

Grand Périgueux

L'escrime pour se battre contre le cancer du sein

SANTÉ Le sport aide à lutter contre la maladie. À Périgueux Épée, on lance des cours adaptés pour les femmes opérées de la poitrine

HERVÉ CHASSAIN
hchassain@sudouest.fr

« **U**n cancer, c'est une éclipse de la vie, un moment compliqué. Il faut l'accompagner pour s'en sortir, récupérer physiquement, diminuer l'anxiété en évitant les anxiolytiques... L'escrime peut aider les femmes qui ont été opérées d'un cancer du sein. » Maurice Renel, à la fois médecin et maître d'armes en Pays foyen, va bientôt intervenir au club Périgueux Épée pour donner des cours d'escrime très particuliers.

« Notre objectif est de faire reprendre une activité le plus vite possible après l'opération. Les gestes de l'escrime sont très bien adaptés pour cette rééducation, explique le maître d'arme. Ils ne se substituent pas aux actes des kinés, ils les complètent. » Démonstration sur le terrain avec le salut de l'escrimeur : « On lève son arme au ciel. Sans forcer, la patiente voit les progrès de son bras. »

« **On pare et on riposte** »
Ce sport est anatomiquement compatible avec cette pathologie car il fait travailler le grand pectoral comme le petit, les muscles touchés par la mastectomie, l'ablation du sein. « Il réduit aussi les adhérences musculaires », explique le médecin et maître d'armes. Sans oublier que les études ont prouvé que l'activité physique réduit de 50 % les récurrences après un cancer.

Maurice Renel met surtout l'accent sur les bienfaits psychologiques : « En escrime on pare et on esquive. C'est pareil pour la maladie. » La méthode mise au point par une escrimeuse et médecin de Toulouse a d'ailleurs été baptisée Riposte. « Surtout dans la salle d'armes, on évite de parler médecine. On est là pour s'amuser, pour penser à autre chose, tout en travaillant sa posture. »

Sabres en plastique

Pour les premiers exercices, on utilise des sabres d'initiation en plastique très légers. Une arme dont le manchement n'implique pas de toucher l'adversaire. Les exercices avec les malades se limitent aux mouvements, sans attaque pour éviter des touches,



Le maître d'armes Maurice Renel fait une démonstration en compagnie de la présidente du club Périgueux Épée. PHOTO ARNAUD LOTH

même si les tireuses sont bien protégées par le plastron et le casque. Bien sûr, tout commence par un échange ferme. Dans cette méthode, il se fait via des déplacements en ligne en lançant des balles de tennis.

À Périgueux Épée, l'idée est venue il y a deux ans sous la présidence de Francis Dubert, alors que quelqu'un du club était touché par cette maladie. La nouvelle présidente, Isabelle Guillonnet, a évidemment poursuivi l'idée avec enthousiasme. Les premiers cours auront lieu en avril avec Maurice Renel (lire ci-contre). Il va former le jeune maître d'armes Alexandre Roumani à sa technique, afin qu'il prenne le relais par la suite.

« **Remonter la pente** »
Pour lancer l'opération, le club avait invité mardi des médecins de la ville pour leur présenter les bienfaits et les inciter à envoyer des patients. La loi sport santé permet désormais de prescrire du sport. « Mais pas encore de le rembourser », remarque, déçu, le médecin du sport périgourdin Jean-Yves Houzé. « D'accord, le sport n'est pas un médicament, mais il aide à remonter la pente. » « C'est une très bonne stimulation du quotidien », ajoute son confrère d'Agonac Lionel Maunac. De nombreux sports se prêtent à l'accompagnement des patients atteints par toutes sortes de maladies : il suffit de trouver le plus adapté. Les différentes fédérations sportives travaillent désormais sur ce thème. Il y a de la place pour tout le monde. Les escrimeurs ont trouvé leur cible : le cancer du sein.

Tout ce qu'il faut savoir

LANCEMENT
Les premiers cours devraient débuter en avril, dès qu'un groupe de patientes volontaires (10 personnes maximum) sera constitué. Ils auront lieu chaque mardi soir dans la salle Secrestat au 3, rue du Gymnase à Périgueux (près de l'église de la Cité).

CONDITIONS
La gratuité sera assurée grâce à l'aide de la Fédération française d'escrime et le matériel prêté par le club. Renseignements au 05 53 09 37 32.

LE CLUB
Périgueux Épée, créée en 1950 et installée salle Secrestat depuis 2002, est l'un des six clubs d'escrime de Dordogne. Il compte aujourd'hui 140 membres.



Un échauffement avec des membres du club et Maurice Renel. PHOTO ARNAUD LOTH

RETROUVEZ LA VIDÉO ILLUSTRANT
ce reportage sur notre site Internet
sudouest.fr