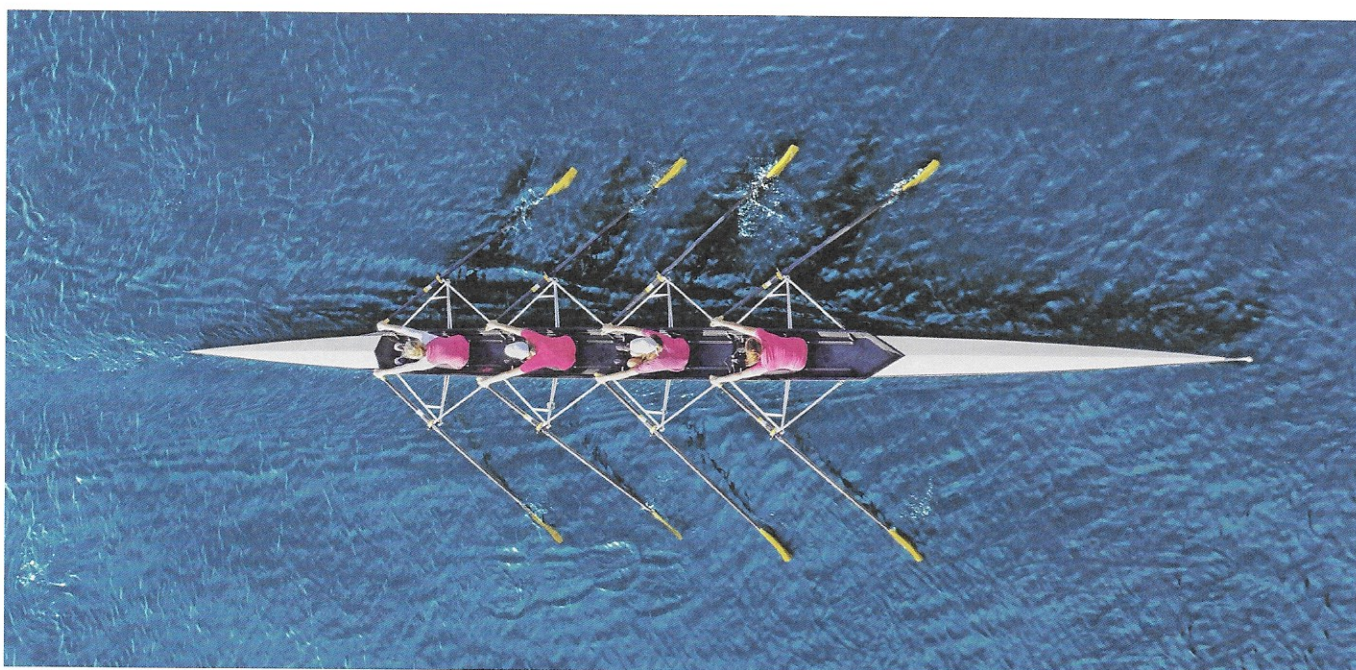


Ramer en Rose

L'aviron pour se remettre à flot après **un cancer du sein**



Une réadaptation physique par la pratique de l'aviron, telle est l'ambition du programme «Ramer en Rose», proposé par le Rowing Club Lausanne (RCL) à l'intention des femmes atteintes d'un cancer du sein.

Au cours de sa vie, près d'une femme sur huit se voit touchée par cette maladie en Suisse. Rien que dans le canton de Vaud, environ 600 femmes sont concernées chaque année. Et pour lutter efficacement contre le développement du cancer, une activité physique régulière est vivement recommandée. Rencontre avec le Dr Jean-Pierre Gervasoni, président du RCL et médecin retraité de l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive.

Pouvez-vous nous raconter en quelques mots l'origine de ce programme novateur?

L'idée flottait dans l'air depuis sept ou huit ans déjà, mais faute de temps à disposition, nous ne sommes parvenus à la concrétiser que l'an dernier. Je dis «nous», car toute une équipe de personnes aux profils complémentaires se trouve derrière ce projet: Virginie Martin (entraîneuse du RCL), Pierre Weissenbach (ancien directeur des soins infirmiers de la Clinique La Source), Dr Jean-Pierre Randin (médecin généraliste retraité et membre actif de la SVM), Françoise Ducret-Rochat (professeuse d'éducation physique et reporter spécialisée dans le domaine médico-scientifique à la RTS) et moi-même nous sommes lancés ensemble dans cette belle aventure.

Après avoir obtenu le précieux soutien du Centre du sein du CHUV, ainsi que celui du Réseau lausannois du sein et de la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC), nous avons démarré un projet pilote fin mai 2018 avec un groupe de huit femmes volontaires. Aujourd'hui, 45 femmes touchées par le cancer du sein ont déjà pris part à ce programme. Le bilan est donc positif, d'autant plus que nous accueillons des femmes de tout âge (de 35 à 75 ans), qui se trouvent à différents stades de la maladie.

Pourquoi l'aviron est-il une activité particulièrement adaptée à la réhabilitation des femmes atteintes d'un cancer du sein?

Contrairement aux idées reçues, le mouvement d'aviron, symétrique,

mobilise essentiellement les jambes et le dos, qui effectuent plus de 80% du travail de propulsion. Les rameuses peuvent donc pratiquer cette activité sans risque de surcharger la zone opérée. D'autre part, le torse et les bras réalisent un pompage de la lymphe, susceptible de prévenir l'apparition du lymphœdème. D'autres bienfaits méritent d'être relevés comme la sollicitation du système cardio-respiratoire et le gain de force généré sur l'ensemble de la musculature (plus de 90% des muscles sont sollicités). A noter également le caractère cyclique et fluide de gestes effectués en position assise, ce qui per-

met d'éviter les traumatismes au niveau des hanches et des genoux et de rendre ce sport plus accessible aux personnes déconditionnées et/ou en surpoids. C'est aussi un exercice d'extérieur, idéal pour l'oxygénation du corps. Mais au-delà de ces considérations spécifiques à notre sport, il faut retenir que l'activité physique pratiquée après le diagnostic réduit d'au moins 40% les risques de décès suite à une récurrence du cancer¹.

La pratique sportive peut également aider à reprendre confiance en son corps. Ressentez-vous aussi cette dimension psychologique dans le cadre de «Ramer en Rose»?

Tout à fait! L'impact est extrêmement positif sur le plan psychosocial. L'aviron permet de s'intégrer dans une équipe, d'acquérir de nouvelles compétences complexes, de devenir acteur de sa remise en forme et de sa guérison, et potentiellement de s'ouvrir à nouveau à une vie sociale plus intense en intégrant un club sportif. Les participantes œuvrent ensemble vers un but commun: la reconstruction de soi. ■

¹ Harner Julia & Warner Ellen, «Lifestyle modifications for patients with breast cancer to improve prognosis and optimize overall health», CMAJ Feb. 2017, 189 (7) E268-E274.



INFOS PRATIQUES

Formation de base: 12 séances de deux heures, en deux phases (6 séances d'initiation, 6 de perfectionnement)

Horaires: Les mardis et vendredis matins de 9h30 à 11h30

Lieu: Lausanne-Vidy, derrière le stade Pierre-de-Coubertin

Tarifs: 200 CHF pour la formation de base complète. Possibilité de participer à une troisième phase de pratique axée sur la condition physique et la technique gestuelle, au prix de 10 CHF/séance. En cas de besoin, un soutien financier peut être accordé par la LVC.

Contact et inscriptions:

www.rclausanne.com / rclausanne@gmail.com
(Virginie Martin, entraîneuse du RCL)
jeanpierremariegervasoni@gmail.com
(Jean-Pierre Gervasoni, président du RCL)

UNE MÉDITATION EN MOUVEMENT

«On est effectivement toutes dans le même bateau, on doit apprendre à faire confiance sans forcément savoir où l'on va, puisqu'on rame à l'envers. On se dirige vers l'inconnu et, symboliquement, je trouve que c'est quelque chose de très fort», témoigne l'une des participantes au programme «Ramer en Rose». «L'aviron incite à faire le vide dans sa tête, se taire, être en rythme et se concentrer. Cela fait beaucoup de bien pour combattre toutes les anxiétés liées au cancer. Cette activité oblige à se focaliser sur l'instant présent. Comme une méditation, mais en mouvement», image l'une de ses camarades d'embarcation.

Nouveau départ

Une libération d'autant plus significative pour cette ancienne rameuse atteinte par la maladie, mais qui a pu reprendre son activité grâce à ce programme: «Après mon cancer du sein, je n'arrivais plus à utiliser mes bras, je ne pensais pas que je pourrais de nouveau ramer un jour. Pourtant, c'est bien le cas aujourd'hui, et je vis cette renaissance comme un cadeau. On vit toutes des émotions intenses.» Mettre ensemble le cap vers une meilleure qualité de vie et davantage de bien-être et de santé, telle est la résolution de ces femmes déterminées à s'émanciper de la souffrance. «On n'est plus la femme qui a eu un cancer, on est quelqu'un de normal qui vient faire du sport et qui s'amuse», lance l'une d'elles.

