

Il a combattu le cancer par les arts martiaux

TÉMOIGNAGE Soufian Mahlouly a subi une forme extrêmement agressive et en est revenu grâce à la pratique des arts martiaux. En cette journée mondiale contre le cancer, ce Saint-Preyard raconte cette leçon de vie.

PAR LAURA LOSE@LACOTE.CH

J'avais 25 ans lorsqu'on lui a annoncé qu'il souffrait d'un cancer extrêmement agressif. Une maladie que Soufian Mahlouly est parvenu à combattre, grâce notamment aux enseignements des arts martiaux, qu'il pratique assidûment. En ce 4 février, journée mondiale contre le cancer, cet enfant de Saint-Preyard raconte son histoire, six ans après. Pour que chacun, à son échelle, puisse s'en inspirer. «Si cela peut aider ne serait-ce qu'une personne, j'aurai accompli ma mission», affirme-t-il.

Tout commence en ce mois de novembre 2012. Soufian termine tout juste ses études de communication. Il sent une



Certaines personnes parlaient de moi comme si j'étais déjà mort. Mes parents leur disaient: ça ne va pas plaire à Soufian si tu dis ça!"

SOUFIAN MAHLOULY



C'est grâce aux arts martiaux que Soufian Mahlouly (à dr.) a trouvé la force de combattre son cancer. MICHEL PERRET

grosseur et se rend aux urgences sur conseil d'un ami médecin. On l'envoie chez un spécialiste. Le mot fatidique tombe: c'est un cancer, rare et virulent, une tumeur germinale composite non séminomateuse. Tout s'enchaîne très vite, l'opération a lieu cinq jours plus tard. Les métastases sont déjà là, près de ses reins. Le jeune homme dissimule les examens à l'hôpital à ses proches jusqu'au moment du diagnostic, prétextant des entraînements. «Je ne voulais pas leur faire peur avant que cela ne soit sûr. Lorsque je le leur ai dit, nous avons passé la soirée à rire des stratagèmes dont

j'avais usé pour qu'ils ne sachent pas», confie-t-il. Une famille aimante qui s'est montrée forte pour lui et qui l'a protégé: «Certaines personnes parlaient de moi comme si j'étais déjà mort. Mes parents leur disaient: ça ne va pas plaire à Soufian si tu dis ça!» Sa copine, toujours à ses côtés, est également pour lui un important soutien.

Une fois la tumeur retirée, la chimiothérapie débute pour faire disparaître les métastases. Mais pas n'importe laquelle: il doit prendre l'un des traitements les plus lourds existants: la cisplatine, dose maximale, en parallèle de

deux autres médicaments. «Si c'est cela qu'il fallait prendre pour le combattre, alors il fallait le faire. Je savais que j'étais entre de bonnes mains. Le corps médical a fait un travail incroyable», souligne-t-il.

Sept litres d'eau par jour et de l'urine toxique

Comme l'explique son oncologue, le Dr Marc Gander, deux produits par jour lui sont administrés en cinq jours consécutifs toutes les trois semaines. Un cycle répété trois fois. Pendant ces neuf semaines, il reçoit en parallèle un troisième traitement une fois par semaine. Soit un total de 39 administrations de médicaments. «C'était si toxique que je devais boire plus de 7 litres d'eau par jour et uriner dans un récipient dans des toilettes personnelles. Les infirmières, équipées de masques, allaient ensuite le déposer avec les produits spéciaux», se souvient-il. Pendant quatre jours après les traitements, il ne peut plus ni dormir, ni boire, ni manger, ni même parler. «Mes parents me demandaient si je voulais une couverture, mais je ne pouvais pas leur répondre. Je devais rester concentré de toutes mes forces, sinon je serais parti,



La nature a fait qu'une cellule s'est développée différemment. Ce n'est ni bon ni mauvais. Les choses sont, c'est tout. A nous de choisir comment nous voulons les prendre."

SOUFIAN MAHLOULY

confie-t-il. Cette force mentale qui l'a aidé à tenir, Soufian Mahlouly la tire des arts martiaux, qu'il pratique depuis ses 19 ans au Zen Do Ryu de Morges. Sa discipline phare: le jujitsu, basé sur la self-défense. Un sport et une philosophie de vie qu'il a embrassés pour vaincre sa peur de se battre. «Cela nous pousse à nous dépasser. Depuis des années, je prends des douches froides, pour sortir de ma zone de confort chaque jour», souligne-t-il. Le cancer, il l'a vu comme une expérience, un défi de plus, un apprentissage. Son regard noisette reste droit et franc, mais son visage s'assombrit. «C'était l'aventure la plus difficile de toute ma vie. Mais je ne me

suis jamais apitoyé, je ne l'ai jamais perçue comme négative. Cela ne sert à rien de se dire: pourquoi moi, qui suis jeune, sportif, qui ne fume pas? La nature a fait qu'une cellule s'est développée différemment. Ce n'est ni bon ni mauvais. Les choses sont, c'est tout. A nous de choisir comment nous voulons les prendre.»

D'ailleurs, Soufian Mahlouly ne se voit pas comme un survivant. «On passe tous près de la mort, tout le temps», affirme-t-il. Pour le jeune homme, tout est une question de point de vue: «Les gens perçoivent la maladie de la manière dont nous la vivons nous-mêmes. Quand on disait «oh le pauvre, il va mourir», cela me donnait la rage de me battre.» Pendant son traitement, chauve à cause de la chimiothérapie, il passe un entretien d'embauche et se fait engager. «J'étais convaincu que ça irait, et je pense qu'ils l'ont senti», explique-t-il.

Matrix, la ceinture noire et le Graal

Et le sport, dans tout ça? Les médecins l'avaient prévenu: il ne pourrait pas en refaire pendant deux ans. «Oui, oui», a sagement répondu Soufian Mahlouly, avant de retourner

sur le tatami. «Je marchais à deux à l'heure et n'arrivais même pas à aligner deux pompes», se souvient-il. Il adapte lui-même ses entraînements, se fixe chaque jour de nouveaux objectifs. Six mois après la fin de la chimiothérapie, il monte un numéro de jujitsu très physique dans lequel il joue Neo, de Matrix. «C'était ma première grande victoire. Là, je me suis dit: je suis de retour», sourit le jeune homme. L'idée germe alors: pourquoi ne pas viser plus haut, la ceinture noire. Avec son camarade Alain, Soufian s'entraîne chaque jour pour cet examen de 8h extrêmement exigeant. Un an après la fin de son traitement, il obtient ce Graal. Tout un symbole.

Sept ans après, Soufian Mahlouly, entrepreneur dans l'âme, est à la tête du studio Furinkazan, avec lequel il a développé le jeu vidéo Opticale. Il continue d'enseigner les arts martiaux au Zen Do Ryu de Morges, ce groupe avec lequel il a grandi. Le cancer, c'est derrière.

Et à 32 ans, il n'a de cesse de se fixer de nouveaux objectifs, comme ce marathon couru l'an passé en Grèce. Prochaine étape: le deuxième dan.

Le sport pour la santé des patients

Le Dr Marc Gander encourage ses patients atteints de cancer à conserver une activité sportive, adaptée à leur état, pendant la rémission ou même pendant le traitement. «Cela crée un cercle métabolique vertueux, et beaucoup de données montrent que cela améliore la tolérance au traitement», explique cet oncologue lausannois. Il préconise notamment des pratiques douces, comme le qi gong ou le tai-chi. «En Australie, des chercheurs ont montré que 90 minutes d'effort intensif par semaine sont bénéfiques pour les patients. Mais il ne faut pas oublier que la chimiothérapie peut créer une fatigue très importante», précise-t-il. S'il adapte ses recommandations en fonction de ses patients, l'une d'elles est générale: manger sainement.