

Pour Sortir, votre agenda au quotidien

MARCHE NORDIQUE - QUAND LE SPORT PEUT AIDER À ALLER MIEUX QUAND ON A LE CANCER DU SEIN

« Je suis toujours là »

La marche nordique fait partie des activités de la Fédération d'athlétisme. Depuis peu, dans le Haut-Rhin, l'association Siel bleu "l'utilise" pour aider à mieux vivre avec le cancer du sein. Témoignage anonyme.



La marche nordique permet aussi d'aller vite sans en avoir l'air. PHOTOS DNA - Michel Kurst

Le mal, Cécilia (*) mettra une demi-heure à le nommer, c'est qu'il est toujours douloureux de l'inviter dans la conversation. Son cancer, lui, s'est invité sans crier gare : du jour au lendemain, Madame a basculé dans une autre vie, un monde presque parallèle, où les choses n'ont plus la même saveur.

« Je l'ai découvert fortuitement, en avril. Je suis en plein dedans. On ne s'y attend pas, c'est dévastateur. » La nouvelle lui tombe dessus un mercredi, elle choisit de la taire, pour ne pas gâcher le week-end.

« Ma priorité, dès que j'ai su, est d'aller acheter une perruque »

« On devait partir avec mon mari pour son anniversaire. J'ai attendu le dimanche soir, en rentrant... » Le traitement arrive vite, ne lui laisse aucun répit, aucun moment pour se préparer à ce qui va devenir son quotidien, son combat permanent. Il y a la chirurgie, puis les séances de chimio et de radio.

Son cancer à elle ne la prive pas de sein. « Ma priorité, dès que j'ai su, est d'aller acheter une perruque. Une femme, ce n'est pas fait pour être sans cheveux. J'appréhendais plus que de perdre un sein. »

Depuis octobre, elle a rejoint ce petit groupe de femmes qui arpentent le Waldeck en marche nordique. « Le sport, comme remède, c'est tendance », sourit-elle. Et pourtant, le sport, elle n'en a jamais beaucoup pratiqué. De la marche, un peu de gymnastique volontaire... Du ski de fond aussi, finit-elle par retrouver, au fond de ses souvenirs.

Institutrice, elle peut l'avouer aujourd'hui qu'elle est à la retraite, elle n'utilisait pas tous les créneaux impartis aux activités "d'éducation physique". Cette activité-là lui est finalement venue avec la maladie. « Ça fait le ménage dans les loisirs, j'ai dû en laisser de côté. » Terminés, ces travaux d'aiguille qu'elle adorait : « Si je me blesse, à cause des ganglions... » Oubliées, ces heures de tricot : « Des chaussons de bébé, je pourrais, mais le reste, non, c'est trop lourd (à porter). »

Cela lui manque ? « Le soir, devant la télévision, j'aimais ça. Sinon, je n'ai pas trop le temps. » Ces sorties, bâtons en main, aèrent ses semaines, pas question de les manquer.

« J'ai "chimio" le mardi, le jeudi je marche. Cette situation, je suis obligée de vivre avec, pendant cette heure, je la mets de côté. Pour le moral, c'est excellent. Dans notre groupe, on parle d'autre chose. Quand on marche, on arrive à oublier. Des fois, se rajoutent des gens qui ne sont pas malades, on ne va pas s'étaler. Il y en a qui ont besoin de se confier beaucoup, pas moi. Je n'ai pas envie. »

Partager libre, ce combat permanent a aussi besoin d'être raconté. Lutter peut être tellement dur. « On peut choisir de se cramponner, ou pas. Mes enfants, ça m'aide, mes petits-enfants, c'est un moteur. »

« Je refuse de réagir comme quelqu'un qui est malade »

« De suite, j'avais un but : garder à nouveau mes petits-enfants. C'est chose faite. Même si je les prends moins, j'en profite plus. Quand ma belle-fille m'appelle pour savoir si je peux passer du temps avec eux, je dis oui de suite. Ça me fait plaisir. Il y a un an, je n'étais pas toujours disponible. On n'a plus les mêmes priorités. »

Cécilia emploie le « on » pour dire « je », elle a du mal à s'identifier à sa maladie, à ce que cela lui fait vivre. « J'y pense un peu de l'extérieur, je suis plus spectatrice qu'actrice de la maladie. Je refuse de réagir comme quelqu'un qui est malade ! »

Alors elle avance, fait confiance aux médecins, même ceux qui sont distants – elle préfère dire « techniques » – dans leurs diagnostics.

« Des fois, je me demande comment je fais pour tenir. C'est beaucoup de volonté, s'apitoyer n'est pas le genre de la maison. Si on se laisse submerger, la rémission est plus difficile à atteindre. On doit y arriver, on fonce. »

« C'est si facile de se morfondre. Alors, on accepte sa maladie en faisant plein d'autres choses, en refusant de revenir tout le temps là-dessus. » Mieux vivre son cancer en évitant de lui faire une place d'honneur, c'est là, tout le paradoxe.

Ces sorties dans le Waldeck lui soulagent les nerfs aussi. « À force de trop vouloir y arriver, j'ai peur qu'un jour, la corde finisse par se rompre. Je sens que je suis en flux tendu. Après une bonne séance, je suis fatiguée, mais c'est de la bonne fatigue. Je suis contente de l'avoir fait, d'être restée dehors. »

« La première idée qui passe par la tête, c'est qu'on risque de disparaître »

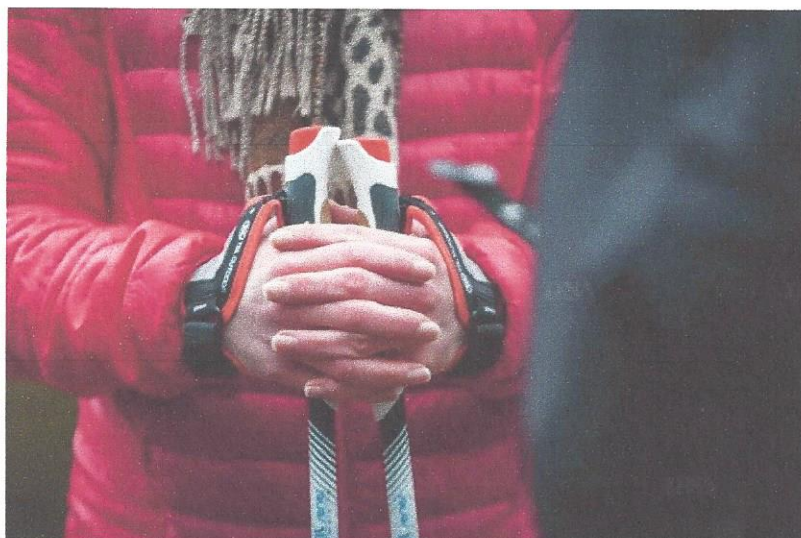
Madame est bien vivante et c'est le plus important. « La première fois, quand on vous en parle (du cancer), la première idée qui passe par la tête, c'est qu'on risque de disparaître. Même si on sait, qu'on n'en meurt plus forcément, c'est un passage obligé. Je suis encore jeune quand même. C'est dur, mais je suis toujours là. Je suis une pessimiste qui ne se laisse pas abattre. »

(*) Cécilia est le prénom qu'elle s'est choisi pour se raconter ici.

Pour Sortir, votre agenda au quotidien

PAROLES - AVEC COLINE GRAEBER

« Thérapie douce »



« Il n'y a pas d'âge. » PHOTO DNA - Michel Kurst

Coline Graeber est responsable pour le Haut-Rhin de l'association Siel bleu. L'association organise ces marches nordiques pour personnes atteintes, ou ayant eu à souffrir, du cancer.

u Pour qui ? « Pour les publics en traitement ou rémission d'un cancer. On peut aussi le proposer pour d'autres maladies, comme l'obésité, le diabète... On prend en compte l'état physique et psychologique des personnes. On se renseigne sur le traitement en cours, on demande un certificat de non-contre-indication. Nous sommes tous formés aux activités physiques adaptées. »

u L'apport ? « C'est une activité d'endurance, qui permet de travailler le souffle, la capacité ventilatoire, la réduction des problèmes d'arthrose et d'arthrite. Après un traitement contre le cancer du sein, il est important de faire travailler les bras, qui ont été traumatisés. On se relaxe, on accède à un bien-être. On libère un processus psychologique, il y a moins de stress quotidien. C'est aussi une grande source de sociabilisation, les gens se forcent à sortir, à rencontrer des gens, à échanger. »

u Les sorties. « Quand on apprend qu'on a une pathologie, on a tendance à s'isoler, on s'enferme sur soi-même, on ne sait pas comment le corps va réagir. On fait le lien entre le bienfait thérapeutique et l'activité elle-même. »

u La marche nordique . « C'est une activité douce, pas traumatisante, au contraire du footing. Les bâtons aident beaucoup à se soutenir, à soulager les articulations. On peut marcher beaucoup plus vite avec moins d'effort.

u L'âge . « Il n'y a pas d'âge. »

Pour tout renseignement : coline.graeber@sielbleu.org. Marches sur Mulhouse, Colmar, Altkirch, Carspach, Lapoutroie, Blotzheim, Herrlisheim, Vieux-Thann et Burnhaupt-le-Bas.

Pour Sortir, votre agenda au quotidien

Éric Gehin : « Il y en a qui pensent que c'est trop pépère »



Ni « pépère », ni « trop tonique ».

Éric Gehin s'est fait un nom à vélo, coureur puis entraîneur, toujours à l'AC Thann. Depuis douze ans, il fait découvrir la marche nordique. Créateur de la revue Marche nordique magazine (sur abonnement), il en est le directeur de publication.

« Cette activité physique complète, sur le plan cardio-respiratoire d'endurance et musculaire globale. C'est très intéressant si l'on a été malade. On travaille le haut et le bas du corps, à droite et à gauche, il n'y a pas de déséquilibre. On a tendance à se redresser, la personne ouvre la poitrine et c'est bien pour le mental aussi : on redresse sa posture, on reprend confiance. C'est en plein air, on s'oxygène, quand on a été en chambre pendant un moment, cela fait du bien.

« Pour le cancer du sein, le balancement des bras peut être intéressant, on retrouve la mobilité des bras, c'est important face au phénomène du bras qui enfle. Il y a une multitude choses à faire, c'est très varié, cela convient à tout le monde.

« Il y en a qui pensent que c'est trop pépère, je peux facilement les faire changer d'avis, ça peut être très intense si tu montes sur un bon rythme. À l'inverse, il y en a qui pensent que c'est trop tonique. Ce n'est pas vrai. Tu peux faire doucement. C'est comme avec le vélo : tu peux faire le Grand-Ballon ou rouler tranquille le long du canal. »