



- SANTÉ -

L'escrime en pointe contre le cancer du sein

Le Cercle d'escrime d'Aulnay a ouvert une section «Escrime et cancer du sein». En maniant le sabre, les femmes opérées améliorent leur posture et développent leur combativité, le tout dans une ambiance conviviale.

L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a montré l'intérêt d'une activité physique soutenue dans le pronostic d'un cancer du sein, et en particulier de l'escrime. Il s'agit d'améliorer les suites d'une chirurgie toujours perturbante dans la vie d'une femme. «Le Cercle d'escrime d'Aulnay avait la volonté de développer la thématique sport et santé. D'où l'ouverture, depuis le 16 septembre au Cosec du Gros-Saule, d'un cours pour les patientes opérées, accessible après autorisation du médecin traitant. Le but est d'améliorer la confiance en soi et la posture du corps, toujours modifiée après l'ablation d'un sein», explique Michel Scandella, président du CEA. Les participantes sont initiées au maniement du sabre par Christine Dherbilly, maître d'armes spécialement formée. «Elles ne reçoivent aucune touche, c'est une pratique non traumatisante», précise Géraldine Maraone, la secrétaire du CEA, qui s'est vu décerner le label «Escrime santé» par la fédération française.

DE NOMBREUX BÉNÉFICES

Sur le plan physique, l'escrime mobilise l'épaule opérée et permet de regagner en mobilité. La position d'ouverture de la garde corrige une attitude souvent fermée après la chirurgie. Les déplacements restituent la conscience d'un buste souvent nié. La tenue d'escrime couvre tout le corps et ménage la pudeur de femmes marquées par les traitements. Sur le plan mental, la venue

dans une salle d'armes permet de lutter contre le sentiment de solitude. Enfin, l'élégance de l'escrime revalorise une image de soi perturbée, sa pratique motive l'envie de se battre et de gagner... contre l'adversaire mais aussi contre la maladie.

Séances au Cosec du Gros-Saule (rue du Docteur Claude Bernard) le lundi de 14h à 15h. Renseignements au 06 72 01 61 26. Mail : ceaulnay@free.fr, site : ceaulnay.free.fr

OCTOBRE ROSE : LE PROGRAMME

Des stands d'information sont déployés à Aulnay-sous-Bois dans le cadre d'Octobre rose, mois de sensibilisation du dépistage du cancer du sein.

– **Acsa Mitry-Ambourget (19-21, rue du 8-Mai 1945) et marché de Mitry** : mercredi 2 octobre de 14h à 17h, en partenariat avec l'Assurance maladie de

Seine-Saint-Denis, la Ligue contre le cancer 93 et le Centre régional de coordination du dépistage des cancers, site de Seine-Saint-Denis.

– **Centre municipal de santé Balagny (2, rue du Limousin)** : jeudi 10 octobre de 14h à 17h.

– **Centre commercial O'Parinor** : mercredi 16 octobre de 10h à 18h en partenariat avec la Ligue contre le cancer 93 et le Centre régional de coordination du dépistage des cancers, site de Seine-Saint-Denis.

