

le geste pour la santé

Grâce à l'escrime, riposter contre le cancer du sein

Une centaine de clubs proposent des ateliers d'escrime pour aider des patientes à se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête. Et ainsi faire face aux effets secondaires de leurs traitements.



FREDERIQUE PLAS POUR LA VIE

UN MILLIER DE PATIENTES, en France, ont recours à ce dispositif qui renforce leur confiance en elles.

Magali, Marine et Maguelonne sont des « riposteuses ». Le lundi soir, la salle de l'Athletic club de Boulogne-Billancourt (ACBB) accueille une dizaine de femmes, comme elles, atteintes du cancer du sein. Appelée Solution riposte, le dispositif qui vise à se remettre des effets du cancer a été impulsé en 2011 par Dominique Hornus-Dragne, anesthésiste et escrimeuse. Depuis, la Fédération française d'escrime participe à son développement dans l'Hexagone. Quatre-vingt-dix salles d'armes proposent aujourd'hui des ateliers d'escrime santé en France.

UN SUIVI INDIVIDUALISÉ

« Certaines n'ont jamais pratiqué ce sport », assure Éric Laumet, le maître d'armes de l'ACBB, qui a lancé cette activité en septembre 2014. En escrime santé, la seule condition, c'est d'avoir l'accord de son médecin, qui vérifie la bonne cicatrisation de la zone opérée. Les encadrants suivent une formation spécifique et aucune touche n'est portée sur l'escrimeuse. « Je m'adapte à chaque patiente, à sa progression, à son suivi de kinésithérapie, d'ostéopathie », précise-t-il. Footing d'échauffement autour

de la salle d'escrime, quelques petits cercles avec les bras pour se mettre en mouvement, et Magali, Marine et Maguelonne saisissent chacune un sabre. Alignées, elles se mettent en garde, s'avancent vers lui à pas feutrés. « Comment ça va, les épaules ? », demande le maître. « Ça chauffe un peu ! », répondent-elles.

La mastectomie modifie la posture d'une patiente. « L'escrime les aide à retrouver la mobilité de leur bras et à entretenir cette posture », constate Éric Laumet. Maguelonne, 51 ans, a commencé les ateliers en novembre 2019, deux mois après son ablation du sein. « Je sens mon épaule plus souple. Mes mouvements sont plus

amples », ajoute-t-elle. Les bienfaits ? Elle supporte mieux ses douleurs aux articulations et aux hanches dues à son hormonothérapie. C'est l'aspect ludique de l'atelier qui a le plus plu à Magali, 34 ans, mère de deux enfants, pratiquante depuis trois ans : « Ça fait du bien d'ajouter de la légèreté à la maladie. On parle de nos traitements entre nous, on se comprend. »

SÉCURITÉ, SOUTIEN ASSURÉ

Ici, Marine, 45 ans, dont c'est le troisième atelier, se sent aussi soutenue. « Je n'ai plus de cheveux, sourit-elle, en touchant son bonnet rose. Mais avec mes camarades, je suis en sécurité. » C'est encore plus le cas quand elle est derrière son masque : « Quand je le mets, j'ose plus affronter l'arme de mon adversaire. » Pas étonnant, d'après le maître d'escrime : « La tenue les rassure. Elles se sentent protégées, ça les met en confiance. »

Chaque année, en France, un millier de patientes utilisent ce dispositif. Les clubs le financent grâce aux aides de leur municipalité ou à la ligue d'escrime à laquelle ils sont rattachés. À l'ACBB, cela revient à 60 € le trimestre, avec prêt de matériel et licence. En raison de la crise sanitaire, la distance de sécurité est passée de 1,50 m à 4 m. Ce qui évite aux pratiquantes de porter le masque chirurgical (elles doivent pouvoir effectuer les mouvements techniques, le règlement de l'escrime l'autorise). Chacune possède son matériel et celui-ci est nettoyé régulièrement. **ASSIA HAMDI**

Les conseils de Dominique Hornus-Dragne, anesthésiste

Bien s'entourer Une chimiothérapie, ça fatigue. L'entourage, qui peut jouer un rôle dans la guérison par sa présence bienveillante, doit être patient, rester positif, faire des compliments pour contrer la perte de confiance. Bref, être dans l'empathie.

Choisir son activité physique Le sport diminue de 35 % les récurrences et la fatigue induite par le cancer. On peut se promener ou faire des gestes simples, comme se lever de sa chaise et se rasseoir, monter l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur. Tout ce qui permet de lutter contre la sédentarité sera positif.

Trouver le bon moment Le mieux est de commencer l'activité juste après le traitement, même s'il n'y a pas de règle : certaines patientes commencent jusqu'à cinq ans plus tard, quand elles s'y sentent prêtes. Les récurrences peuvent arriver 20 ans après et sont imprévisibles, donc il est toujours temps.