, c'est vraiment sympa quoi donc... Je trouve néanmoins que tous ces traitements sont extrêmement lourds et violents.

Et, et je dis quand même que je me suis pris dix ans dans la figure, puis ménopausée de manière chimique en une semaine avec la chimio, c'est quand même compliqué.

Dr Kierzek : À quel âge ? 45. Ouais, 45.

Delphine Rémy : 45. Paf, première chimio.

Dr Kierzek : C'est une accélération du vieillissement.

Delphine Rémy : oui, parce que-- alors ok, on parle d'apparence, mais finalement l'apparence, c'est quand même important aussi. Je suis pas gênée de le dire. Euh, voilà, c'est, je, je vois les photos d'avant le cancer, les photos d'après le cancer, c'est, c'est, c'est dur hein tout ça aussi. C'est les, les traitements sont, sont vachement violents. Donc c'est vrai que ce sport, avoir des projets, ça, ça m'aide quand même à, à, voilà, à, à pas contrecarrer ce vieillissement, mais me, peut-être me sentir plus jeune dans ma tête aussi donc. Et toi, dans, dans les autres maladies ou dans les autres cancers, c'est, c'est quelque chose que tu remarques aussi avec les patients ?

Dr Kierzek : Bah, on, on voit des gens-- tu parlais de finitude tout à l'heure, c'est clair que tant qu'on n'a pas eu une maladie, quelle qu'elle soit, que ce soit le cancer ou une autre maladie. Alors moi, mon expérience personnelle, je la partage avec des étudiants en médecine, avec des jeunes professionnels de santé pour essayer de, qu'ils se mettent dans la peau de, même si c'est toujours compliqué, mais de se mettre de l'autre côté de la barrière, parce qu'on a l'impression qu'il y a quand même une barrière. Mais en tout cas, tout le monde va y passer. Tout le monde va passer à ce, à ce vieillissement, plus ou moins vite.

Delphine Rémy : On l'a pas choisi et c'est de manière accélérée. Alors moi, 45 ans, ça va, mais quand c'est des femmes de 30 ans, quand c'est des femmes, euh, le, le cancer touche de plus-- les, les, de plus en plus de jeunes. Donc c'est quand même un, un vieillissement accéléré. Comment est-ce qu'on peut, euh, finalement, euh, pas, pas-- on, on peut pas contrecarrer ça, mais qu'est-ce qu'on peut faire pour se sentir mieux ? Ça veut dire quoi bien vieillir pour toi, en fait ?

Dr Kierzek : Déjà, c'est accepter qu'on vieillisse. C'est, c'est pas évident. Non, mais c'est pas évident parce qu'on est tous, tu, tu le disais, dans un miroir, on voit tous des photos, on est dans une société des réseaux sociaux avec des filtres pour gommer les rides, la médecine esthétique, la chirurgie esthétique, etc. Donc en fait, la société refuse le vieillissement. Oui. Or, le vieillissement, c'est une chance.

Moi, j'essaie de me dire ça tous les jours. C'est un privilège. C'est un privilège de vieillir, de cette, d'avoir cette capacité-là. À chaque fois, je vois des gens qui meurent tôt, ben je me dis : Ben moi, j'ai la chance d'être là, de, de me réveiller tous les matins et profiter de ces petits bonheurs. Et donc bien vieillir, c'est déjà vieillir et l'accepter.

Deuxièmement, le bien vieillir, j'ai changé mes pratiques. Euh, à partir de, allez, 40 ans, 45 ans, j'ai changé mes pratiques d'alimentation. Je fais plus attention. Euh, l'activité physique, je suis moins dans des sports violents et je suis plus dans des sports, euh, pour aller plus dans l'endurance, pour aller chercher autre chose en termes de bénéfices.

J'ai changé mes pratiques de sommeil. Je fais beaucoup de gardes en tant que médecin urgentiste, etc. Le sommeil, on n'y pense pas, mais c'est hyper important. La gestion du stress, c'est hyper important. Je fais beaucoup d'autohypnose, à la fois pour m'endormir, mais à la fois pour gérer mon stress aussi. Et puis j'ai appris, et c'est peut-être ça, bien vieillir, c'est apprendre à relativiser les choses.

Delphine Rémy : Oui, et puis je trouve que c'est pas spécialement rester jeune, mais c'est rester vivant à l'intérieur. C'est vraiment ça. C'est rester jeune à l'intérieur, en tout cas. Oui, et jeune. Alors, est-ce qu'on dit pas qu'un vieux, c'est un jeune qui s'est pas vu vieillir ? Moi, je trouve que cette notion de bien vieillir, alors c'est clair qu'il y a une, il y a un aspect physique, mais je trouve que franchement, je connais des gens qui sont déjà très très vieux à 40 ans et qui sont enterrés euh à 90 ans.

Et c'est ce feu intérieur, en fait, c'est, c'est- C'est cette énergie vitale, je suis d'accord Cette énergie vitale, cet élan vital, c'est, c'est cette envie de, de-- c'est, cette envie--

Dr Kierzek : Tu l'avais avant le cancer ? Tu, tu la percevais, cette, cette flamme, cette énergie vitale ?

Delphine Rémy : Oui, je, je, je l'avais, mais je le, je le-- je me suis beaucoup plus posé la question, en fait, sur le, sur le sens, donner du sens à la vie, avoir un impact, apporter sa-- faire bouger les choses, rassembler les gens.

Euh, c'est plus mon why qui était là toujours, qui est, qui est encore plus fort. Et, et pour moi, c'est ça, bien vieillir. Le pourquoi.

Dr Kierzek : Quand tu dis le why, c'est le pourquoi.

Delphine Rémy : Oui, c'est le pourquoi. Pardon, je suis parti aux États-Unis et tout ça, mais bon (DR Kierzek). Non, mais parce que ce, ce podcast m'a fait réfléchir. C'est quoi bien vieillir ? Alors effectivement, je, je-- l'apparence, c'est, c'est, c'est-- Tu sais, on, on, on nous parle euh, d'esthétique quand on doit se reconstruire. Et alors les gens disent : « Oh, mais pourquoi vous parlez d'esthétique ? Le plus important, c'est de rester en vie ». Mais en fait, c'est aussi important, la reconstruction. C'est -- moi, je suis pas gênée de le dire que

l'esthétique, c'est aussi important, mais, mais ça m'a vraiment fait poser des questions sur c'est quoi bien vieillir. En fait, c'est ce feu intérieur, c'est ces projets, c'est ce sens, c'est se sentir utile.

Dr Kierzek : T'as eu cette, j'allais dire prescription. Oui, c'est une prescription parce que ça fait partie des soins- Complètement ...des soins de support, d'onco-esthétique.

Delphine Rémy : C'est extraordinaire. Alors j'avoue que, euh, ayant eu quelques soucis avec mon corps, des troubles alimentaires dans mon enfance, euh, mon adolescence plutôt, je, je-- finalement, ma féminité n'était pas si investie. Et après le cancer, j'ai voulu plus l'investir. Euh, et donc c'est vrai que, de toute façon, quand tu perds tes cheveux, qu'est-ce que tu peux faire. Tu peux maquiller tes yeux. Donc j'ai beaucoup plus pris soin de moi après le cancer, finalement. Mais ce qui est dommage, euh, dans tous ces soins esthétiques, on nous apprend à nous maquiller, à nourrir notre peau qui est vraiment comme, comme une peau de lézard. Il y a pas beaucoup d'hommes, hein.

Dr Kierzek : Pourquoi ?

Delphine Rémy : Eh bien malheureusement, je te pose la question.

Dr Kierzek : Parce que les hommes, ils perdent leurs cheveux aussi, ils ont les mêmes effets cutanés. Mais oui, mais ils ont plus de- Mais socialement, c'est plus accepté d'avoir un mec qui n'a pas de cheveux, c'est ça ou ?

Delphine Rémy : Bah, ils ont plus de mal à venir dans ces soins, euh, dans, dans toutes ces maisons de ressourcement, il y a un, un faible pourcentage d'hommes. Or, ils ont autant de-- autant besoin de soins esthétiques, de, de apprendre à nourrir leur peau, euh, de yoga. Ce, ce serait bien que ça change d'ailleurs.

Dr Kierzek : Un homme, ça souffre en silence ?

Delphine Rémy : Écoute, tu sais, j'en ai interviewé beaucoup sur le podcast, mais alors quand tu commences à leur parler, ils parlent hein. Donc il y a, il y a-- C'est, c'est, je pense qu'il faut les faire venir. Oui parce qu'il n'y a pas la possibilité de parler ailleurs ou dans d'autres circonstances. Mais voilà, heureusement, ça s'ouvre de plus en plus. Mais c'est vrai que peut-être, c'est plus tabou autour de la sexualité, le cancer de la prostate.

Les femmes, les femmes parlent plus. Petite anecdote quand même, euh, c'était dans, dans mon hôpital. Ils avaient organisé toute une réunion, une séance d'information pour le cancer de la prostate.

Dr Kierzek : Tu possèdes un hôpital ?

Delphine Rémy : Non . Et figure-toi que qui était là, c'était les épouses essentiellement pour le cancer de la prostate. Donc quand même une preuve que, que y a encore du progrès à faire parce qu' ils ont tant besoin de parler, de se confier et se retrouver entre personnes qui ont vécu la même épreuve, c'est quand même vachement important. Toute cette sororité m'a énormément aidée.

Dr Kierzek : Là, là, t'es en rémission. Alors la différence rémission, guérison. T'aimerais bien dire guérison et les médecins disent non, c'est rémission.

Delphine Rémy : Mais qu'est-ce que toi, t'utilises en fait, rémission, guérison ? C'est compliqué hein, ce...

Dr Kierzek : Bah, c'est, c'est compliqué parce qu'on sait pas en plus. C'est-à-dire qu'à quel moment on peut dire c'est une guérison totale. On n'en sait rien. Il y aura peut-être une récurrence. Il y a, y a, y a des définitions bancaires aussi. À quel moment tu peux prendre un prêt bancaire sans déclarer ton cancer, etc. Mais bon, guérison, rémission. Ce que je veux dire, c'est que le cancer, il est derrière toi. Euh, tu vieillis et heureusement, le cancer, il est toujours présent en filigrane. Tu le disais tout à l'heure avec dès que j'ai un symptôme, voilà, ça va prendre des proportions. Mais est-ce que les contrôles, par exemple, est-ce qu' il y a des choses dans, dans ton quotidien ou dans ton année qui font que bah tu vieillis différemment parce que t'as eu un cancer ?

Delphine Rémy : Alors euh, est-ce que je vieillis différemment parce que j'ai eu un cancer Non. Peut-être que Avant le cancer, on pense que c'est une ligne droite tracée. Euh, puis là, maintenant, je réalise qu'en fait, c'est des-- 'fin bon pourtant des, pourtant des- Est-ce que tu fais plus les dépistages ? Je fais plus de dépistages. Non, mais j'imagine plus ma vie comme des cols à, des cols à grimper, puis quel va être le suivant.

Dr Kierzek : T'as un programme bon avec le contrôle au niveau du cancer du sein, mais il y a d'autres types de maladies, un cancer ou pas cancer.

Non, ce, bah, ce qu'il y a, c'est que je trouve que maintenant, euh, c'est, c'est de la folie quand j'entends les chiffres, il y a encore tellement de gens qui vont pas se faire dépister.

Delphine Rémy : On est dans des pays où le dépistage est organisé et gratuit. Allez-y quoi, c'est vraiment important.

Dr Kierzek : Une femme sur deux qui a une mammographie reçoit l'invitation. Mais qui n'y va pas.

Delphine Rémy : Oui, cancer colorectal, de la même manière. Allons-y, c'est hyper important.

Dr Kierzek : Je me cache parce que moi, je passe mon temps à, à donner des conseils aussi. Et tu n'y vas pas (Delphine). Non, je peux pas dire j'y vais pas, mais, euh, j'y vais pas comme je devrais y aller. J'y vais pas aussi vite que je devrais y aller. J'y vais pas pour tout. Voilà, parce qu'il y a la peur, parce qu'on se dit ce que, ce que t'as dit, ça concerne que les autres. Ben oui, on a l'impression, même en tant que professionnel de santé, surtout en tant que professionnel de santé. Ben ça concerne de l'autre côté, pas mon côté.

Delphine Rémy : Mais toujours et heureusement, je vais te dire, tu vas pas penser toute ta vie que tu vas potentiellement avoir un cancer. Bon après, il y a des hypocondriaques qui font le-leur contrôle, mais, mais je trouve que ça vaut vraiment la peine.

En fait, qu'est-ce que c'est ? Quand j'entends encore des, des femmes qui disent : « J'ai pas eu le temps ». On a toutes une demi-heure par an. Donc voilà, religieusement, mes contrôles. Non, mais c'est pas un problème de temps. Mais on peut être pris dans des vies. Je pense que t'es hyper chargé, moi aussi. Euh, voilà, on peut se dire : « Oh, j'a-j'appellerai le mois suivant, le mois suivant »

Euh, voilà. J'essaie quand même d'être assez religieuse par rapport à ces, à ces, à ces contrôles et, et vraiment, euh, voilà, colonoscopie, les tests gratuits, les vaccinations. Tu suis maintenant. (DR Kierzek)

Delphine Rémy : Je suis. Et, euh, je trouve quand même en tant que femme, on sait finalement quand-- si on a eu des enfants, on a été un peu le médecin de nos enfants aussi en fait quelque part. Donc, je, j'encourage mon mari à aller se faire dépister. Euh, voilà, je trouve qu' un cancer détecté à temps, euh...

Dr Kierzek : Ouais, parce que c'est ça, c'est ça le message, c'est que ça va éviter des séquelles, ça va éviter une tumeur plus importante, des traitements lourds. C'est vraiment le dépistage. Non, mais j'en suis intimement convaincu. Plein de gens, tous les gens qui nous écoutent, qui nous regardent, en sont convaincus. Sauf qu'entre être convaincu et passer à l'acte...

Delphine Rémy : Voilà. Mais c'est, c'est tout le travail aussi du podcast, de tout mon travail. C'est de dire : « Bon ben allez-y quoi ». Finalement, c'est...

Dr Kierzek : Et la peur n'évite pas le danger.

Delphine Rémy : Et la-- oui, c'est intéressant parce que tu as dit il y a la peur parfois. Et j'ai déjà entendu des personnes qui disaient : « Je n'y vais pas parce que je veux pas entendre une mauvaise nouvelle », mais je me dis : « Mais non, c'est pas possible quoi ».

Dr Kierzek : Comment tu te vois dans 20 ans ?

Delphine Rémy : Moi, j'ai envie de me sentir encore utile quoi. J'ai envie de, bah je suis, je suis tellement euh hyperactive, un peu comme toi, je pense

Dr Kierzek : Oui moi je prends, moi je prends de la force dans des modèles de gens qui sont en pleine forme encore, alors qui ont traversé des épreuves, mais qui physiquement sont encore bien. Alors ils sont vieux entre guillemets, à 70, 80 ans, bien sûr, ils ont ce corps-là, mais ils ont cette flamme justement.

Delphine Rémy : Cette flamme, ouais. De me sentir utile, d'avoir des projets qui ont du sens euh, euh, j'sais pas, probablement faire du bénévolat, aider les autres pour être ..enfin je Oui, ça, mais je trouve que c'est étonnant parce que à nos âges, euh, ben, ça commence à arriver dans les conversations en fait. Cinquante ans, je trouve que-- je crois qu'on est jumeaux sur Instagram.

Ben oui, on se dit euh, on se rapproche quoi. Moi, mes, mes enfants sont grands, euh, voilà, c'est, c'est euh -- je pense que j'ai envie de, d'être bien physiquement.

Dr Kierzek : Avant, on disait c'est quatre-vingt pour cent la génétique, t'as pas de bol, t'as cette maladie- Oui ...ou tu vas mal vieillir, etc. Tes artères sont bouchées ou t'as un cancer. Et c'est vingt pour cent ton comportement. Et en fait, on a complètement inversé le truc. Oui C'est-à-dire que maintenant, c'est ce à quoi on est exposé, la manière dont on vit. Alors c'est pas que l'extérieur d'ailleurs, c'est aussi la manière dont soi-même, encore une fois, on se nourrit, on gère le stress, on gère le sommeil, etc. Et c'est vingt pour cent la génétique. Donc ça, ça donne de l'espoir quand même, parce que ça veut dire qu'on peut renverser les choses, y a pas de fatalité.

Delphine Rémy : Si tu voulais résumer ce podcast, qu'est-ce que tu aurais envie de dire ? Qu'est-ce que t'as envie de dire aux auditeurs ?

Dr Kierzek : Euh, la peur n'évite pas le danger. Je crois que c'est vraiment important d'aller faire les dépistages, etc. C'est hyper important Et cette flamme vitale, je crois que c'est-- moi, je crois profondément et plus je vieillis en médecine, plus je crois qu'il y a quelque chose qui nous dépasse. Et donc cette énergie vitale, cette-- on appelle ça comme on veut hein, et puis selon ses croyances, on peut mettre des mots religieux, etc. Mais en tout cas, cet esprit, cette flamme vitale, cette énergie, cette source, on peut appeler ça comme on veut. Espoir C'est extrêmement important. Et finalement, c'est le fil et on naît sur ce fil et puis on va vieillir, on va progresser sur ce fil. Jusqu'où ?

Delphine Rémy : Et moi, peut-être, j'aurais envie de dire de ne pas rester seul en fait dans la maladie, de, d'essayer de s'entourer, de s'entourer de gens qui ont vécu la même chose, de voir. Il y a tellement de ressources. Moi, je trouve que le pire dans la maladie, c'est l'isolement et le manque de consolation, en fait, finalement. Donc euh, trouver des groupes de soutien, trouver des maisons de ressourcement, trouver des groupes de

paroles, aller euh, à la Ligue contre le cancer, rencontrer d'autres personnes et de, voilà, de ne pas rester seul face à la maladie.

Dr Kierzek : J'allais dire, c'est, c'est, c'est dommage qu'on attende la maladie pour, pour arriver à ce lien, mais souvent, c'est ça en fait. C'est quand il y a la maladie et on découvre des petites choses qu'on a tous à portée de main. Donc moi, finalement, le message, je pense que là, on va être assez d'accord, c'est : n'attendez pas la maladie, ben pour découvrir tout ça quoi, ces petites joies quotidiennes et le lien et j'allais dire l'amour.

Delphine Rémy : Et prendre soin de soi. Voilà.

Journaliste : La Macif vous accompagne pour préserver votre santé à chaque étape de la vie. Retrouvez tous les épisodes de Vieillir et alors sur les plateformes d'écoute de podcast, sur YouTube et nos conseils pour mieux vivre au quotidien sur le site macif.fr.