

## Equipe Médicale

Oncologues

*Docteur Alain Couderc  
Docteur Eric Jonveaux  
Secrétariat : 03/24/52/59/36*

Equipe de la Pathologie Mammaire  
De l'Hôpital Manchester

*Docteur Emile Mehreb, Chef de Service  
Docteur Laurence Bednarczyk  
Docteur Isabelle Karp  
Docteur Maryline Mazili  
Docteur Isabelle Dolizy (acupunctrice)  
Secretariat: 03/24/58/71/57*

Ostéopathe

*M. Olivier Alexandre 07/86/39/72/25*

Kinésithérapeute

*Mme Coralie Langlois 03/24/57/52/71*

Maître d'Armes

*Maître Benoît Guilley  
06/62/66/68/85*

*Formé à l'hôpital de Rangueil et Laré de Toulouse*



## PARTENAIRES



**Escrime**  
Reconstruction  
Image de soi  
Posture  
Oncologie  
Santé  
Thérapie  
Escrime  
SOLUTION RIPOSTE APRES CHIRURGIE DU SEIN



## *Escrime*

*dans la prise en charge  
**DU CANCER DU SEIN***

*Parce qu'on a démontré que le sport  
diminue le taux de récurrence du  
cancer du sein.....*

Parce que l'escrime en particulier  
améliore la mobilité de l'épaule  
et la qualité de vie des  
patientes opérées.....

**JEUDI DE 10h à 11h30**

**CERCLE D'ESCRIME DE  
CHARLEVILLE-MEZIERES  
59 avenue du petit bois  
Maître Guilley Benoît 06/62/66/68/85**

**Site Internet :**

<http://club.quomodo.com/charvilleescrime-cancer-du-sein/accueil.html>

## **Constatation du milieu médical**

- a) L'activité physique et sportive améliore le pronostic dans le cancer du sein (expertise collective de L'INSERM)
- b) Les cicatrices chirurgicales entravent la mobilité du bras
- c) La posture est modifiée après l'intervention chirurgicale du sein

## **Qu'apporte l'escrime dans tout cela**

- a) Retrouver du plaisir à partager en groupe. Aider les patientes à ne pas sombrer pendant le parcours du combattant qui les attend et surtout d'éviter le lymphœdème.
- b) Grâce au travail du bras en escrime « Les adhérences superficielles liées aux cicatrices au niveau du sein et sous les bras lâchent » dixit les docteurs FARNARIER, MANENC et BEROT chirurgiens sénologues à Toulouse.
- c) Grâce à la position de garde en escrime, l'escrime permet de retrouver une certaine posture grâce à l'ouverture de notre épaule et au travail d'amplitude.



## *L'escrime un sport Habillé*

*« je ne veux plus aller dans ma salle de gym, elles louchent toutes sur mon buste et mon port-à-cath » (Nathalie, 32 ans)*

## *L'Escrime, un sport ludique et élégant*

C'est le buste souvent nié qui permet la transmission de l'impulsion des membres inférieurs au bras

L'élégance du sport revalorise l'image de soi

## *L'aspect ludique est indispensable*

*« j'ai osé ressentir mon buste vivant, le mobiliser alors que j'ai encore des difficultés à le regarder » (Aurélia, 30 ans)*

## *L'Escrime, un sport de combat*

*« Pour moi, c'était ma leçon d'escrime ou les antidépresseurs » (Chantal, 54 ans)*

L'Escrime est un sport duel. Son but est d'atteindre une cible (son adversaire) et éviter d'être touché.

Sa pratique permet de conserver (ou acquérir) l'envie de se battre et de gagner.



**LAURA FLESSEL**  
marraine de  
l'association riposte

## *L'Escrime, un sport unilatéral*

- Les premières patientes incluses ont toutes été opérées de cancer du sein avec évidemment ganglionnaire
- Quelle que soit la latéralité de la patiente, le sport est pratiqué du côté opéré, parfois des deux côtés

## *L'Escrime, une position d'ouverture*

*« Je m'étais complètement fermée et je ne m'en étais pas aperçue » (Nathalie, 32 ans)*

## *L'Escrime, un sport d'équilibre*

- La posture est améliorée par l'équilibre nécessaire aux actions
- L'apprentissage de la marche à l'amble est une « nouveauté »

## *L'Escrime, une sortie hebdomadaire*

- Chimiothérapie et radiothérapie représentent un long chemin peuplé de solitude et de doutes et les seules sorties se font souvent par transport sanitaire vers un centre de soins

*« C'est une bulle d'air que je prends plaisir à retrouver chaque semaine » (Simone, 52 ans)*



