

# LA REPRISE EN DOUCEUR

**JOCELYNE ROLLAND, KINÉSITHÉRAPEUTE ET INSTRUCTRICE EN PILATES, NOUS LIVRE SES CONSEILS POUR SE REMETTRE À BOUGER APRÈS UN CANCER DU SEIN.**

## POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

« Afin de retrouver une qualité de vie, de combattre la douleur, la prise de poids et la fatigue », remarque Jocelyne Rolland. De plus, il a été démontré que l'exercice physique, à condition d'être régulier, peut réduire de manière significative les risques de récurrence.

## LAQUELLE CHOISIR ?

« Marche, natation, course à pied (si vous êtes déjà entraînée), golf, yoga, gymnastique, taï-chi, qi gong, Pilates. Toutes ces activités, surtout si vous les combinez, sauront vous apporter les bénéfices attendus... Les activités ménagères comptent aussi ! » Mention spéciale pour le Rose Pilates (voir encadré).



## LE MOMENT ?

« Après ou pendant un traitement, l'essentiel est de trouver un créneau régulier et de s'y tenir quoi qu'il arrive. C'est en créant un rituel que l'on devient dépendant. Et c'est là une bonne dépendance. Même en cas de fatigue ou de douleur, luttiez contre l'envie de faire la sieste. Celle-ci n'entraînera ni détente ni sédation des douleurs. Bougez et le bien-être sera au rendez-vous. »

## L'EFFORT ?

« Le mot-clé de la reprise

est progressivité. Attention aux élans trop dynamiques avec douleurs et fatigue après l'effort. Raison pour laquelle les conseils du médecin ou du kinésithérapeute sont très précieux. »

## LES GAINS ?

« Retrouver de la souplesse et de la mobilité. Lutter contre le stress et la fatigue, récupérer une jolie silhouette ainsi qu'une allure féminine... Renouer avec une vraie qualité de vie. »

## UNE ASTUCE ?

« Écrivez sur un cahier le temps consacré chaque jour aux exercices, puis regardez la progression à la fin de la semaine. Ou bien munissez-vous d'un podomètre ou d'un bracelet connecté pour compter vos pas quotidiens. C'est une motivation et cela vous permettra de constater que tout le monde progresse à son rythme. »



## PILATES VERSION « ROSE »

■ Né aux États-Unis, le Rose Pilates a été élaboré en France par Jocelyne Rolland. Au programme, des mouvements à effectuer, pendant comme après un traitement du cancer du sein. Le cours dure une heure et compte huit participantes maximum. « L'émulation du groupe est importante. Ici, pas de complexes ! On échange, on se lance des défis et on rit même beaucoup. C'est bon pour le physique autant que pour le moral. L'idée est de reconstruire de la féminité en beauté : retrouver une jolie posture, de la fluidité dans les gestes... Mais aussi un dos solide et un ventre plat. Pour rester femme avant tout ! »

✓ [www.reeducation-beaute.com](http://www.reeducation-beaute.com)

✓ [www.sereconstruireendouceur.com](http://www.sereconstruireendouceur.com)