

LE SPORT SANTÉ

C'EST BON POUR LE MORAL...

La pratique d'une activité physique est recommandée pendant et après le traitement de certaines maladies. Elle réduirait, par exemple, les risques de récurrence de 30 à 50 % pour les cancers du sein ou du côlon. Aussi, La Ligue contre le cancer de Lot-et-Garonne multiplie les partenariats avec des clubs et associations sportives. Objectif : offrir aux malades un éventail d'activités physiques adaptées (Apa).



Le sport de nature et de plein-air permet de se remuscler en douceur et de lutter contre la fatigue et l'isolement.

La loi le prévoit (Sport sur ordonnance), l'Aviron villeneuvois l'a fait. En fin d'année, le club a en effet créé un espace « sport sur ordonnance » pour les personnes atteintes d'affections longue durée et signé une convention avec La Ligue contre le cancer de Lot-et-Garonne. Jean-Paul Bernard du pôle Aviron santé explique que le club a « décidé de les aider à mieux vivre dans leur corps et dans leur tête en ayant une activité physique. » L'aviron est un sport complet car il fait travailler toutes les parties du corps. Il limite les traumatismes articulaires et tendineux, mobilise l'ensemble

des groupes musculaires, améliore la condition physique et éloigne le risque de récurrence. Pour mettre en place ce dispositif, l'entraîneur Sport santé Coralie Pasquet a suivi une formation au Creps (Centre d'éducation populaire et de sport) de Vichy. Objectif : adapter les entraînements et les gestes à un public souffrant de longues maladies. L'Aviron marmandais est dans la même logique et a été précurseur dans le domaine du sport santé puisqu'il est labellisé depuis 2015, date à laquelle il est aussi devenu partenaire du comité départemental de La Ligue. Celui-ci multiplie les partenariats pour offrir aux malades un panel d'activités physiques adaptées (Apa) à leurs besoins, désirs et santé. Il met en avant d'autres sports en plus de l'aviron et de la gym douce : escrime, canoë et Dragon boat, et Pilates (lire ci-contre).

Ces sports, dispensés par des éducateurs spécialisés, s'adressent à toute personne atteinte de cancer, qu'elle soit en cours de traitement ou après. Les bienfaits de chacune de ces activités ne sont plus à prouver. Elles améliorent la qualité de vie et le sommeil, diminuent le

stress et la douleur. Elles maintiennent et développent une fonctionnalité articulaire et musculaire, améliorent l'équilibre. Elles diminuent les effets secondaires des traitements et le risque de récurrence. Pascale explique que les activités nautiques proposées par Ladies47 permettent aussi de lutter contre l'isolement. « Les participantes sont devenues des amies et se voient en dehors des séances. » Même constat pour Julie et Lucie de Siel bleu. « Les cours collectifs de gym créent des échanges sociaux. » Pour Céline, professeur de Pilates, faire du sport redonne confiance en soi et de la mobilité au corps, parfois traumatisé par la chirurgie ou les traitements. Le programme « Coup double : escrime & nutrition en action face au cancer du sein » porté par les professionnels de santé de l'association PluriLib 47 a, quant à lui, pour objectif « d'aider les patientes à acquérir et développer les capacités et les compétences qui les aideront à combattre de manière optimale leur maladie. » Faire du sport est donc bon pour le moral et le corps.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

La gym douce

Des programmes de 13 semaines (tous les vendredis) sont organisés par la Ligue dans sa salle de sport. Les groupes sont composés de 10 personnes et les séances sont dispensées gratuitement par l'association Siel bleu. Prochaines sessions : 13 avril et le 21 septembre. 05 53 66 08 34

L'aviron

La Ligue facilite financièrement l'accès aux programmes « Aviron santé » proposés par l'Aviron marmandais et l'Aviron villeneuvois.

- Aviron marmandais : 05 53 89 05 11 - 06 22 99 46 61 www.avironmarmandais.fr
- Aviron villeneuvois : 05 53 49 18 27 - 07 88 69 35 85 www.aviron-villeneuvois.com

Escrime et nutrition

PluriLib 47 propose un programme collectif d'éducation thérapeutique « Coup double - escrime et nutrition en action face au cancer du sein ». Le maître d'arme a été formé à l'Apa par l'association Riposte à Toulouse. 07 82 38 93 27 - www.plurilib47.fr

Canoe et Dragon Boat

Le Comité départemental de canoë-kayak 47 propose une activité nautique en équipage canoë et Dragon boat (Agen). 06 63 89 15 36 (Pascale). Facebook : Ladies47. ellesdu47@gmail.com

Pilates touch

Céline propose des séances de Rose pilates au Passage. 06 25 75 32 07 www.pilates-touch.com



La gym douce ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. Ils sont adaptés au rythme de chaque participante.

J'avais besoin de retrouver une activité physique après l'ensemble des traitements qui sédentarisent énormément. J'étais fatiguée, j'avais pris du poids et je n'avais pas le moral. Lorsque la Ligue contre le cancer m'a proposé des séances de gym douce, je me suis inscrite immédiatement. La coach nous propose des exercices en fonction de nos capacités physiques. Nous sommes un petit groupe et nous pouvons échanger sur divers sujets. C'est un vrai moment de bien-être et de convivialité.



Christine D.
49 ans