

RAMER CONTRE LE CANCER

Plusieurs études ont démontré les bienfaits de l'activité physique pour mieux supporter les effets d'une chimiothérapie. Pour soutenir les femmes atteintes d'un cancer du sein – qui touche une femme sur neuf en Suisse –, le Rowing-Club Lausanne (RCL) a lancé, en mai 2018, le projet «Ramer en rose». Puisque la propulsion du bateau est effectuée à plus de 80% par les jambes et le dos, les zones atteintes du cancer – c'est-à-dire le ou les sein(s) – ne sont pas surchargées. «Cette activité entraîne notamment une réduction de la fatigue lors de la chimiothérapie et une meilleure mobilisation de l'épaule lors de radiothérapie», explique Jean-Pierre Gervasoni, président du RCL. Actuellement, plus de 50 femmes se retrouvent deux fois par semaine pour s'entraîner sur le lac Léman.

PHOTO: ERIC DÉROZE

