



# Rose Pilates,

se reconstruire en douceur après un cancer du sein !

**ROSE PILATES, une gym de reconstruction qui répond aux besoins des femmes touchées par « l'épidémie » de cancer du sein ; elles sont de plus en plus nombreuses :**

- 1 femme sur 8 est touchée,
- 53.000 nouveaux cas en 2011,
- + 97% en 20 ans.

Si l'exercice réduit de 20 à 50% les risques de récurrence, il est aussi nécessaire pour la rééducation des zones concernées de près ou de loin par le cancer et les traitements : la chirurgie, la radiothérapie, la chimiothérapie, les protocoles antihormonaux prescrits pour 5 ans.

Les régions impliquées « entourent et englobent » le sein : l'épaule et l'ensemble du membre supérieur, la colonne vertébrale, l'omoplate et la cage thoracique, le creux de l'aisselle, et souvent plus ou moins directement, l'abdomen et le dos.

*Les cicatrices, les raideurs, les douleurs s'ajoutent à l'inconfort de l'appui sur le sein et le thorax opérés ou sur la main du côté opéré; les déséquilibres persistants et les asymétries résiduelles perturbent le schéma corporel. La rééducation, qu'elle soit kinésithérapique ou gymnique, doit être globale pour que la femme se reconstruise autour du sein opéré.*

**Sein meurtri, sein reconstruit, absence de sein, le corps féminin ne ressort pas indemne d'un tel « parcours du combattant » qui laisse aussi une empreinte mentale et psychologique plus ou moins prononcée.**

**La Gym Pilates : une méthode mondialement reconnue qui tire son nom de son inventeur : Joseph Pilates 1880-1967.**

- Le Pilates, autrefois appelé « Contrology », renforce les muscles profonds du corps pour la posture, la souplesse et le maintien.
- Initialement destinée aux danseurs dans le premier studio ouvert par Joseph Pilates à New York en 1926, la méthode s'est démocratisée dans les années 70 avec la diversification des outils utilisés : ballons, rouleaux, cercles et sangles élastiques qui rendent les séances variées et ludiques.
- Le Pilates est organisé autour d'exercices répertoriés et de leurs options, les rendant de plus en plus techniques et ardues ; 3 niveaux existent : niveau fondamental, niveau intermédiaire, niveau avancé.

**Le Rose Pilates, spécialement adapté aux femmes opérées :** cette gymnastique très complète met en jeu progressivement les secteurs déficitaires, les gestes difficiles, les postures délicates tout en stimulant l'ensemble du corps pour une reconstruction en beauté.

- Cette progression concerne l'**amplitude** des articulations, la **force** des muscles, la **coordination** entre les membres et avec la **respiration**, et l'**appui sur le sein** ou **sur la main du côté opéré**. Chaque étape devra être atteinte en **douceur, sans douleur** et **sans appréhension**.
- **Le Rose Pilates est une véritable « gymnastique par objectifs »**, adaptable à toutes les femmes et à tous les parcours, respectant l'état de fatigue et conduisant au dépassement de soi.
- Le Rose Pilates se réalise **en petits groupes (7 personnes maximum)** afin d'assurer un contrôle personnalisé de chacun des exercices tout en favorisant l'émulation et la convivialité.

**Le Rose Pilates permet à la femme « déconstruite » dans sa féminité et son intégrité corporelle de se reconstruire, en douceur et en progressant rapidement comme toute femme qui se préoccupe de sa silhouette et de son élégance.**

*Jocelyne Rolland, Kinésithérapeute et Esthéticienne, auteur de livres techniques, coach et a développé le concept de "Rééducation de la Beauté".*