



LAURENCE TANGE



L'association Casiopeea a participé à la Semaine fédérale internationale de cyclotourisme, en juillet 2023, à Pont-à-Mousson (Meurthe-et-Moselle).



## Toutes athlètes contre le cancer

En proposant des défis sportifs adaptés, l'association Casiopeea soutient les femmes touchées par la maladie. Isabelle, 56 ans, suit le parcours En selle. Nous l'avons rencontrée à l'occasion d'Octobre rose.

**C**ette année, Isabelle s'est décidée. Elle participe au programme En selle, proposé par Casiopeea, une association fondée en 2015, qui promeut la pratique du sport entre femmes atteintes d'un cancer du sein. Toutes les deux semaines, le jeudi soir, elle se connecte sur son ordinateur et retrouve une dizaine de coéquipières qui, comme elle, luttent contre la maladie. La séance de coaching en visioconférence, dispensée par une professionnelle de la santé, dure une heure.

L'animatrice les invite à monter littéralement en selle, sur un vélo d'appartement prêté par l'association, et à pédaler ensemble tout en bavardant. Cet entraînement collectif complète les séances qu'Isabelle suit chez elle, seule, dans le cadre du programme concocté avec un entraîneur sportif pour sa remise puis son maintien en forme. « En

chimio, le corps se fatigue, mais ça ne se voit pas. Je n'ai plus de souffle, je monte les côtes comme une grand-mère, confie Isabelle. On connaît les effets bénéfiques du sport, qui agit presque comme un médicament. Et c'est bon pour le moral. » Ces séances

**« On connaît les effets du sport, qui agit presque comme un médicament. Et c'est bon pour le moral. »**

ISABELLE, PARTICIPANTE

lui font du bien, d'autant plus que le programme est adapté à l'état physique et à la fatigabilité de chacune : « Je peux le suivre à ma vitesse, même les soirs où je suis très fatiguée. »

### DÉPASSER LA PEUR

Âgée aujourd'hui de 56 ans, Isabelle a été diagnostiquée en 2019 d'un cancer du sein métastaté « qui ne se guérit pas », précise-t-elle. « Certains cancers sont difficiles à voir, comme le mien. D'où l'importance de s'informer, de faire des mammographies et de dépasser la peur de trouver une tumeur. Dès que vous observez une malformation ou que vous sentez une boule, parlez-en et insistez auprès de votre →

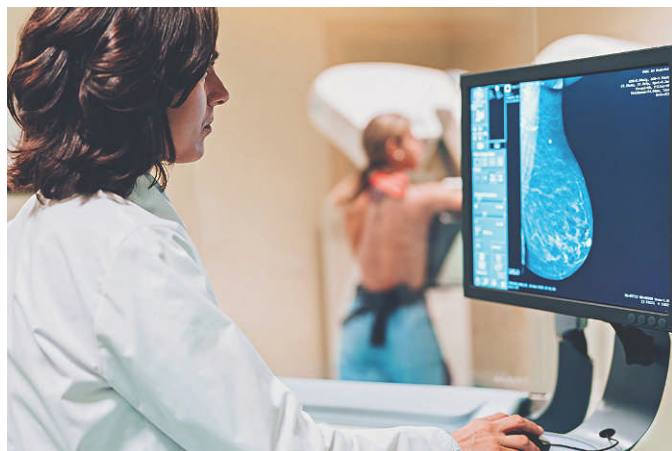
médecin ou gynécologue. Dans le domaine du dépistage, il y a encore du travail à faire même auprès du corps médical », conseille-t-elle. En France, plus de 60 000 femmes sont atteintes d'un cancer chaque année, mais s'ils sont dépistés tôt, au stade localisé, le taux de survie augmente de 88 %. Isabelle apprend à vivre au rythme des progrès de la recherche. « Ils permettent de faire reculer l'échéance et font naître beaucoup d'espoir », confie celle qui devra suivre des traitements à vie. Elle ne nie pas : « Quand vient un nouveau contrôle, c'est l'angoisse. Un jour, on reçoit une bonne nouvelle, un jour, une mauvaise, il faut accepter et faire confiance au médecin. » Elle fait l'expérience du lâcher-prise.

Elle a la chance d'être très soutenue par ses deux enfants : « Je me raccroche à eux, ils me dopent. » C'est sur un groupe Facebook qui réunit 150 femmes atteintes, comme elle, d'un cancer métastasé qu'elle partage ce qu'elle vit au quotidien, notamment les effets secondaires des traitements : « Même si chaque cancer est différent, nous avons toutes la même épée de Damoclès au-dessus de nos têtes ; ici, on peut tout se dire. C'est tellement compliqué à vivre au quotidien, la maladie touche terriblement nos accompagnants : c'est normal que des couples explosent. » Elles échangent les pratiques réconfortantes : aller chez une esthéticienne, rencontrer une psychologue, vivre une séance d'hypnose ou de sophrologie, pratiquer l'art-thérapie, participer à des groupes d'écriture ou de parole, selon l'envie et le besoin du moment. Autant de soins d'appui précieux pour « prendre soin de soi et être cocoonée », qui mériteraient une prise en charge par la Sécurité sociale pour être accessibles au plus grand nombre.

Devenue bénévole dans un centre de cancérologie, Isabelle assure l'accueil des patients en attente de consultation. « Nous nous relayons, nous avons tous été touchés par la maladie, ce qui libère la parole des patients. Ils savent que nous comprenons leurs peurs et leurs souffrances, pour les avoir traversées. On ne parle pas que de la maladie, mais aussi de nos passions, de nos voyages, ça fait un bien fou ! Et ça se voit : ils arrivent le visage fermé et repartent avec la banane ! »

### LA FORCE DU DÉPASSEMENT COLLECTIF

En ce mois d'octobre consacré à la sensibilisation au dépistage du cancer du sein et à la recherche de fonds pour la recherche, l'équipe de Casiopeea veut transmettre ce message : la pratique d'un sport aide à surmonter la maladie. « Elle limite les risques de rechute de 40 %, améliore la survie de 40 %, réduit les effets secondaires des traitements et améliore l'état psychologique des malades », détaille l'association. Ce dont témoigne Isabelle. Ce mois-ci, elle a choisi de participer au Marathon rose, et s'est inscrite pour marcher 10 km en relais. Organisée dans la nuit du samedi 7 au dimanche 8 octobre, à Paris,



## Un dépistage qui doit être encore renforcé

Une étude de la Ligue contre le cancer réalisée sur plus de 1000 femmes en France et diffusée le 26 septembre 2023 révèle une baisse inquiétante des dépistages du cancer du sein. En effet, selon l'étude, 12 % des femmes de 50 à 74 ans n'ont jamais effectué de dépistage, alors même qu'il s'agit de la classe d'âge la plus à risque (environ 80 % des cancers du sein se développent après 50 ans). Depuis 2004, un programme de dépistage mis en place dans toute la France invite tous les deux ans et gratuitement ces femmes à réaliser une mammographie. L'étude souligne que l'absence de symptômes et la peur du diagnostic constituent les deux premiers freins pour se faire dépister. En 2023, on dénombre plus de 61 000 nouveaux cas et 900 000 personnes atteintes en France.

COLOMBE DELABROUSSE MAYOUX

cette marche a repris le tracé du marathon féminin des Jeux olympiques 2024. Isabelle a revêtu le t-shirt d'Octobre rose que l'on voit fleurir un peu partout en ce mois de mobilisation. « C'est de la bonne fatigue », glisse-t-elle. La dimension collective de tels événements sportifs, proposés partout en France (marche, cyclisme, natation, etc.), a la vertu de combattre l'isolement qui guette les malades, lorsque l'absence de force et parfois d'envie se fait sentir, ou la peur d'affronter le regard des autres. « On trouve de la bienveillance, c'est festif, il y a un lâcher-prise. L'objectif n'est pas d'accomplir un exploit sportif, mais d'arriver toutes au bout ; ça donne un esprit de communion entre nous ! »

Pour celles qui voudraient s'y risquer, la Rando vélo rose est proposée dimanche 29 octobre, à 10 heures, au départ de l'esplanade du Trocadéro, à Paris (XVI<sup>e</sup>), et jusqu'à Marcoussis (Essonne), soit 50 km le long de la vallée de Chevreuse, au vert... et en bonne compagnie ! ● VÉRONIQUE DURAND

