

SE RECONSTRUIRE APRÈS UN CANCER DU SEIN

L'AVIRON SANTÉ EST LE MEILLEUR "MÉDICAMENT" POSSIBLE

Ne serait-ce qu'en termes de calendrier, les liens entre le salon Rééduca (du 5 au 7 octobre) et l'opération "Octobre rose" semblent évidents. C'est pourquoi les organisateurs du salon souhaitent cette année **mettre à l'honneur les bienfaits de l'activité physique pour les patientes opérées d'un cancer du sein, et en particulier ceux de l'aviron santé.** PAR SOPHIE CONRARD



L'équipe du salon Rééduca organisait le 7 juin une conférence de presse pour mettre en lumière d'une part les bienfaits de l'activité physique pour les patientes atteintes de cancer du sein, et d'autre part le rôle clé du

kinésithérapeute en la matière. Un message qu'il est important de diffuser largement, pour espérer mettre à bas certaines idées reçues persistantes, du genre "vous n'allez plus pouvoir vous servir de votre bras, sinon vous aurez un lymphoedème". Le D^r Évelyne

Lonsdorfer, médecin du sport au CHU de Strasbourg, envoie ramer des patientes de son service au club d'aviron situé juste en face de l'hôpital, depuis plusieurs années : "Il est particulièrement pertinent de travailler sur ergomètre pour récupérer de l'endurance, du muscle, etc. après une telle opération – mais pas seulement : le Fonds mondial pour la recherche contre le cancer du sein affirme que sur dix millions de nouveaux cas dans le monde chaque année, un tiers pourraient être évités avec un mode de vie plus sain ! Il est aujourd'hui prouvé que l'activité physique contribue à prévenir l'apparition de la maladie (prévention primaire) comme les récurrences (prévention tertiaire). Par ailleurs, elle améliore grandement la qualité de vie pendant et après les soins."

Le D^r Lonsdorfer a insisté sur différents messages clés à véhiculer auprès des patients : "il n'est jamais trop tard pour s'y mettre", "peu importe le niveau d'activité physique pratiqué, c'est toujours bénéfique", "c'est d'autant plus efficace que cette activité est pratiquée tout au long de la vie", "l'activité physique a aussi des vertus contre la fatigue, les troubles du sommeil, l'anxiété, la prise de poids, la prise d'anxiolytiques", etc.

Avec un professionnel dûment formé

Si tous les sports sont bons, "il est essentiel que la patiente soit encadrée par un professionnel formé à la pratique de l'activité choisie *en oncologie*", a insisté le D^r Lonsdorfer, "et privilégie au début une activité endurante, régulière et personnalisée". Dans ce cadre, le kinésithérapeute a toute sa place. Jocelyne Rolland, qui exerce en libéral à Paris, propose à ses patientes de découvrir l'aviron santé sur ergomètre. Un sport qui réunit toutes les qualités : "85 % des muscles du corps sont sollicités, il n'y a aucun

© Jocelyne Rolland

© Jocelyne Rolland

risque de traumatisme (à condition de faire le bon geste), il permet de travailler la respiration, qui doit être parfaitement combinée avec le geste de ramer, et sculpte progressivement un joli corps...” Autre atout : l’ordonateur embarqué permet de contrôler tous les paramètres de la séance.

Cap sur le “Challenge Avirose”

Jocelyne Rolland est tellement convaincue des bienfaits de l’aviron santé qu’elle milite ardemment pour diffuser sa pratique. S’étant rapprochée de la Fédération française d’aviron, elle a réussi à faire intégrer aux prochains championnats de France d’aviron *indoor* [1] une épreuve dédiée, le “Challenge Avirose” ! Une course de relais par équipe de quatre femmes (une patiente “rose” et trois de ses amies), par catégories de poids, comme dans les épreuves classiques. Elle a même trouvé, au sein de l’équi-

pe de France d’aviron, d’illustres parrain et marraine pour cette belle opération : Jérémie Azou, le “Superman” de la discipline [2], et Noémie Kober. À la ville, le premier est kinésithérapeute et ostéopathe, la seconde étudiante à l’IFMK de Grenoble. Difficile de trouver meilleurs ambassadeurs pour vanter les mérites de leur sport auprès des patients ! ■

[1] En février 2018 à Paris.

[2] Il est surnommé ainsi parce qu’il a remporté toutes les compétitions auxquelles il a participé depuis 2014.

Deux sites utiles sur le sujet :

www.sereconstruireendouceur.com

www.monreseauoncologuesin.org

Le rôle du kinésithérapeute

Vos agendas étant généralement surchargés, il serait illusoire de vouloir prendre en charge à vous tout seuls les patientes opérées d’un cancer du sein tout au long de leur vie – puisque la pratique d’une activité physique adaptée (APA) ne doit pas être cantonnée à la phase post-opératoire. Vous allez donc, à un moment donné, passer le relais à un coach ou enseignant en APA dûment formé.

Mais c’est vous, kinésithérapeutes, qui évaluez la condition physique du patient, qui lui proposez une activité adaptée à son profil, qui suivez ses progrès au fil du temps et ajustez si besoin les soins que vous lui prodiguez par ailleurs. C’est vous qui établissez le bilan initial et élaborez son programme d’entraînement. C’est vous qui êtes chargés, au préalable, des prérequis articulaires, musculaires et posturaux.