

Du sport pour les femmes atteintes du cancer du sein

Un atelier d'activités sportives va ouvrir ses portes mi-avril à Compiègne. Destiné aux femmes atteintes du cancer du sein, il vise à améliorer leur bien-être pendant et après le traitement.

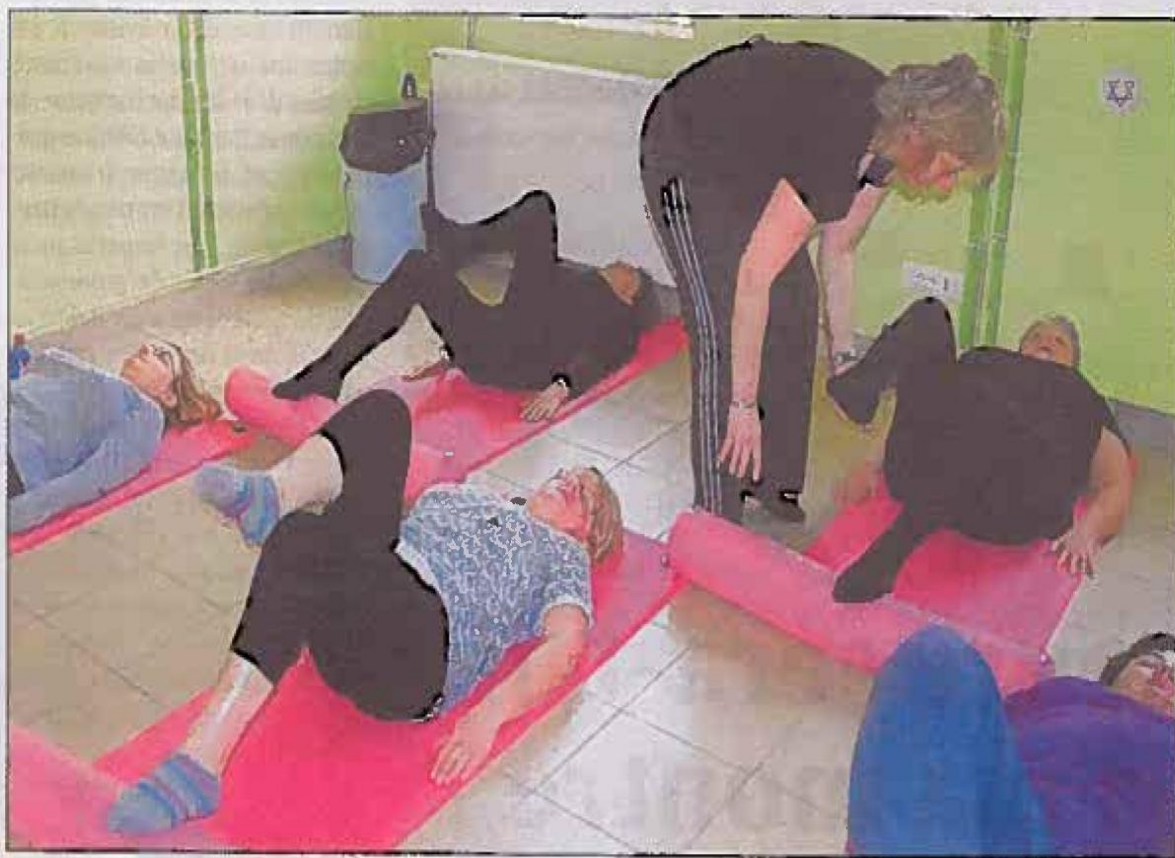
Plusieurs études le démontrent : le sport est essentiel dans la prise en charge des malades du cancer. Non seulement il atténue la fatigue liée au traitement, mais il diminue également les risques de rechute. « Quand on voit tout ce que l'Institut Curie propose aux malades en région parisienne, on est un peu frustrées ici. À Compiègne, pour pouvoir faire une activité qui soit adaptée à notre pathologie, c'est-à-dire pas trop violente, il faut suivre un cours avec des personnes âgées », confie Dominique.

Mercredi, elle assistait à un cours de Rose Pilates, une nouveauté dans la ville impériale, dispensé par Isabelle Aubé, kinésithérapeute à Compiègne. Cinq femmes opérées d'un cancer du sein participaient au cours. Toutes étaient ravies d'apprendre qu'un atelier d'activités physiques allait voir le jour, d'ici la mi-avril à Compiègne.

Marche nordique, gymnastique douce et Rose Pilates

Marie-Pierre Degage, présidente de l'association Les Picantines, est à l'initiative de ce projet « En octobre, nous avons lancé la Compiégnoise, première course féminine de l'Oise, dans le but de venir en aide aux femmes atteintes d'un cancer du sein. La création de cet atelier est possible grâce aux bénéfices de cette course. Il existe des ateliers de ce type à Senlis et Beauvais, soutenus par la Ligue contre le cancer. Le but est que nous soyons complémentaires, que chacun dispense ses activités et qu'à la fin, un protocole commun soit établi », précise Marie-Pierre Degage.

Trois activités d'une heure environ seront proposées à Compiègne. Dans un premier temps, elles



Parmi les trois activités proposées, des cours de Roses Pilates animés par la kiné Isabelle Aubé seront dispensés aux femmes.

seront destinées aux femmes opérées d'un cancer du sein, pendant et après le traitement. « Mais nous espérons l'ouvrir aux autres cancers plus tard », poursuit la présidente des Picantines.

La première activité, la gymnastique douce se fera au sein de l'hôpital. La seconde est la marche nordique adaptée, qui se fera en extérieur. Enfin, l'atelier Rose Pilates, sera installé à la polyclinique Saint-Côme. « Cette discipline, peu

connue en France, est particulièrement adaptée aux femmes opérées. Il s'agit de se réapproprier progressivement les parties fragilisées, qui entourent et englobent le sein, grâce à la gymnastique. Elle permet à la femme de se reconstruire petit à petit, de réintégrer certains mouvements sans appréhension », explique Isabelle Aubé.

L'atelier prochainement mis en place à Compiègne concernera 10 à 12 femmes, qui devront fournir

un certificat de non contre indication au programme et s'acquitter d'une participation.

« Le petit comité est important. Cela permet de se retrouver en toute intimité, et d'échanger. Je suis devenue amie avec une personne qui a fait sa chimio en même temps que moi. Ça m'aide beaucoup, dans les moments de fatigue, on s'entraide », confie Marie-Thérèse, qui suit actuellement les cours d'Isabelle Aubé. Outre les bénéfices du sport, l'objectif de cet atelier est aussi de rompre l'isolement : « Ces cours collectifs permettent de créer du lien, de se sentir moins seul car seules les femmes qui sont passées par là comprennent ce que les autres ressentent. Elles s'encouragent, se soutiennent, c'est important de ne pas se sentir seule et incomprise », insiste Isabelle Aubé.

Les inscriptions pour la Compiégnoise sont lancées

La participation de 1300 personnes à la première édition de la Compiégnoise en octobre dernier a permis aux Picantines de verser 3 500 euros pour la création de l'atelier d'activités sportives à Compiègne, et 1 500 euros à l'Institut Curie. La prochaine édition est programmée le 6 octobre. Les bénéfices iront à la même cause. Les inscriptions sont lancées pour la course et pour la marche. Renseignements : www.lacompiégnoise.fr

POINT DE VUE



STÉPHANE CHATEIL, du réseau régional de cancérologie ONCOPIC

« Une initiative qui va s'étendre »

ONCOPIC est un réseau régional qui regroupe l'ensemble des acteurs de la cancérologie en Picardie. Stéphane Chateil représentait ce réseau mardi soir à Compiègne lors d'un colloque intitulé « activité physique adaptée et cancer », l'atelier de Compiègne y a été présenté. « Le projet de mettre en place des ateliers d'activités sportives pour toutes les personnes atteintes de cancer en Picardie a été initié par Oncopic en novembre 2011, lors d'un autre colloque. Depuis, des initiatives se sont déployées. Il existe un atelier à Senlis, un autre à Beauvais et Saint-Quentin. Il y a ce projet à Compiègne et d'autres dans la Somme. D'ici un an, nous voudrions que chaque malade, quel que soit son cancer, le lieu où il est soigné et où il vit en Picardie, puisse bénéficier de ces activités physiques. Les projets sont assez divers. Par exemple, dans la Somme, on parle d'escrime adaptée pour les personnes opérées d'un cancer du sein. Reste à financer tout cela. Pour l'instant, c'est essentiellement la Ligue contre le cancer qui soutien les projets. Pour le développer régionale-ment, nous allons interpeller l'Agence Régionale de Santé. »

CINDY LÉCRIVAIN