

3 octobre 2018 Par 47infos

## L'escrime pour riposter contre le cancer du sein



Créée par un collectif de professionnels de santé libéraux en 2013, l'association Plurilib47 propose aujourd'hui un programme thérapeutique unique en France, « coup double : escrime et nutrition », aux personnes touchées par le cancer du sein à proximités de chez elles : à Foulayronnes, Pujols et Marmande.

L'escrime est symbolique dans la lutte contre le cancer du sein : on riposte contre la maladie en manipulant un sabre de 450 grammes », sourit Solange Delpech-Granay, infirmière libérale et présidente de l'association.

Quatre infirmières, une diététicienne nutritionniste, trois médecins : généraliste, nutritionniste et gynécologue et un pharmacien biologiste formés en éducation thérapeutique accompagnent les patients dans la lutte contre la maladie. « *Bien connaître sa maladie permet de mieux la combattre* », confie la présidente tout en détaillant le programme thérapeutique. « Coup double : escrime et nutrition » comprend trois évaluations médicales, quatre séances de nutrition et 15 d'escrime

enseignées par le maître d'arme Morgan Guénard.

L'objectif de l'association est de redonner confiance aux femmes, leur permettre de sortir, communiquer, profiter d'un moment de joie, de partage et de bienveillance. « *Les femmes souffrant d'un cancer du sein ne se reconnaissent plus, sans cheveux, sans cils, épuisées... Elles se demandent qui est cette personnes dans le miroir* », souligne Anne Roche-Dubernet infirmière libérale et vice présidente de l'association aux petits soins avec elles.

Outre l'aspect social, la pratique d'une activité sportive, qui réduit le risque de récurrence, permet de réduire les douleurs liés aux traitements : « *Après l'ablation d'une tumeur sur un sein, la mobilité du bras est diminuée et la gestuelle de l'escrime effectué du côté de la tumeur permet de rouvrir l'épaule, de re-muscler le bras et de lutter contre les douleurs. De plus de par la tenue on ne voit plus le sein ni la morphologie : ça aide les femmes à oublier* », explique la présidente.

Anne Roche-Dubernet se souvient d'un moment magique : « *Une maman est arrivée au cours avec sa perruque, dix minutes plus tard elle l'a retirée. C'est un geste fort dans leur cas et une marque de confiance.* »

L'association accompagne actuellement 15 groupes composés de 5 à 6 femmes sur Pujols, Foulayronnes et Marmande et espère se développer dans d'autres villes lot-et-garonnaises. « *Si un groupe de 5 personnes est constitué, il suffit de nous contacter et on se déplacera* », lance Anne Roche-Dubernet.

La présidente espère étendre ce programme au-delà des frontières départementale et sensibiliser les hommes, également touchés par le cancer du sein (moins de 1 % de tous les cancers du sein affectent les hommes).

**Contact : 0616323085 ou plurilib47@gmail.com**

**Laurine Jacquot**

<http://www.47infos.fr/octobre-rose-le-sport-au-service-de-la-lutte-contre-le-cancer/>