

L'après cancer du sein



Se reconnaître

Se recréer

Gym douce & Sabre

Séance découverte

Gratuite

17 octobre 2018 à 11H

CHAQUE MERCREDI DE 10H30 à 12H

HALL OMNISPORT, PARC SPORTIF DES 3 TILLEULS

AVENUE LEOPOLD WIENER 60, 1170 WATERMAEL-BOITSFORT

(près de la piscine « Calypso »)


amarante
asbl



A l'annonce du diagnostic ou en rééducation post opération du cancer du sein

Que l'on vienne de vous diagnostiquer un cancer du sein ou que vous soyez en marche vers la rémission définitive, sportive ou pas, les médecins et kinés qui vous accompagnent vous ont sûrement vivement conseillé de faire du SPORT.

C'est établi, l'activité physique est une voie sûre pour renforcer votre immunité et permettre ainsi au corps de combattre les agressions ou le dysfonctionnement de certaines cellules. Elle combat la fatigue et permet de retrouver de l'énergie, de la détente, de la sérénité et un bon sommeil.

Mais à l'annonce d'un diagnostic ou après une opération les peurs peuvent nous paralyser. Voilà pourquoi nous vous proposons une combinaison de deux disciplines complémentaires, pour faciliter et accélérer votre récupération à travers une approche ludique et douce.

Le Sabre

L'escrime et plus particulièrement le sabre offre des avantages intéressants pour favoriser et accélérer la récupération après une opération du cancer du sein.

L'opération du cancer du sein est traumatisante et rend nécessaire une rééducation destinée à reconstruire les tissus, regagner en mobilité de l'épaule et restaurer le schéma corporel.

Le sabre, du fait des mouvements amples, permet d'effectuer les exercices nécessaires de façon ludique, mais encadrée et structurée, et complète et prolonge à merveille le travail de rééducation fait immédiatement après l'opération en milieu hospitalier. Sans oublier les avantages d'une pratique sportive en général.

La gymnastique douce

La gymnastique douce convient tout particulièrement à une reprise d'activités sportives. Elle respecte les limites du corps tout en l'invitant à se modeler pour retrouver amplitude et harmonie dans les mouvements. Par la tonification des muscles, leur assouplissement, leur oxygénation, l'immunité est améliorée. Les mouvements proposés travaillent les muscles profonds et superficiels du corps, les zones fragilisées, l'auto-grandissement, la respiration ventrale dynamique, le diaphragme, le périnée, ...

C'est ludique. Un gros ballon, des élastiques, des balles à pico, ... petit matériel qui permet de varier à l'infini les propositions, qui nous rappelle notre plaisir de jouer.

Et pourquoi pas rebondir !

La vie nous donne rendez-vous avec notre corps, profitons de ces séances de gymnastique douce pour explorer son corps dans le mouvement dynamique ou lent, en habitant sa colonne vertébrale, son bassin, sa respiration, pour découvrir des sensations corporelles nouvelles. Le travail du sabre est une belle discipline pour déployer votre combativité positive.

La relaxation

Les séances se clôturent par une relaxation dirigée par la voix qui facilite l'ouverture à la sensibilité corporelle. Dans la position de son choix, réchauffée par une couverture, vous vous laissez glisser vers le lâcher prise ; l'abandon du corps laisse place à la présence dans l'ici et maintenant. C'est faire l'expérience de se sentir pleinement vivante.

D'où vient le projet ?

La Maison de l'Escrime

Fondée en 1961, La Maison de l'Escrime est le 1er club d'escrime de Bruxelles et de Wallonie et compte près de 200 membres.

La Maison de l'Escrime est un club international qui accueille des tireurs venus du monde entier ; d'Argentine à la Russie, de Cuba au Royaume-Uni, de Hongrie à la Mongolie etc. Cette diversité culturelle contribue fortement à l'ambiance du club et à l'épanouissement général de ses membres, faisant de la Maison de l'Escrime bien plus qu'un simple club d'escrime.

On y pratique les 3 armes : fleuret, épée et sabre. S'y croisent des tireurs de toutes les catégories d'âge. Le club a 3 sections, l'une à Watermael-Boitsfort où l'on pratique les 3 armes, la 2nde à Uccle où on pratique fleuret et sabre et la 3ème à Woluwe Saint-Lambert où on pratique fleuret et épée. Le club collabore également avec les écoles de Watermael-Boitsfort, l'ULB, la VUB, l'Ecole Européenne d'Ixelles et l'ISB. Le projet cancer du sein sera accueilli dans notre salle de Watermael-Boitsfort.

La Maison de l'Escrime est le dépositaire du Serment Royal des Saints Michel et Gudule (ou Serment des Escrimeurs de Bruxelles), fondé en 1480, et à ce titre, elle organise annuellement le Tir du Roy et participe aux sorties de l'Ommegang.

Depuis deux ans, la Maison de l'Escrime s'inscrit dans un processus d'ouverture et de décroisement, et multiplie les initiatives avec une dimension sociétale. Nous accueillons des jeunes filles et des femmes issues de milieux modestes. Proposons de l'handi escrime. Avons des partenariats avec des organisations à vocation sociale. Et offrons maintenant cette activité.

<http://www.maison-escrime.be/>

Amarante ASBL

Amarante asbl a été fondée en janvier 2016 par cinq femmes. Toutes expériences cumulées, elles ont travaillé (et travaillent parfois encore) dans les secteurs de l'éducation permanente, du social, de l'aide à la jeunesse, de la santé mentale et du culturel. Elles se sont rassemblées autour d'un désir de transmission de leurs pratiques et de leurs expériences professionnelles orientées vers les techniques impliquant un travail du geste, du corps, du mental, de la voix ou de la matière ; dans une perspective d'émancipation individuelle et collective des publics de tous âges.

Asbl non subsidiée, elles prennent la liberté de se laisser surprendre par ce que la vie dépose sur leur chemin, de s'accorder aux besoins des membres et du public plus large et de développer des projets qui émergent de leurs demandes ou expériences de vie. Le partenariat avec la maison de l'escrime illustre parfaitement cette volonté.

Leurs pratiques s'inscrivent dans une vision holistique qui tient compte des dimensions physique, émotionnelle, mentale, sociale, culturelle et spirituelle de l'être. Elles adaptent les techniques au bénéfice des personnes.

<http://www.amarante-asbl.be/>

Document complémentaire¹

L'escrime après un cancer du sein

Docteur Dominique HORNUS-DRAGNE

Médecin fédéral, Fédération française d'escrime

En pratique, la chirurgie entrave la mobilité du bras et provoque des adhérences axillaires et pectorales. Ces adhérences empêchent la réalisation de certains gestes simples de la vie quotidienne. Par ailleurs, la posture d'une femme, après une mastectomie, est modifiée. Enfin, un cancer du sein induit un impact psychologique beaucoup plus important que d'autres cancers.

Après un cancer, le sport doit permettre de réaliser une dépense énergétique, sans mettre le patient en danger. Il doit également être facile à apprendre et amusant. Enfin, il doit favoriser la vie sociale de la personne.

L'escrime implique une mobilisation inconsciente de l'épaule armée. La position de garde permet de rétablir la posture de la personne. Ce sport octroie également des bénéfices en termes d'équilibre. Il s'agit d'une discipline qui requiert un habillement, ce qui est très important pour les femmes qui viennent de subir une mastectomie. Enfin, l'escrime est un sport de combat, qui suppose de répondre à une attaque par une parade suivie d'une riposte.

Nous avons souhaité associer à cette démarche un médecin du sport, un oncologue, un radiothérapeute, un kinésithérapeute et un maître d'armes. Ensemble, nous avons réfléchi au choix de l'arme. Le fleuret est une arme légère, mais qui nécessite un apprentissage fastidieux. L'épée est une arme de pointe, beaucoup plus lourde. Le sabre est une arme légère et ludique, c'est pourquoi nous l'avons privilégiée par rapport aux deux autres.

Cette arme est disponible en métal, en plastique et en mousse. Les patientes ont souhaité utiliser une lame en acier. Les zones de touche se trouvent au-dessus de la ceinture, si bien que les parades visent toujours à protéger la tête.

Nous avons procédé à une évaluation de nos patientes. Celles qui ont eu un ganglion sentinelle et une tumorectomie n'ont pas rencontré de problème pour mobiliser leur épaule.

La pratique peut débuter dès que l'autorisation du chirurgien et de l'oncologue a été obtenue. Les métastases osseuses, notamment vertébrales, représentent une contre-indication formelle à la pratique d'un sport à fort impact sur le sol. La présence d'un lymphœdème, en revanche, ne constitue pas une contre-indication. Classiquement, les médecins permettent aux patientes de prendre part à cette activité un mois après l'opération, pendant la période de chimiothérapie et de radiothérapie.

En escrime, une personne apprend tout d'abord à marcher. Un escrimeur marche à l'amble, c'est-à-dire que le bras et la jambe qui se trouvent du même côté doivent fonctionner en même temps. La leçon au plastron dure entre cinq et huit minutes. Passé ce délai, la participante a tendance à trop solliciter son épaule et à se fatiguer.

¹ HORNUS-DRAGNE D., *L'escrime après un cancer du sein.*

La formation des maîtres d'armes est réalisée de façon annuelle ou bi-annuelle. Elle est menée sous l'égide de la Fédération française d'escrime. Cette formation théorique réunit des chirurgiens, des oncologues, des médecins du sport, ainsi que des psychologues et des infirmières.

L'idéal, pour un médecin, est de pouvoir proposer plusieurs sports à ses patients. Ces sports doivent être personnalisés et enseignés par des professionnels formés. Un maillage des territoires est nécessaire afin de lutter contre les inégalités. Par ailleurs, les fédérations sportives doivent s'efforcer de communiquer. En effet, les médecins généralistes ignorent quelle discipline est la mieux adaptée à leurs patients. Ils ne connaissent pas non plus les lieux dans lesquels les sports peuvent être pratiqués. Les fédérations doivent se coordonner et faire des propositions. Notre souhait est de quitter les salles d'armes. Nous voulons notamment nous adresser aux patientes vivant dans des quartiers défavorisés, et qui ne disposent pas de soins de support performants.

Expertise collective de l'INSERM

Activité physique - Contextes et effets sur la santé (2008). Résumé

L'expertise collective de l'INSERM, une étude polonaise sur la posture après mastectomie et les troubles induits par les cicatrices chirurgicales justifient l'incitation de nos patientes à une activité physique soutenue et la proposition de sports en privilégiant l'aspect ludique. L'Escrime, pratiquée du côté opéré, quelle que soit la latéralité de la patiente permet une posture plus ouverte, une diminution des douleurs de la paroi thoracique liées à la cicatrice ainsi qu'une nette amélioration des adhérences superficielles et de la mobilité de l'épaule. L'escrime, sport duel et habillé, nous a paru apporter les bénéfices du combat avec une cible et de « l'uniforme » recouvrant le haut du corps. Le programme a été élaboré par une équipe pluridisciplinaire, chirurgien sénologue, oncologue, radiothérapeute, kinésithérapeute, universitaire de médecine du sport, médecin de la fédération française d'escrime et maîtres d'armes. Les maîtres d'armes ont choisi le sabre pour sa légèreté, sa facilité d'apprentissage et les incontournables parades à la tête mobilisant l'épaule d'une manière optimale. Ils ont été formés à la leçon d'escrime sans touche à la patiente pour enlever toute dangerosité à la pratique. Toutes les séances débutent par 30 minutes de fondamentaux, certains exercices étant effectués les yeux fermés pour mieux prendre en compte le schéma corporel. Plusieurs leçons individuelles et personnalisées de 5 à 8 minutes avec 10 à 15 minutes de repos suivent le travail collectif. Devant les effets bénéfiques de cette pratique, la formation des maîtres d'armes de toute la France a été rapidement mise en place par la Fédération Française d'Escrime sur 3 jours avec une formation théorique et pratique. Une association baptisée « solution R.I.P.O.S.T.E. » permet de définir le cahier des charges des salles d'armes accueillant ce public spécifique et sera la base d'une labellisation des structures par la fédération. Les prochains objectifs de l'association sont de déplacer les maîtres d'armes dans des quartiers en difficulté afin de lutter contre les inégalités face aux soins de support après cancer, de communiquer vers les professionnels de santé et les associations de patients et de favoriser une coordination avec les autres fédérations afin que toutes les patientes puissent avoir le plus large choix possible d'activités sportives au décours de la chirurgie pour un cancer du sein.

Ressources complémentaires

- Rostkowska E, Bak M, Samborski W. Body posture in women after mastectomy and its changes as a result of rehabilitation : Advances in medical sciences vol 51-2006.
- D. Hornus-Dragne, J-L. Manenc, X. Delannoy, J-Ph. Parade, G. Champain, C. Chevelle, R. Despax, C. Lucas, Ph. Ghestem, D. Rivière, Escrime et cancer du sein : 4^e congrès commun SFMS-SFTS, Caen-29 septembre au 1^{er} octobre 2011.
- Dr Dominique Hornus-Dragne, Dr Jean-Luc Manenc,, Dr Jérôme Farnarier, Dr Jean-Emile Bérot, Claude Lucas, Maître Jean-Philippe Parade, Maître Grégoire Champain, Dr Philippe Ghestem, Pr Daniel Rivière, L'Escrime après opération d'un cancer du sein : Congrès national des réseaux de cancérologie, Toulouse 4-5 octobre 2012.
- T. Bouillet. Apport de l'exercice physique en pratique cancérologique : soins de support, traitement, prophylaxie?, Oncologie Vol 10, issue 4, pp 244-249-2008 pub Springer-Verlag.

Liens complémentaires

- <https://www.dailymotion.com/video/x16vxmi>
- <https://www.dailymotion.com/video/x16vxmi>
- <https://www.dailymotion.com/video/x1tgm5h>
- <https://www.dailymotion.com/video/x1om7ns>
- https://www.huffingtonpost.fr/2014/02/06/cancer-du-sein-escrime_n_4736491.html
- http://franceolympique.com/files/File/actions/sante/colloques/Mercredi_11_juin_2014/Escrime_apres_cancer_du_sein.pdf
- <http://www.rosemagazine.fr/magazine/bien-etre/article/de-l-escrime-pour-une-remobilisation-en-douceur>
- Données sur le cancer du sein en Belgique : <https://www.cancer.be/les-cancers-types-de-cancers-liste-z/cancer-du-sein>