

De la gym adaptée pour oublier le cancer

Atteinte d'un cancer Sylvie, Briochine de 53 ans, participe à une cour de gym adaptée. Une aubaine pour conserver la forme, sortir de l'isolement et garder le moral.

Dans la salle de gym de Steredenn, à Saint-Brieuc, face aux grandes glaces, elles enchaînent chorégraphies, étirements et abdos à leur rythme. Tous les mardis entre 14 h 30 et 15 h 30, douze femmes, malades du cancer, suivent le cours de gym adaptée pour se détendre en musique. Mais aussi et surtout pour oublier les souffrances et la maladie. Viviane Lucas, leur enseignante, spécialisée en activité physique adaptée, leur propose des mouvements que chacune est libre de pratiquer, sans se forcer, pour ne pas avoir mal. Une seule consigne est donnée : « **Vous vous arrêtez si ça fait mal** ». Attentive aux pathologies de ses élèves, Viviane propose alors des exercices plus appropriés à celles qui ne peuvent pas suivre.

Retrouver confiance dans ses capacités

Sylvie, Briochine de 53 ans est l'une d'entre elles : « **J'ai été informée par OncArmor, un réseau de cancérologie, de ce cours proposé par la ligue contre le cancer des Côtes**



■ Sylvie, Briochine de 53 ans, fait de la gym adaptée depuis octobre dernier.



■ Tous les mardis de 14 h 30 à 15 h 30, douze malades du cancer se réunissent à la salle Steredenn de Saint-Brieuc pour un cours de gym adaptée.

d'Armor ». Depuis octobre dernier, cette ancienne sportive, amatrice de vélo et de marche à pied, s'adonne à la gym douce. Un véritable plus dans son quotidien.

« **Quand on est malade du cancer, le rapport au corps change. Il faut s'y habituer. On est vite essoufflé, fatigué.**

Suivre un cours de gym normal devient trop éprouvant. Même si ce ne sont ni l'envie, ni la volonté qui manquent », confie Sylvie. Alors, pour dépasser ces limites, le cours de gym adaptée « **vise à aider les malades à retrouver une vie normale le plus rapidement possible, tout en leur donnant le temps nécessaire** », explique Anne Bourdon, chargée des actions pour les malades à la ligue. Le rêve c'est de pouvoir évoluer vers des cours normaux. Certaines se sentent pousser des ailes. « **La gym adaptée permet de retrouver confiance en soi et dans ses capacités. On sent moins ses limites physiques et donc,**

on en oublie la maladie », se réjouit Sylvie qui a aussi constaté une réelle amélioration de sa forme physique au fil des mois.

« **Pendant les séances on se sent bien. On sort aussi du carcan de la maladie et de l'isolement** », estime Sylvie. Les bénéfices sont donc également d'ordre moral. Une donnée

essentielle pour la Briochine. « **Le moral et l'entourage sont primordiaux pour traverser cette période difficile** ». À la séance de gym, les femmes trouvent la convivialité et les rires. Mais s'il n'y a « **pas de tabous, ni d'indiscrétions, on reste pudique sur notre cancer et on parle au présent car on sait que l'avenir n'est pas toujours rose** », déplore Sylvie. Souvent de belles amitiés se tissent. « **La gym crée des liens assez forts car on par-**

tage une activité et une maladie. C'est-à-dire une souffrance et une expérience », ajoute-t-elle. « **Il est évident que lorsque j'arrêterai les cours, je maintiendrai le contact avec certaines femmes** ». D'autres sont allés plus loin. Ils se retrouvent tous les jeudis pour une randonnée.

Marie-Anne Le Berre

Cours de gym adaptée pour les hommes et les femmes atteints du cancer, le mardi de 14 h 30 à 15 h 30 salle Steredenn, Saint-Brieuc. Gratuit. Inscription pour un trimestre auprès de la ligue 22 au 02 96 94 78 14 au par mail : cd22@ligue-cancer.net. 15 places sont disponibles.

La ligue propose aussi du Taïso (sport adapté), un échauffement aux arts martiaux. Une activité manuelle encadrée par un art thérapeute, de la sophrologie et relaxation.

Les bénéfices de la gym

« **La gym douce permet une récupération et une reprise en main de son corps. Il est prouvé qu'une pratique sportive modérée et régulière augmente les chances de guérison tout en réduisant les risques de rechutes** », certifie Anne Bourdon, chargée des actions pour les malades à la ligue 22. De plus, « **la gym adaptée aide à lutter contre la fatigue ; redonne confiance en soi** ». Enfin « **cette pratique permet de garder le moral et de lutter contre l'isolement social, deux choses qui sont liées** », conclut la chargée de mission.