

santé

## En garde : le cancer du sein va se faire moucher !

l'essentiel

L'association d'infirmières libérales et de médecins PluriLib47 met en place sur le Lot-et-Garonne un programme d'atelier d'escrime et de nutrition pour les femmes opérées d'un cancer du sein.

« **N**ous savons qu'une activité physique régulière et qu'une bonne alimentation diminuent le risque de récurrence des cancers », présente le docteur Monique Martin-Thévenot, gynécologue à Agen.

L'escrime est particulièrement bénéfique à la rééducation du bras et de l'épaule suite à l'opération d'un cancer du sein. L'association PluriLib47, composée d'infirmières libérales, de médecins, d'un pharmacien et d'une diététicienne, a demandé

Les gestes d'escrimeur sont bénéfiques à la rééducation des femmes opérées d'un cancer du sein.

au maître d'armes Morgan Guénard de proposer des ateliers d'escrime adaptés. « D'abord, il y a la posture nécessaire à l'escrime. Puis le blocage d'une attaque s'effectue en levant le bras, pour la touche, il faut allonger le bras », explique-t-il. Autant de mouvements qui « libèrent tous les problèmes d'adhérence au niveau de l'épaule », précise le Dr Martin-Thévenot. Dans un cas d'intervention chirurgicale, en plus de



L'association PluriLib47 a fait appel au maître d'armes Morgan Guénard pour organiser des ateliers d'escrime adaptée aux femmes opérées d'un cancer du sein./Photo Jean-Michel Mazet

l'ablation de la tumeur et parfois d'une partie du sein, la chaîne ganglionnaire située à l'aisselle est entièrement ou partiellement enlevée. Il s'agit alors de rééduquer l'épaule et le bras. C'est une femme médecin anesthésiste toulousaine, Dominique Hornus, membre de la Fédération d'escrime, qui a mis en évidence le bénéfice des gestes d'escrimeur pour les femmes opérées du sein.

Le sabre est l'arme choisie car légère. Les ateliers peuvent commencer durant la chimiothérapie et se poursuivre ensuite. Il n'en coûte à la patiente que l'adhésion au club (30 €). Le reste est pris en charge.

« Les femmes deviennent actrices de leur maladie » ajoutent Anne Roche Dubernet et Solange Delpech Granay, infirmières libérales. « Nous rendons visite aux patientes chez elles.

Souvent, elles se plaignent de se retrouver seules. Elles sont parfaitement suivies dans le cadre de leur chirurgie puis de la thérapie, mais il manque quelque chose ensuite. »

Le docteur Martin-Thévenot poursuit : « Il faut dire aux femmes qu'elles peuvent être actives dans leur maladie. Elles ont souvent peur de bouger une fois opérée. Cet atelier d'escrime est parfaitement adapté, le maître d'armes a suivi une formation sur les effets secondaires de l'opération, des traitements, sur la psychologie. C'est un moment critique de la vie familiale, professionnelle, intime de la femme. Avec les positions du corps à l'escrime, elles reprennent conscience de ce corps et confiance. Et puis, c'est très symbolique. Elles touchent le cancer. »

Le premier atelier se déroulera

au mois de janvier à Agen, dans la salle du foyer de La Salève à la disposition de l'association PluriLib47. Un premier groupe a été constitué avec cinq femmes par le maître d'armes : « il y a tout d'abord l'échauffement en douceur, propre à la pratique d'une activité sportive. Puis, nous abordons les postures, les déplacements. Pour les touches, c'est contre moi et une par une. Tout est adapté. »

Chaque année, 300 nouveaux cas de cancer du sein sont dépistés en Lot-et-Garonne. Beaucoup seront suivis d'intervention chirurgicale.

C.D.V.

> PluriLib47, pour participer aux ateliers escrime et nutrition, tél. 07.82.38.93.27 et courriel : plurilib47@gmail.com

Réagissez sur : [courrier@petit-bleu.fr](mailto:courrier@petit-bleu.fr)