

Un accompagnement complet

Paris-Normandie Publié le 19/05/2014 à 23H59

Ateliers. Le centre Henri-Becquerel vient de lancer des ateliers destinés aux femmes ayant achevé leurs traitements à la suite d'un cancer du sein. Objectif : retrouver un équilibre de vie.



Sylvie Castelain, cadre infirmier, Olivier Rigal, médecin oncologue, et Mathilde Lebreton, diététicienne (photo Stéphanie Péron)

Sylvie Castelain, cadre infirmier, et Olivier Rigal, médecin oncologue, coordinateurs du programme d'accompagnement, ne cachent pas leur satisfaction à l'issue de la première session de février. Ce programme singulier s'adresse aux femmes qui ont été opérées d'un cancer du sein. Autorisé par l'Agence régionale de santé, il bénéficie d'un financement multiple et notamment du réseau onco-normand. Il est composé de quatorze ateliers. Trois cycles sont organisés chaque année.

Répercussions

« Avant de monter ce projet, nous avons constaté qu'on s'intéressait beaucoup à la période de traitement du cancer, mais peu aux répercussions globales de cette maladie à long terme », expliquent les coordinateurs. « Celles-ci sont multiples : physiques, psychologiques, sociales, intimes, familiales... ».

Activité physique adaptée, diététique - le facteur alimentation est important dans le risque de rechute - cours de cuisine, socioesthétique, psycho oncologie, sexologie, hormonothérapie, aide à la reprise d'activité professionnelle... les ateliers s'étalent sur deux mois. Ils sont gratuits et sont menés par les professionnels de Becquerel ou des membres de l'association Semeh pour les soins socio-thérapeuthique. Un coach formé intervient pour l'activité physique adaptée (lire ci-dessus).

À l'issue de la première session, les coordinateurs ont reçu les réactions des participantes.

« Certaines nous ont parlé de métamorphose, d'autres ont repris confiance en elles. Elles se sont très bien entendues et ont tissé des relations profondes. Nous ne mesurons pas l'impact des traitements sur les patientes. Les écouter parler nous a appris beaucoup de choses », commentent Olivier Rigal et Sylvie Castelain. « Dans les prises en charge à venir, nous allons sans doute modifier certains de nos comportements, prendre plus de temps pour certaines choses, peut-être moins banaliser ce que vivent ces femmes... ». A noter, ce parcours ne s'adresse pas seulement aux patientes traitées à Becquerel.

Plus d'informations, centre Henri-Becquerel au 02 32 08 22 22.



Activité physique adaptée avec le coach sportif Christophe Terzi (photo Boris Maslard)

«*On lève le bras du côté non touché. On s'étire vers le plafond* ». Dans la salle de sport mise à disposition par l'Adir (Aide à domicile aux insuffisants respiratoires), au cœur de l'hôpital de Bois-Guillaume, sept femmes écoutent attentivement le coach sportif Christophe Terzi. Toutes ont été touchées par un cancer du sein. Toutes ont achevé leurs traitements. Et toutes ont décidé de participer au programme d'accompagnement proposé par le centre Becquerel et ses partenaires (lire ci-dessous). « *Le programme sportif compte 10 séances sur deux mois* », explique Christophe aux participantes. « *C'est un programme adapté, qui va faire évoluer votre état d'esprit. Des études démontrent que l'activité physique est primordiale dans tous les types de cancer, et surtout dans le cancer du sein. Tir à l'arc, natation... faites ce que vous voulez si c'est adapté, mais surtout, bougez !* » lance le coach.

DECOUVRIR QUE L'ON PEUT REVIVRE NORMALEMENT

Au fil des minutes, les mouvements gagnent en amplitude. Chacune va à son rythme. Christophe est attentif. « *Certaines femmes s'interdisent de mobiliser le côté où elles ont subi une chirurgie. Notre programme est adapté à ces femmes, aux traitements qu'elles ont subis. Chaque cas est unique* ».

Main sur la hanche, Véronique, 48 ans, suit à la lettre les consignes. Elle a choisi de participer au programme « *pour retrouver de l'énergie, et savoir ce que je suis autorisée à faire. J'aimerais retrouver mon autonomie* ».

Tandis que Christophe Terzi poursuit conseils et encouragements, certains visages semblent peiner sous la douleur ou l'appréhension.

Chantal, 60 ans, s'arrête quelques secondes pour souffler. « *C'est l'atelier gymnastique qui m'a attirée dans ce programme car je suis un peu raide, même si j'ai continué pendant tous les traitements à faire mon ménage, à marcher...* », raconte-t-elle avec le sourire. Pour le reste, Chantal attend du programme « *des réponses à mes questions. Et puis découvrir que je peux revivre normalement. Cela fait du bien d'être avec d'autres femmes, nous avons des expériences différentes. Nous ne sommes pas toutes seules* ».

Christine, 50 ans, a, quant à elle, participé à la première session d'ateliers, en février 2014, la promotion « L'Odas », comme l'ont baptisée les sept participantes, du nom du restaurant rouennais qui les a accueillies pour un atelier cuisine. « *Tant que durent les traitements, chimio ou radiothérapie, nous sommes très encadrées. Et puis d'un seul coup, plus rien. Le fait de pouvoir partager avec d'autres femmes qui ont vécu la même expérience est très important* », estime Christine, qui a particulièrement apprécié « *l'ambiance, les ateliers et l'occasion de parler bien-être et plaisir. Cela permet de repartir avec plein de nouvelles idées* ». La promo « L'Odas » n'a pas perdu le contact. Les participantes espèrent se revoir une fois par mois pour poursuivre l'échange.

PATRICIA BUFFET

p.bufferet@presse-normande.com