

RETROUVER LA FORME APRÈS UN CANCER DU SEIN

LUTTER CONTRE LA FATIGUE ET LES DOULEURS, C'EST POSSIBLE. LA KINESITHÉRAPEUTE JOCELYNE ROLLAND NOUS DÉLIVRE 10 CONSEILS POUR SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE. PAR ISABELLE SANSONETTI

20 JANVIER 2017



2 ON ÉVITE DE PRENDRE DU POIDS

Les traitements de chimiothérapie génèrent une fonte des muscles (on en perd en moyenne 1,3 kilo). Or, plus la masse musculaire diminue, plus le métabolisme ralentit et plus on stocke les sucres apportés par l'alimentation si on se nourrit comme avant. Outre que la prise de poids est un facteur de récurrence, elle joue sur le moral et accroît la fatigue. La parade ? Faire des exercices pour renforcer ses muscles, donc brûler plus de calories. Deux pistes pour commencer : marcher en poussant sur des bâtons, pour tonifier les bras ; ou augmenter la résistance de son vélo, pour solliciter les cuisses (une à trois fois 5 mn sur une séance de 30 mn).

3 ON SE FAIT ACCOMPAGNER

Pour se réapproprier son corps, on sollicite un coach ou un kiné, qui vous conseillera sur les bons placements et le bon rythme. Et qui vous aidera à dépasser les appréhensions légitimes pour reprendre une activité physique alors que des douleurs et/ou des gênes sont encore présentes.

1 ON MISE SUR L'ENDURANCE

Marche, vélo, natation, course à pied : l'activité physique est le meilleur moyen de lutter contre la fatigue durable qui touche 80 % des personnes après un cancer, même guéri. L'astuce pour faire de l'exercice à la bonne fréquence cardiaque ? On doit pouvoir parler pendant l'effort. Pour vous motiver, sachez que trois heures de sport hebdomadaires diminuent le risque de récurrence de 20 %.

4 ON SE MET AU ROSE PILATES

Conçue pour réhabiliter le corps, la gymnastique Rose Pilates muscle, assouplit et permet de retrouver les gestes de la vie courante. Après une chirurgie du sein, on a tendance à se « refermer » sur la zone opérée et meurtrie. Lutter contre cette posture recroquevillée et se redresser aide à retrouver le plaisir de bouger. Infos sur sereconstruireendouceur.com

5 ON APPRIVOISE SES CICATRICES

Masser ses cicatrices est essentiel pour les assouplir, prévenir les adhérences qui perturbent la circulation lymphatique, entravent la mobilité de l'épaule et du bras et aggravent le risque de capsulite ou de tendinite. Si vous hésitez à le faire vous-même, consultez un kiné (les séances sont remboursées à 100 %).

6 ON CHOUCROUTE SES ARTICULATIONS

Parce qu'elles sont soumises à rude épreuve par les traitements, notamment d'hormonothérapie, il n'est pas rare de souffrir des articulations dès le réveil. Pour contrecarrer cette inflammation, étirez-vous cinq à vingt minutes chaque matin, sans à-coups et en calant votre respiration sur chaque exercice de stretching.

7 ON EXPIRE

Soupirer détend et mobilise les articulations de la colonne vertébrale et de la zone du buste qui a été malmenée. Plus on oxygène les cellules, plus le drainage est efficace.

8 ON SE RECENTRE

Apprendre à se relaxer et à faire le vide est capital pour recharger ses batteries. Méditation, massage, sophrologie... à chacune de trouver ce qui lui convient. On commence à petites doses, on y va progressivement.

9 ON LIMITE LE SUCRE

Le sucre est un allié des cellules cancéreuses. La pratique régulière d'une activité physique aide à en consommer moins et préserve du cercle vicieux : je ne suis pas en forme, je n'ai pas le moral, donc je mange trop.

10 ON CONFIE SES PROBLÈMES INTIMES

Suivre un traitement inhibiteur d'hormones après un cancer du sein s'accompagne souvent d'une sécheresse vaginale très inconfortable. Il existe des solutions, notamment des gels hydratants. N'hésitez pas à en parler à votre médecin, ça change tout. ■

Jocelyne Rolland est l'auteure de « Belle et en forme après un cancer du sein. La méthode Rose Pilates » (éd. Ellébore).

GETTY IMAGES