

Coup double contre le cancer

Dans le Lot-et-Garonne, l'association Plurilib 47 propose des séances d'escrime et des ateliers nutrition pour les femmes atteintes du cancer du sein.



PHOTOS THIERRY BRETON POUR LA VIE

MORGAN GUÉNARD, maître d'armes : « En utilisant le sabre, on apprend à rouvrir l'épaule du côté du sein touché. »

ANNE ROCHE-DUBERNET, vice-présidente de Plurilib 47 : « L'escrime a permis à beaucoup de femmes de se sentir mieux physiquement. »



ÉVELYNE, participante : « L'escrime est très utile pour améliorer sa posture. À cause du cancer, on a tendance à refermer son corps. »

Tous les mardis matin, Mireille, Évelyne, Cathy, Denise et Géraldine se retrouvent dans une salle d'Agen pour manier le fleuret. Et tous les vendredis matin, pour en apprendre davantage sur la meilleure façon de s'alimenter. Leur point commun ? Elles doivent se battre contre le cancer du sein.

L'association Plurilib 47, créée par des soignants libéraux du Lot-et-Garonne, les réunit avec pour objectif de prévenir les récurrences et de retrouver la forme après les traitements. « En tant qu'infirmières, on remarquait qu'une fois leur cursus de soin terminé les patientes se retrouvaient seules face à elles-mêmes et à leur maladie », explique Solange Delpech, présidente de Plurilib 47. Morgan Guénard, leur maître d'armes, a suivi la formation Riposte, créée à Toulouse par une anesthésiste escrimeuse, pour animer ces rendez-vous sportifs adaptés à des femmes qui en raison de leur maladie ont perdu de la mobilité dans le bras du côté du sein atteint. « L'escrime leur est très utile pour corriger leur posture, apprendre à rouvrir l'épaule et à se rouvrir à la vie », confirme Solange Delpech.

La séance commence par des exercices d'échauffement, d'étirement, suivis d'apprentissage des gestuelles spécifiques. Bientôt la fente et la garde n'auront plus de secret pour les cinq femmes présentes ! « J'éprouve beaucoup de plaisir à venir ici », confie Évelyne. L'ambiance est aux rires et à la convivialité. Pas besoin de parler de sa maladie. « On partage une activité », résume Cathy, qui jusque-là n'était « pas tellement sportive ». « Mais j'ai été très fatiguée après mon problème et j'ai eu besoin de retrouver de l'énergie. »

Pendant ces 15 séances, les participantes combattent symboliquement la maladie, s'entraînent à lever les bras et à se les muscler en douceur avec le fleuret, qui pèse 450 g. Portant fièrement le masque, la veste et leur arme de mousquetaire, elles retrouvent confiance en elles et ont conscience de leur schéma corporel. « Les anciennes participantes ont trouvé aussi que leur anxiété avait diminué et que leur sommeil s'était amélioré », note Anne Roche-Dubernet, la vice-présidente. **CLAIRE CAILLARD**

POUR EN SAVOIR PLUS



Octobre Rose, mois de sensibilisation au cancer du sein. Plurilib 47 est aussi à Pujols et à Marmande. www.plurilib47.fr ou 07 82 38 93 27 et plurilib47@gmail.com