

À lire  
VOTRE  
**POLAR**  
DU MOIS  
page 116

N° 388 OCTOBRE 2018

Pleine Vie

MONDADORI FRANCE



# Pleine Vie



mes droits

## SPÉCIAL VOISINAGE

### FAIRE FACE À TOUS LES CONFLITS!

26 mini-fiches

- Bruit
- Droit de passage
- Plantations
- Publicité intrusive
- Bornage

## Recettes gourmandes

Les desserts au chocolat de Sophie Dudemaine



## Passion France

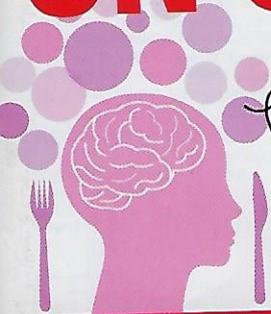
A Sélestat, en Alsace, découvrez la nouvelle bibliothèque humaniste

Mon programme prévention

# UN CERVEAU EN FORME

## GRÂCE À MON ALIMENTATION

10 bonnes habitudes conseillées par des médecins pour booster mes neurones



## ENQUÊTE

Ils ont tout lâché pour devenir paysans

DOM SURFACE : 4,50 € - TOM SURFACE : 550 GPF

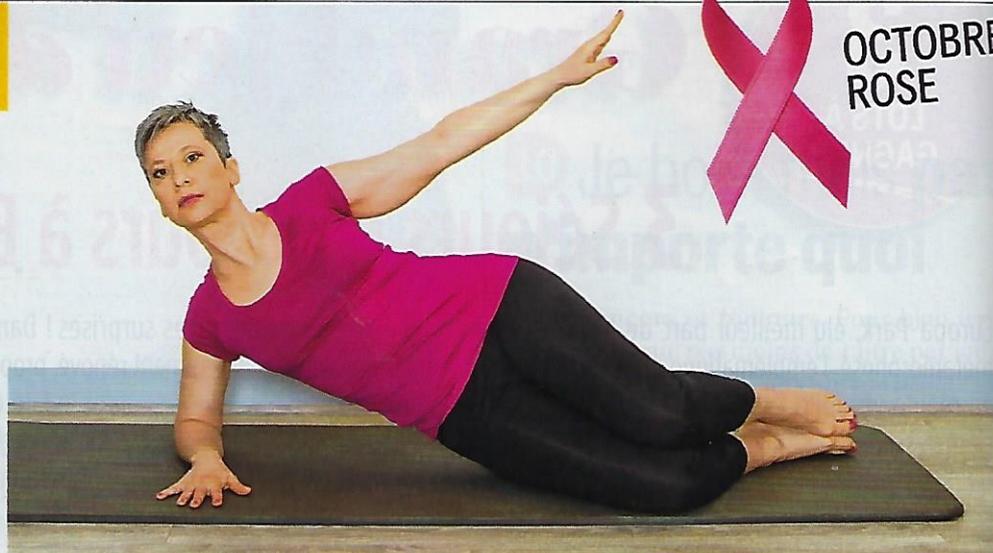
M 06949 - 388 - F: 3,90 € - RD



INTERVIEW



**Jocelyne Rolland,**  
kinésithérapeute  
spécialiste de la  
prise en charge  
des femmes  
opérées d'un  
cancer du sein.



OCTOBRE  
ROSE

# LE ROSE PILATES, UNE GYM POUR RÉDUIRE LES RÉCIDIVES DE CANCER DU SEIN

**O**ctobre rose s'annonce. Depuis 25 ans, la campagne d'information sur le cancer du sein mobilise autour du dépistage précoce. L'occasion de présenter le Rose Pilates, une gymnastique mise au point par Jocelyne Rolland, axée sur la récupération après une chimio et sur la prévention de la rechute.

## Pourquoi faut-il une activité physique spécifique après un cancer du sein ?

En sortant des traitements du cancer du sein, la femme est comme une sportive blessée : elle doit lutter contre l'endolorissement de la région du thorax et de l'épaule après la chirurgie en réalisant des mouvements adaptés. Elle doit aussi récupérer des muscles que la chimiothérapie fait fondre (on perd 25% de ceux des membres inférieurs) en choisissant des activités musclantes (vélo pour les jambes, rameur pour tout le corps, etc.). Enfin, une gym assouplissante (s'étirer au quotidien) lui permettra de réduire

les raideurs articulaires générales provoquées par l'hormonothérapie et la chimiothérapie. Pour se motiver, on sait aussi qu'un exercice régulier d'endurance (marche nordique, vélo, rameur ou natation) en aérobie (il faut pouvoir parler et presque chanter) pratiqué au moins 30 minutes par jour réduit les récurrences d'au moins 30%.

## Qu'est-ce que le Rose Pilates peut apporter ?

La méthode Pilates – du nom de son inventeur qui l'avait créée pour les danseurs –, c'est l'art du contrôle en profondeur, du gainage avec des gestes précis respectueux de la biomécanique du corps. Dans le cas d'un cancer, c'est une gymnastique idéale de reconstruction pour saisir les bonnes postures, renforcer les muscles profonds, s'assouplir et savoir respirer. Une fois que la personne est remise d'aplomb, elle peut reprendre une activité ou un sport, elle ne se fera pas mal. 450 instructeurs (kinésithérapeutes ou coachs)

sont formés au Rose Pilates ([www.sereconstruireendouceur.com](http://www.sereconstruireendouceur.com)).

## Pourquoi faire des mouvements pendant la chimio ou dans la salle d'attente ?

Dès l'intervention chirurgicale et tout au long des traitements, la femme doit bouger (même un peu), car cela va être son meilleur remède antifatigue. Avec cette vidéo de Pilates à retrouver sur [laroche-posay.fr](http://laroche-posay.fr) (Ma peau pendant un cancer/Séances de Pilates), on lui propose des mouvements simples à faire assise ou allongée n'importe quand : chez elle, pendant la séance de chimiothérapie, dans la salle d'attente... C'est une routine quotidienne qu'elle peut intégrer facilement à sa vie et qui va tout changer : moins de fatigue ou de douleurs et plus de moral, surtout si elle s'accompagne d'activités d'endurance. **CHRISTINE VILNET**

 Belle et en forme après un cancer du sein. La méthode Rose Pilates, de Jocelyne Rolland, Ellébore, 34 €.