

## **Cancer du sein : se soigner aussi par le sport**

### **Actu Santé**



Une équipe de professionnels de la santé réunis pour une bonne cause./ Photo professionnels

Alors que l'on voit diverses initiatives s'annoncer dans le cadre d'«Octobre rose», le concept Plurilib 47, créé par des professionnels de santé en direction de femmes ayant subi l'ablation d'un sein, a retenu notre attention. C'est fait pour aider les patientes à faire face à une nouvelle situation causant une certaine gêne dans le quotidien. Ce sont 3 médecins, 4 infirmières et 1 diététicienne qui se sont réunis en une association départementale, Plurilib 47, afin de promouvoir l'éducation thérapeutique de proximité après l'ablation d'un sein. C'est en collaboration avec un maître d'escrime que ce programme se déroule pour permettre aux femmes de pouvoir refaire des gestes devenus impossibles après une telle intervention (par exemple : prendre sa brosse à cheveux pour se coiffer et bien d'autres situations...) et la pratique (certes adaptée) de ce sport permet de retrouver une autonomie partiellement perdue.

### **Escrime et nutrition en action**

Ce concept appelé «Coup double» est innovant car il réunit escrime et nutrition en action face au cancer du sein. «La campagne de dépistage mise en œuvre dans le département détecte 250 à 300 nouveaux cas de cancer du sein chaque année, expliquent-ils. Les femmes sont bien prises en charge sur le plan chirurgical et oncologique mais expriment le sentiment d'abandon qu'elles voient poindre rapidement et de vide après les soins. L'activité physique et nutritionnelle sont tout à fait complémentaires (des études le prouvent). Cela apporte un grand nombre de bénéfices : améliorer le pronostic et limiter les récurrences, améliorer la mobilité de l'épaule et la posture, réduire la fatigue induite par les traitements, avantager le sommeil et la qualité de vie, faire connaître les facteurs nutritionnels protecteurs et aggravants, s'approprier la symbolique en parant et ripostant et redevenir acteur de sa vie et enfin rompre l'isolement dû à la maladie».

### **15 séances d'escrime et 4 ateliers nutrition**

[Accédez à 100% des articles locaux à partir d'1€/mois](#)

Avec un maître d'arme, ce programme est composé de 15 séances de pratique d'escrime adaptée à cette pathologie et de 4 ateliers de nutrition. L'équipe se tenant à la disposition des «candidates» pour mettre en œuvre ce programme en diverses villes : Villeneuve, Marmande, Agen dès la fin octobre. Pour y participer, il faut prendre contact avec Plurilib 47, tél.07 82 38 93 27, et sur plurilib47@gmail.com, et des informations complémentaires peuvent être trouvées sur [www.plurilib47.fr](http://www.plurilib47.fr)

Pour les personnes maintenues à domicile en perte d'autonomie (chutes, infections à répétition, plaies chroniques), un 1er programme a été créé : «Nutrition adaptée à la personne âgée, comment se nourrir au quotidien ?». Il a été autorisé par l'ARS, Association régionale de santé, dès 2013 et renouvelé courant septembre. Il peut être dispensé en groupe mais aussi individuellement, au domicile de la patiente.

De notre correspondante locale Marie-Paule Rabez

<http://www.ladepeche.fr/article/2017/10/18/2667390-cancer-du-sein-se-soigner-aussi-par-le-sport.html>