

APRÈS UN CANCER DU SEIN, NE RAMEZ PLUS SEULE !

Dans la foulée du mouvement «Think Pink», un beau projet vient de voir le jour au Royal Mava Club Sauheid à Angleur, en partenariat avec Cap2Sports et le CHU de Liège. L'idée : proposer aux femmes qui ont vaincu le cancer du sein de pagayer ensemble, pour mieux s'en remettre. Actuellement en phase de test, les randonnées en canoë devraient être lancées au printemps prochain.

Le retour à une vie normale est comme une seconde épreuve après un cancer du sein. Récupérer une condition physique, une vie sociale, reprendre confiance en soi sont autant de défis difficiles à surmonter. On le sait, une activité physique régulière joue un rôle primordial dans la revalidation au-delà du parcours hospitalier. «*Mais voler de ses propres ailes n'est pas toujours simple ! Les patientes ont du mal à trouver un sport qui soit adapté à leur condition, et les clubs sont mal préparés à les accueillir*», constate le Pr. Didier Maquet, coordinateur du Centre de revalidation après cancer du CHU de Liège.

DU CANOË TOUTE L'ANNÉE :

«**LE MAVA NE CRAINT NI L'HIVER NI LA SÉCHERESSE !**»

La plupart des sports d'eau restent cantonnés à la belle saison, et beaucoup s'interrompent avec les canicules. Au Mava, on s'entraîne toute l'année : c'est le seul club de Belgique qui dispose d'un bassin d'eau vive, entre deux barrages qui le mettent à l'abri des fluctuations de niveau. En hiver, il suffit de s'équiper sans crainte d'être mouillé, grâce à la grande stabilité des bateaux.

TOUTES DANS LE MÊME BATEAU

L'initiative du Royal Mava Club Sauheid (RMCS) est une première sur les eaux liégeoises : «*nous voulions rassembler des femmes qui ont vécu la même épreuve, et leur proposer une activité spécifiquement adaptée à leurs besoins : le canoë, à quatre*», explique Michel Vito, administrateur au Mava. «*Plus confortable, accessible et sécurisant que le kayak, le canoë se pratique avec une pagaie simple (à une seule pale) par pagayeur. Selon les conseils du kiné, on peut donc favoriser un côté plutôt que l'autre*». Séduits par le projet, le CHU de Liège et Cap2Sports s'y sont joints pour offrir leur expertise et encadrer l'activité.

Cet été, le premier essai de descente en canoë s'est révélé «*une belle aventure humaine... et une franche rigolade !*», réunissant aussi bien des personnes atteintes d'un handicap locomoteur que du cancer du sein. Pour Michel Vito, «*en fonction de nos futurs partenaires et du succès de l'activité, nous pourrions envisager d'étendre le projet à d'autres types de cancer ainsi qu'à certains handicaps*». En pratique, après quelques séances d'initiation, «*l'objectif est de parvenir à l'autonomie, pour pouvoir organiser des escapades plus ambitieuses et*

même participer à terme à des courses mythiques, telles que la Vogalonga à Venise», se réjouit Michel Vito.

PAGAYER AIDE À GUÉRIR ET PRÉVIENT LA RÉCIDIVE

Les traitements du cancer provoquent d'importants effets secondaires, laissant le corps très affaibli : *fatigue, fonte musculaire, cicatrices, douleurs, perte d'endurance et de mobilité...* Pour le Pr. Maquet, «*Comme toute activité physique adaptée, le canoë favorise la récupération, réduit la fatigue, diminue le risque de récurrence et augmente l'espérance et la qualité de vie après un cancer. Dans le cas du cancer du sein, la mobilisation des membres supérieurs est particulièrement bénéfique pour réduire le côté opéré*» et permettrait de réduire le risque de lymphoedème.

Pagayer améliore aussi la mobilité de l'épaule et «*renforce particulièrement les muscles dorsaux, pectoraux et abdominaux*», précise Michel Vito. Il se souvient d'une patiente «*qui n'avait plus aucune force dans les bras. Après seulement trois descentes, sa récupération musculaire était telle que son kiné lui a conseillé de remplacer une séance sur deux par du canoë !*».

SORTIR DE L'ISOLEMENT ET S'AMUSER EN CONFIANCE

Mais récupérer d'un cancer, ce n'est pas seulement un challenge physique. C'est aussi se relever d'un traumatisme émotionnel, dans lequel on se sent souvent seule et incomprise. «*Se détendre avec une activité ludique en pleine nature aide à réduire l'anxiété et les phénomènes dépressifs. Et l'effet de groupe motive énormément !*», insiste le Pr. Maquet. Pour Michel Vito, c'est dans cet esprit de convivialité que le projet «*Reva Mava*» s'enracine : «*créer des liens, pouvoir partager ses expériences et ses émotions entre femmes qui ont traversé la même épreuve*».

JEN D.

24H VÉLOS TÉLÉVIE 2020 204.940€ RECORD BAT

Le vendredi 4 septembre à 17 h se terminaient les 24 h vélo du Télévie organisées par le CHU et l'U Liège. 134 vélos, près de 6000 cyclistes, ont participé à cette édition rendue délicate par le coronavirus. «*Ils y ont participé depuis octobre l'an dernier en trouvant les partenaires, les équipes, en s'inscrivant et en soutenant ainsi la cause du Télévie*» explique Véronique Goffin, secrétaire générale des activités Télévie à Liège. L'épreuve devait se dérouler en mars puis a été reportée en septembre. «*Son organisation physique a été rendue impossible par la situation sanitaire. Le chèque global des 24 h vélo Télévie 2020 est de 204.940€, soit 17.000€ de plus qu'en 2019. Un exploit !*

Merci aux partenaires.



Essai réussi par le Mava Club. Dans la bonne humeur!

(photo Cap2Sports)