

Atteintes du cancer du sein, elles font du sport

L'institut de cancérologie de l'ouest à Saint-Herblain inclut dans les thérapies contre le cancer des séances de sport. Explications d'un médecin et témoignages de deux patientes.

L'initiative

Dominique et Anne-Marie rentrent d'une séance de marche nordique avec leur coach Céline Brain. Elles reviennent du château de la Gournerie, à Saint-Herblain, non loin du centre René Gauducheau de l'ICO, institut de cancérologie de l'ouest, où elles sont soignées. Toutes deux ont un cancer du sein. Toutes deux font du sport, une activité physique intégrée aux soins. C'est une thérapie, comme un médicament, pour lutter efficacement contre les effets de la maladie et des traitements. « Cela permet de diminuer la fatigue et de garder une tonicité musculaire », explique le Dr Florence Boiffard, chirurgien référent du pôle Sport et cancer qui va être inauguré dans le cadre d'Octobre rose mardi à Saint-Herblain. « On lutte aussi contre l'anxiété, la dépression, les bouffées de chaleur... et cela réduit le risque de récurrence de 50 % ».

En partenariat avec la fédération nationale Cami Sport et cancer, l'ICO inclut donc dans les soins, des séances de sport, deux fois par semaine et pendant 6 mois. Avec une éducatrice sportive professionnelle. 100 patients par an vont en bénéficier gratuitement. Grâce au soutien financier de Malakoff Médéric. Un bilan sera fait tous les trois mois avec des tests objectifs pour mesurer les bienfaits

Dominique a même couru le marathon

« Je me sens beaucoup mieux en faisant du sport » affirme Dominique. « Depuis des années, je fais du jogging. J'avais déjà couru deux ma-



Encadrant Dominique, une patiente, le Docteur Florence Boiffard, du pôle Sport et cancer, et Céline Brain, la coach sportive.

rathons en un peu plus de quatre heures et j'en avais un troisième en préparation à Millau le 30 septembre... lorsqu'au printemps dernier, j'apprends que j'ai un cancer. Tout s'écroule. 15 grosses séances de chimio sont programmées. Pourtant je garde en tête tout le temps, la date du 30 septembre. Finalement, entre les séances de chimio qui me terrassent, je me remets à courir... » Et Dominique fait le marathon en 7 h 08 et 16 secondes. Elle est allée au bout. « Mais jamais sans dépasser, dit-elle, mes limites. Je me suis toujours écoutée... »

L'Institut de Cancérologie dans cette aventure ? « les conseils de la coach sportive m'ont boosté Elle nous apprend jusqu'ou on peut al-

ler... Tout seul, on peut faire des bêtises. »

Le sport bénéfique quel que soit son niveau

Le sport pour des personnes atteintes d'un cancer, « doit être encadré par des professionnels » précise le Dr Florence Boiffard. Mais, il n'est pas réservé à celles que comme Dominique faisait déjà beaucoup de sport avant.

« Quel que soit son niveau chacun peut y trouver un grand bénéfice, physique et psychologique. Il n'y a que deux contre-indications. Pour les personnes qui ont une métastase osseuse et un risque de fracture d'une part et en cas d'anémie très importante d'autre part... »

« Après une heure de sport, on est beaucoup mieux dans sa tête », sourit Anne-Marie, une autre patiente depuis 2016. Ça aide infiniment. Au printemps dernier, avec la coach, un petit groupe s'est inscrit à la course Odyssea. Je n'avais jamais couru 5 km avant. J'ai été enchanté. On est extrêmement bien conseillé. »

Philippe GAMBERT

10 000 personnes attendues à Angers. Course, marche, roller, zumba géante, le programme est sportif à Angers, ce dimanche. Objectif : faire aussi bien que l'an dernier. Près de 10 000 participants avaient rosi les bords de Maine et contribué à faire parler des enjeux liés au cancer du sein.

Festival de la BD engagée : peut-on rire de tout ?

Le festival de la BD engagée, au May-sur-Èvre existe avec une toute petite subvention régionale. Une quinzaine d'auteurs s'y retrouvent. Rencontre avec le dessinateur de presse Pascal Gros.

Pascal Gros est dessinateur de presse. Et ce n'est un personnage inconnu puisqu'il travaille notamment pour Marianne et a collaboré à Charlie Hebdo. Il a co-signé *Comment rater ses vacances*, un recueil de ses dessins et de ceux de Tignous après sa mort, lors des attentats de Charlie Hebdo. Il était invité ce samedi au festival de la BD engagée du May-sur-Èvre en Anjou, organisé par Bandes à part, un groupe de militants « qui aiment réfléchir et débattre ». Un festival aidé par la région à hauteur de 3 500 € et la mise à disposition des locaux de la commune.

Pascal Gros est venu présenter son dernier recueil, *L'Enfer, c'est les enfants des autres*. Des dessins d'enfants, en pagaille. « Je ramène l'actu à la vie quotidienne des gens, bien plu qu'en caricaturant un homme politique, a-t-il expliqué lors de sa conférence. C'est facile avec les enfants. Ils sont bruts de décoffrage,



Pascal Gros, invité au festival de la BD engagée du May-sur-Èvre, en Anjou.

on peut leur faire dire beaucoup de choses sur l'écologie, la guerre, la misère sociale. »

À la question de savoir si l'on peut rire de tout, le dessinateur n'y va pas par quatre chemins : « Moi, je rigole en dessinant. Je dessine pour faire

marrer mes proches. Les autres, s'ils ne rigolent, ce n'est pas très grave. Et je ne crois pas être méchant. » Si les attentats ont changé le culot des dessinateurs de presse, il répond qu'« au contraire, les dessinateurs osent peut-être encore plus ».

« Si les gens râlent plus ? Je ne sais pas, ils ont plus de place pour s'exprimer avec les réseaux sociaux, donc on les entend davantage. Mais on ne ferait plus rien si on y faisait trop attention. »

Pascal Gros s'apprête à sortir mercredi un nouveau recueil, *Nulle part où fuir*. Là encore une compilation de dessins « à l'humour assez noir », reconnaît-il. « En fait, ce sont ces dessins qui marchent, ils sont efficaces, les gens rigissent de façon bien plus forte. » Il rajoute en souriant : « Ce genre de dessins où quand t'as fini de rire, t'as juste envie de te pendre. »

Sophie DELAFONTAINE.

Dimanche, dès 14 h 30, espace Senghor du May-sur-Èvre. Rencontres et débats avec des auteurs de BD (Michel Humbert, Adjim Danngar et Christophe Edimo, Vincent Thurant, Laëtitia Rouxel et Roland Michon). Gratuit.