

Le Dr Allan Jeffries : En croisade contre le cancer

Un dentiste de l'Ontario traversera le Canada à vélo l'été prochain dans le but de sensibiliser la population et recueillir des fonds pour les enfants atteints du cancer. Le Dr Allan Jeffries, de Scarborough, est l'un des quelques 60 cyclistes qui ont été choisis pour participer à titre de «cycliste national» à la campagne nationale Sears à vélo contre le cancer chez les jeunes. Cette ambitieuse randonnée caritative commencera le 2 juin 2008 à Vancouver (Colombie-Britannique) pour se terminer à Halifax (Nouvelle-Écosse) – un parcours de 7600 kilomètres en seulement 19 jours.

Les cyclistes nationaux ont été choisis parce que la santé et le bien-être sont des objectifs qu'ils se sont efforcés d'atteindre toute leur vie, parce qu'ils croient fermement au bénévolat et aux activités caritatives, et parce qu'ils sont déterminés à améliorer la vie des enfants atteints du cancer. Le Dr Jeffries et ses compagnons de randonnée, parmi lesquels on compte des survivants du cancer, des soignants, des parents, des frères et sœurs, et des citoyens ordinaires, seront accompagnés d'une trentaine de bénévoles à plein temps qui les suivront à bord de véhicules de soutien.

Le don de soi

Comme beaucoup d'autres, le Dr Jeffries a été personnellement éprouvé lorsque la maladie a frappé ses proches parents et amis. Sa mère, qui

est décédée en 2006, a survécu pendant 16 ans à un cancer du côlon métastasé. Son frère est décédé dernièrement après avoir lutté contre un cancer en phase terminale et un proche collègue avec qui il a étudié, le Dr David Scanlon, lutte également contre cette maladie très répandue. Le Dr Jeffries admet que c'est cette lutte que livrent ses proches contre le cancer qui le pousse à s'engager dans cette aventure pancanadienne.

«Quand une personne que nous aimons est frappée par la maladie, nous nous sentons souvent dépourvus, car nous n'avons pas le pouvoir de changer le cours des événements et la possibilité de perdre cette personne nous effraie terriblement, dit-il. Il peut être stimulant de travailler bénévolement auprès d'autres personnes et de leur consacrer du temps et de l'attention.»

Les cyclistes nationaux qui, comme le Dr Jeffries, participeront à la randonnée partagent clairement cette passion de la vie. L'histoire d'Andy Brooks, 16 ans, atteint du cancer, inspire particulièrement le Dr Jeffries. La maladie a été diagnostiquée pour la première fois chez Andy lorsqu'il avait 3 ans et le jeune garçon doit encore passer une semaine tous les mois à l'Hôpital pour enfants malades de Toronto pour recevoir des traitements. Au bout de 10 années de traitements et de thérapies, son cancer est entré en rémission alors qu'Andy avait 13 ans, mais 2 ans plus tard, les médecins lui ont diagnostiqué une épilepsie incurable. Andy est maintenant aveugle au sens de la loi – héritage que lui ont laissé la maladie et les traitements destinés à le maintenir en vie. Andy s'entraîne actuellement en prévision de la campagne Sears à vélo contre le cancer chez les jeunes et, avec l'aide des autres cyclistes qui l'accompagneront, il participera à la randonnée pancanadienne, en tandem.

Pédaler pour une bonne cause

Le Dr Jeffries a commencé à participer à des randonnées cyclistes de longues distances il y a seulement quelques années, quand lui et son fils David se sont inscrits à la randonnée cycliste annuelle Tour for Kids au profit du Camp Trillium, du Camp Oochigeas et du Camp Quality, tous des camps situés en Ontario et destinés aux enfants atteints du cancer. D'une durée de 4 jours, cette randonnée est organisée par la fondation D'un océan à l'autre contre le cancer – la même qui organisera la



Le Dr Allan Jeffries à vélo lors de sa première randonnée caritative Tour for Kids en 2006. Le Dr Jeffries et son fils David ont recueilli 7200 \$ pour cet événement.

Photo : Chris Owen Halper, OdysseyProduction.ca



Trois jeunes campeurs du Camp Oochigeas, camp pour enfants atteints du cancer, auquel sont versés des fonds amassés par la fondation D'un océan à l'autre contre le cancer lors de ses randonnées cyclistes.

prochaine campagne nationale Sears à vélo contre le cancer chez les jeunes.

La randonnée, qui a nécessité au Dr Jeffries 2 mois d'entraînement, a eu lieu quelques semaines seulement après le décès de sa mère. Au début et à la fin de chaque jour de randonnée, un jeune survivant du cancer racontait son histoire. «Nous étions très émus devant le courage de ces enfants. Les 100 à 200 kilomètres que nous devons parcourir chaque jour nous paraissaient faciles comparativement aux défis que ces jeunes et leur famille avaient surmontés», se rappelle le Dr Jeffries.

En juin prochain, durant les moments les plus difficiles de la randonnée, le Dr Jeffries pensera à sa mère, à son frère et à son collègue. «Je veux qu'ils ressentent la force que j'ai en moi et qu'ils sachent que je prierai pour eux, parce que la famille et les amis, c'est précieux», confie-t-il.

Un bénévole actif

Le Dr Jeffries s'est toujours efforcé de maintenir une bonne condition physique en pratiquant le hockey, le curling, le golf, le ski et la course à pied. Il y a 3 ans environ, il a décidé d'augmenter son niveau de condition physique et de commencer à s'entraîner afin de participer à des demi-marathons. «J'ai abandonné le curling et décidé de ne plus imposer ma pratique du golf à mes amis afin de consacrer plus de temps aux activités d'aérobic», dit-il avec esprit.

Le Dr Jeffries a amorcé son programme d'entraînement actuel en décembre 2007. Conçu par Can-Fit-Pro, le programme d'une durée de 6 mois comprend des randonnées à vélo 6 ou 7 jours par semaine, des exercices quotidiens de renforcement de base, des poids et haltères, un entraînement ciblé en terrain montagneux, des entraînements par inter-

valles et des séances d'aérobic. «C'est le mois d'avril qui sera le plus difficile, car je m'entraînerai le matin avant d'aller travailler, je ferai une série d'étirements à l'heure du midi et je poursuivrai le soir avec des séances d'entraînement», dit-il. En plus de ces entraînements épuisants, le Dr Jeffries aura également son cabinet dentaire à gérer. «On trouve toujours du temps pour les choses importantes», ajoute-t-il.

Le Dr Jeffries espère que ses collègues pourront contribuer à cette activité caritative qui lui tient à cœur. «Les dentistes sont des fournisseurs de soins, des conseillers et des leaders dans la collectivité, poursuit-il. Les leaders consacrent du temps et de l'énergie bénévolement, car ils savent que le don de soi procure la plus grande satisfaction dans la vie». Les dentistes peuvent aider le Dr Jeffries à atteindre ou à dépasser son objectif de 25 000 \$. Les fonds amassés dans le cadre de cette randonnée seront versés aux 17 centres d'oncopédiatrie et organismes caritatifs du Canada qui sont voués à l'amélioration de la qualité de vie des enfants atteints du cancer et de leur famille.

«Vous pouvez vous porter bénévole pour soutenir les cyclistes qui passeront dans votre collectivité, en participant aux randonnées régionales d'un jour, effectuant des trajets allant de 25 à 200 kilomètres, ou à l'une des randonnées familiales beaucoup plus courtes qui seront organisées dans les grandes villes situées sur le parcours», explique-t-il.

«Les cyclistes nationaux ont très peu d'influence sur le succès et l'impact de cette randonnée, croit-il. Ce sont les milliers d'autres cyclistes qui nous accompagneront tout au long du parcours et les fonds que nous recueillerons au profit des enfants atteints du cancer qui feront la différence». ♦

L'AUTEUR

Sean McNamara est rédacteur/réviseur à l'Association dentaire canadienne.

Remerciements: L'équipe du JADC aimerait remercier Mme Louisa Cantelon, directrice nationale des événements de la fondation D'un océan à l'autre contre le cancer, pour son aide dans la préparation de cet article.

Comment pouvez-vous aider?

Visitez le site www.NationalKidsCancerRide.com pour plus de détails sur la campagne, les progrès du Dr Jeffries, les dons et le bénévolat. Vous pouvez aussi communiquer directement avec le Dr Jeffries à DorsetDental@rogers.com ou au (416) 261-2946 pour devenir commanditaire régional ou national. □