



Voici quelques informations sur la gymnastique Rose Pilates, développée par une kinésithérapeute, Jocelyne Rolland, pour aider les femmes à se reconstruire après un cancer du sein.

Le Rose Pilates est directement inspiré de la méthode développée à New York en 1926 par Joseph Pilates (1883-1967) pour les danseurs de ballet. Le Rose Pilates n'est pas plus facile que le Pilates, il est progressif et répond aux besoins spécifiques des femmes en traitement pour un cancer du sein.

Le Rose Pilates permet aux femmes opérées d'un cancer du sein de suivre un cours qui leur est réservé: dynamique de groupe favorisant les échanges, ambiance détendue (la perruque peut rester au vestiaire) et ludique (exercices variés avec ajout de ballons, d'élastiques etc.), exercices fractionnés pour prendre en compte la fatigue, challenges physiques en progression pour reprendre confiance dans son corps.

Le Rose Pilates peut se pratiquer seule à la maison en suivant les conseils du livre de Jocelyne Rolland **Belle et en forme après un Cancer du sein, la méthode Rose Pilates. 2016. Editeurs Frison Roche/ Ellébore.**

Les exercices sont tous réalisés au sol ou sur une chaise dans différentes positions (sur le dos, sur le ventre, sur le côté, à genoux) mais toujours autour d'une position corrigée appelée « position neutre»; ainsi les muscles profonds du tronc sont sollicités pour un gainage permettant le renforcement global du corps. La respiration est contrôlée tout au long des exercices pour une meilleure mobilité de la cage thoracique et pour tonifier le muscle transverse de l'abdomen.

Pendant la séance qui dure environ 1 heure, les exercices s'enchaînent pour combattre les déficits d'amplitude de l'épaule, l'appréhension pour porter le poids du corps sur la main du côté opéré et sur le sein, la perte du contrôle de l'omoplate pendant les mouvements à cause de l'attitude de protection du sein, la diminution de la force du ventre et du dos (après reconstruction), les déficits de la force du membre supérieur, les raideurs post-chimiothérapiques de toutes les articulations.

Les femmes présentant un lymphœdème du membre supérieur peuvent pratiquer le Rose Pilates en portant leur contention si besoin. La chimiothérapie, la radiothérapie, l'hormonothérapie permettent la poursuite de l'activité physique y compris celle du Rose Pilates. Seules les métastases osseuses sont des contre-indications formelles à la pratique du Rose Pilates ; l'aplasie au cours de la chimiothérapie représente une contre-indication temporaire surtout en groupe augmentant le risque de contamination virale et bactérienne. L'immunothérapie grâce au suivi cardiologique qu'elle impose ne constitue pas une contre-indication à la pratique du Rose Pilates.

Les délais raisonnables pour pratiquer le Rose Pilates sont de 2 mois après une chirurgie conservatrice du sein et après un ganglion sentinelle et de 3 mois après une chirurgie non conservatrice et après un curage axillaire ; il peut être pratiqué avant l'intervention en cas de chimiothérapie néo-adjuvante, avant une reconstruction pour mieux la préparer et à partir de 3 mois après une reconstruction par prothèse, 4 mois après un lambeau de grand dorsal, 6 mois après une reconstruction par DIEP.

Le Rose Pilates, réalisé une à deux fois par semaine, entre dans le programme de lutte contre la fatigue post-cancer, contre les douleurs articulaires et pour la prévention des récives selon les recommandations de bonne pratique de l'AFSOS, en complément d'une activité d'endurance d'intensité modérée.

Retrouvez toutes les adresses des professionnels spécifiquement formés au Rose Pilates sur le site www.sereconstruireendouceur.com