

COMPARATIF

Bien choisir
son réfrigérateur américain

VAPOTAGE

Le professeur
Dautzenberg vous dit tout !

REPONSE A TOUT !

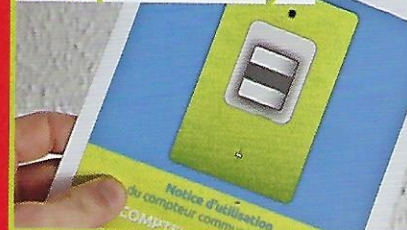
RÉPONSE A TOUT !

OCTOBRE 2018 - N° 340

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE WWW.REPONSEATOUT.COM

INFO/INTOX

Quid du nouveau
compteur Linky ?



CONCOURS

À GAGNER !

**11 LOTS
GOURMANDS OFFERTS**
PAR LE SALON DU CHOCOLAT
& JEFF DE BRUGES



Jeff de Bruges
SALON DU
CHOCOLAT

CONTRÔLE TECHNIQUE

Ce qui a vraiment changé



BEAUTÉ

Adoptez le lifting manuel,
ça marche !



DO IT YOURSELF

10 pages
de tutos créatifs



SANTÉ

VOS PLANS D'ATTAQUE

POUR UN AUTOMNE
EN PLEINE FORME



Flammarion

PRIX EXPORT : BEL 3,99€ - LUX 4,70€ - DOM 4,80€ - N.CAL
600 CFP - POL 5 650 CFP - POL A 1450 CFP - MAROC 36MAD

L 18866 - 340 H - F: 3,90 € - RD



INTERVIEW

AVIROSE

« J'ai eu envie de faire du bien aux femmes qui souffraient »

Touchant une femme sur huit en France, le cancer du sein est le plus fréquent des cancers féminins, mais également le plus meurtrier avec 12 000 décès en 2015. En 2017, Jocelyne Rolland, kinésithérapeute à Paris, a l'idée de créer Avirose, un programme de rééducation sportive à destination des femmes atteintes d'un cancer du sein. Rencontre.

Par Myriam Doghmi



TÉMOIGNAGE



**Emmanuelle,
51 ans**

**Diagnostiquée en
décembre 2016, elle**

**est opérée du sein gauche en
janvier 2017. Un an plus tard,
elle rejoint l'aventure Avirose.**



© MYRIAM DOGHMI

«Je sentais qu'il fallait que je reprenne le sport, car j'ai toujours été très active. Ma kiné m'a recommandé l'aviron. C'est bête, car l'oncologue et l'hôpital ne m'avaient rien conseillé. Du coup, je pratique avec Jocelyne depuis mars (2018), à raison de quatre fois par mois. C'est 30 euros la séance, non remboursée, donc il faut avoir les moyens. J'aurais d'ailleurs pu m'acheter mon propre rameur à ce prix-là! Mais au cabinet, on est sûre de faire les bons gestes. Et puis, l'effet de groupe est entraînant.»

première fois en février dernier, au stade Charléty à Paris, en marge du Championnat de France d'aviron indoor. Des femmes sont venues de toute la France pour y participer. Il y avait 32 équipes de 4 personnes, dont une patiente. Dans chaque équipe, les filles devaient aller le plus vite possible pour parcourir 500 mètres sur le rameur avant de passer le relais à la suivante. C'était génial! Tout le monde était déguisé! On espère faire la deuxième édition en 2019.

**RÉPONSE À TOUT! : Aviron sur rameur, mais pas que.
En juillet dernier, vous leur proposiez de «se jeter
à l'eau» pour la première fois?**

JR: Oui, on a la chance d'avoir un club d'aviron pas loin de chez nous, à Joinville-Le-Pont. Comme nous travaillons en partenariat avec eux dans le cadre du programme Aviron Santé, qui organise des séances pour les personnes souffrant d'affections longue durée comme le diabète, nous avons proposé à celles qui le souhaitent de nous rejoindre pour une heure d'initiation sur l'eau. L'exercice est différent, car il faut être coordonnées, mais c'est tout aussi sympa. Et puis, quand on a la chance de pouvoir pratiquer sur la Marne, il faut en profiter!

**RÉPONSE À TOUT! : Courses de relais, sorties sur l'eau,
quelle est la prochaine étape?**

JR: On aimerait étendre le concept, en formant des kinés de toute la France au programme, pour qu'ils puissent à leur tour le proposer à leurs patientes et les accompagner dans leurs séances.

**RÉPONSE À TOUT! : Pouvez-vous nous expliquer
en quoi consiste le projet Avirose?**

Jocelyne Rolland : Avirose, c'est un programme de rééducation sportive que j'ai créé en partenariat avec la Fédération française d'aviron fin 2017 pour les femmes ayant souffert d'un cancer du sein, et qui consiste à pratiquer l'aviron sur rameur indoor. J'organise des séances collectives au sein de mon cabinet du 5^e arrondissement à Paris. Le but est de les accompagner pour qu'elles aient le bon geste, pour ne pas se blesser ni se décourager.

**RÉPONSE À TOUT! : D'où vous est venue l'idée de créer
ce programme?**

JR: J'ai eu envie de faire du bien aux femmes qui souffraient. Je trouve le cancer du sein injuste. Ces femmes perdent tout : leurs cheveux, leurs sourcils, leurs seins. Elles ne se sentent plus femmes. De plus, elles perdent leur masse musculaire, et sont vite fatiguées dans l'effort. En recommençant une activité physique, elles reprennent possession de leur corps et retrouvent la forme tout en diminuant leur risque de récurrence de près de 50%.

RÉPONSE À TOUT! : Pourquoi l'aviron?

JR: L'aviron est un sport complet. Il permet de muscler tout le corps, tout en étant ludique. Pour les femmes ayant eu un cancer du sein, c'est particulièrement adapté, car cela leur permet de se remuscler les jambes, qui ont perdu leur force avec la chimiothérapie, et les zones autour du sein, abîmées par la reconstruction. J'avais d'abord créé Rose Pilates, pour se remuscler en douceur grâce à la gymnastique. Puis, en testant l'aviron moi-même, je me suis dit que ce serait parfaitement adapté pour elles.

**RÉPONSE À TOUT! : Y a-t-il des précautions
particulières à prendre pour ces patientes?**

JR: Non, l'avantage de l'aviron, c'est qu'on n'a pas de déséquilibre. Les bras, ou aisselles, dont on aurait tendance à s'inquiéter après l'opération, ne tirent donc pas plus d'un côté que de l'autre. Chacune étant sur son rameur, elle peut adapter son effort en fonction de sa fatigue. Et puis le but, c'est quand même de les traiter comme tout le monde!

RÉPONSE À TOUT! : Parlez-nous du challenge Avirose?

JR: Il s'agit d'une course de relais qui se fait non pas à pied, mais... en rameur! Nous l'avons mis en place pour la

OCTOBRE ROSE, 31 JOURS DE MOBILISATION CONTRE LE CANCER DU SEIN

«Octobre rose», c'est un mois d'activités et de manifestations pour sensibiliser au fléau du cancer du sein. Créée au début des années 1990, l'opération de communication est mondiale. Paris, New York, Rio ou encore Tokyo, les villes du monde entier colorent en rose leurs bâtiments emblématiques (tour Eiffel, Empire State Building, Christ Rédempteur, tour de Tokyo parmi d'autres) et organisent de nombreuses activités pour mobiliser le grand public autour de la cause. Au programme : courses à pied, ateliers de cuisine, et même concerts. En France, l'institut Curie, spécialisé dans la recherche et le traitement

du cancer, expose cette année un mobile de 10 000 origamis, symbole japonais de santé et longévité. Mobile auquel étaient invités à participer ceux qui le souhaitent en confectionnant eux-mêmes leur(s) grue(s). De nombreuses associations telles qu'Avirose insisteront cette année encore sur l'importance du dépistage. Aujourd'hui, l'Institut national du cancer estime à 87% le taux de guérison des cancers du sein cinq ans après le diagnostic. Comme pour les autres tumeurs, les chances de réussite du traitement sont d'autant plus grandes que le diagnostic est précoce. D'où l'importance d'en parler.