

## « À la fin de l'envoi, je touche ! »

l'essentiel

« Escrime et nutrition », c'est un programme d'éducation thérapeutique mis en place par l'association Plurilib47, qui s'adresse aux femmes atteintes d'un cancer du sein.

Le beau se cache en toutes choses. Parfois où on ne l'attend pas. Dans une succession de bruits par exemple. Trois aigus, un grave. Trois chocs entre les lames de deux sabres, un coup, étouffé par le cuir, sur le masque du maître d'armes. Un impact qui rythme les trois temps. Un aboutissement, une cible à atteindre, d'un coup vif et précis. Tous les mardis matin, salle Franquette à Foulayronnes, elles s'entraînent. Après ou avant — ça dépend — les bons petits gâteaux d'Anne Roche-Dubernet, vice-présidente de l'association Plurilib47 et infirmière libérale. Ce matin-là, c'étaient des feuilletés en forme de poissons et Nathalie, Françoise et Michèle avaient revêtu la veste blanche et coiffé le masque d'escrimeur.

### Rééduquer le bras

Avec l'ablation d'une tumeur sur un sein, bien souvent la chaîne ganglionnaire, située sous l'aisselle, est elle aussi enlevée. Ces ganglions lymphatiques sont analysés et informent sur l'invasion du cancer dans le corps. Mais sans eux, la mobilité du bras est diminuée, des œdèmes lymphatiques peuvent apparaître. Il est essentiel de retrouver une certaine motricité. Et la gestuelle de l'escrime est tout à propos. Une heure trente de maniement du sabre par semaine, de temps en temps, un atelier nutrition pour adapter son alimentation,



À Foulayronnes, sous l'œil attentif d'un visiteur, le maître Bruno Dubos, le maître d'armes Morgan Guénard apprend les bons gestes pour retrouver une bonne mobilité du bras après une intervention chirurgicale pour un cancer du sein. / Photo Jean-Michel Mazet

et surtout, un rendez-vous régulier, pour son corps, pour sa tête. « C'est en écoutant les patientes que l'idée de cet atelier est venue. A leur domicile, elles disaient qu'elles se sentaient isolées », explique Anne Roche-Dubernet. Une bulle dans laquelle il est rassurant de se réfugier, mais de laquelle il faut aussi sortir pour respirer.

### Exprimer son combat

« Un besoin d'être prise en charge », dit Françoise. « Une envie de sortir et de découvrir », ajoute Michèle. « Un challenge », avoue Nathalie. L'accompagnement des patientes atteintes d'un cancer du sein, autre que le parcours thérapeutique, est relativement récent. Des psychologues, des nutritionnistes, des socio-esthéticiennes et socio-coiffeuses sont autant de professionnelles qui participent au long processus de guérison, de reconstruc-

tion, tant physique que psychologique. Le sport est un allié incontestable dans ce chemin semé d'embûches. Il est d'abord source de satisfaction personnelle, il est aussi le moyen d'expression de sa lutte. « Quand la maladie nous tombe dessus, il faut accepter cela et l'affronter. L'escrime nous permet d'être à nouveau maîtres de notre corps, ce corps qui nous a échappé », explique Nathalie, après quelques échanges avec le maître d'armes. Le geste est précis, cadencé. D'une élégance indéniable. Dans ce groupe, certaines portent un bandeau sur la tête, le temps que les che-

### Retrouver des « sœurs d'armes »

Même s'il pleut dehors, si la température n'incite pas à quitter son nid douillet, elles sortent pour l'escrime. Pour retrouver des « sœurs d'armes » qu'elles n'auraient probablement jamais rencontrées. Pour se sentir bien. Morgan Guénard, maître d'armes, a suivi une formation spécifique auprès des précurseurs de ce programme particulier, dont le docteur Dominique Hornus, Toulousaine, présidente de l'association Solution R.I.P.O.S.T.E. « Lors de cette formation, on nous a présenté les parcours médicaux que suivent ces femmes. Les traitements. On en prend plein la tête, la digestion de ces informations est difficile. Au tout début, j'ai été poussée par la curiosité de savoir ce que je pouvais bien apporter. Ces cours d'escrime ont vraiment du sens. Ils permettent d'accepter le corps, à nouveau, comme un élément d'équilibre ». Chaque programme dure quinze séances. Le groupe actuel a bientôt terminé. Un autre va prendre la relève, dans la salle Franquette, tous les mardis matin. Enfiler le masque, la veste, se saisir du sabre et répéter la gestuelle, rythmée par le son des lames qui s'entrechoquent. Avant ou après les petits gâteaux d'Anne Roche-Dubernet. Pour cette nouvelle session, parmi les stagiaires, il y aura un homme. Presque 1 % des cancers du sein affectent les hommes.

C.D.V.

► Pour plus de renseignements, Tél. 07 82 38 93 27 ; [www.plurilib47.fr](http://www.plurilib47.fr)