

dossier de presse

Escrime et cancer

*Le comité féminin Dordogne
soutient les clubs :
Périgueux Epée
Les Cadets de Bergerac*



Présidente : Annie Le Cam/06 80 52 74 08

Contact Presse : Valérie Desfrançois/06 29 45 24 90

Le Comité féminin Dordogne

En **2001, il y a 21 ans cette année**, Annie Le Cam fondait le Comité Féminin pour de dépistage du cancer du sein.

Le Comité Féminin Dordogne est une association loi 1901, présidée par Annie Le Cam, et affiliée à la Fédération des Comités Féminins.

Le but de l'association : faire oeuvre de pédagogie pour sensibiliser le plus largement possible, les hommes et les femmes, sur la nécessité du dépistage systématique afin de sauver des vies. Le comité dispose d'un buste pour apprendre l'autopalpation, un des axes de prévention que l'association met en avant afin de sensibiliser toutes les femmes.

Une **permanence du comité**, avec Marie-Josée Abenoza, sur rendez-vous (06 37 77 85 05) se déroule tous les jeudis après-midi dans les locaux de la CPAM rue Claude Bernard à Périgueux, afin d'inviter les femmes à se faire dépister et de les aider dans la pathologie.

C'est **Joël Jeannot**, multi champion paralympique, champion du monde, qui est le parrain du comité. Il suit de près les actions du comité féminin « composé d'une équipe dynamique, de bénévoles enthousiastes avec des projets de proximité, qui se met au service de cette grande cause nationale en Dordogne, qui nous concerne tous, pour aider et améliorer le confort de vie des malades ».

Le comité féminin Dordogne a été rejoint, il y a quelques années maintenant, par les **Jeunes Agriculteurs de Dordogne**, avec l'opération **du rose dans les champs**. L'idée demeure de marquer les esprits avec des balles de foin enrubbannées en rose sur les parcelles agricoles.

En 2021, les Bella Girls Bike 24, Léa, Julie, Adeline, Gaëlle, Pauline, Alexia, Céline, Diane et Mauryne, ont souhaité soutenir la cause du comité féminin en participant aux 24h Vélo qui se sont déroulées sur le mythique circuit du Mans. L'équipe composée de cyclistes amateurs et professionnelles s'est classée sur la 2ème marche du Podium.

Toute l'actualité du comité est à retrouver sur le site :
www.comitefeminindordogne.com

et dans la Newsletter #La petite note rose

Combattre le cancer du sein avec l'escrime

Annie Le Cam, Présidente du Comité féminin pour le dépistage des cancers, s'engage aux côtés des clubs « Périgueux Epée » et « Les cadets de Bergerac » pour soutenir le programme « Escrime et cancer du sein ».

Les deux clubs d'escrime, agréés après la signature d'une charte avec l'association R.I.P.O.S.T.E. proposent, à raison d'une séance d'1 heure par semaine, à des patientes opérées d'un cancer du sein de pratiquer de l'escrime avec des maîtres d'armes spécialement formés : Alexandre sur Périgueux et Sébastien sur Bergerac.

L'activité physique est à encourager dans le suites d'un cancer du sein. L'escrime est particulièrement adaptée avec un programme précis, spécialement élaboré, et une leçon sans touche, elle améliore la récupération fonctionnelle ou la posture modifiée après une mastectomie. C'est le sabre qui est utilisé pour sa légèreté et sa facilité de pratique. Son apprentissage est rapide et ludique.

Les patientes retrouvent peu à peu la mobilité de l'épaule et du bras, faire une activité physique permet aussi de se resocialiser après une période où la maladie et les soins ont constitué leur quotidien. Les adhérentes, les « riposteuses », au nombre de six sur les deux clubs prennent plaisir à se retrouver. Les « riposteuses » pratiquent du côté opéré, sans être touchées elles-mêmes au début, afin d'avoir un maximum d'effets bénéfiques dénués de risques et débutent l'activité avec des séances de renforcement musculaire mettant en jeu tous les muscles du corps, selon les recommandations de l'Institut National du Cancer.

Les cours sont gratuits la 1ère année et le matériel est mis à leur disposition.

Annie Le Cam a décidé de soutenir les deux associations en prenant en charge le financement des deux enseignants, « **Par ce soutien, nous souhaitons nous engager dans les soins dits de support qui concourent à améliorer la qualité de vie des malades et à lutter contre les récurrences.** »

Les cours reprendront après la période estivale dès le mois de septembre.

Contacts :

Périgueux Epée - 05 53 09 37 32 ou 06 71 98 12 23 (Isabelle Weber-Guionnet présidente)

Cadets de Bergerac - 06 86 56 08 52 (Sébastien Braissant, maître d'armes)

Pourquoi l'escrime ?

R.I.P.O.S.T.E

En 2012, le Dr Dominique Hornus-Dragne a fondé La solution R.I.P.O.S.T.E (Reconstruction, Image de soi, Posture, Oncologie, Santé, Thérapie, Escrime) escrime qui permet aux femmes après un cancer du sein de retrouver une activité physique.

Le ministère chargé des sports soutient l'action de Solution RIPOSTE en témoignage de la qualité de son action auprès des femmes atteintes de cancer du sein et de la valeur de la formation des maîtres d'armes. Une centaine de clubs sont engagés dans Solution RIPOSTE

Les bienfaits attendus de l'escrime :

La tenue d'escrime, identique pour toutes couvre tout le corps, le bustier donne la même silhouette à toutes, quelle que soit la chirurgie pratiquée.

La garde, position d'ouverture, lutte contre le repli de l'épaule et améliore la posture.

La coordination nécessaire entre les membres inférieurs et supérieurs dans la marche et la fente restituent la conscience d'un buste souvent nié

La spécificité de ce sport de combat permet d'évacuer le sentiment de révolte, légitime et souvent exprimé verbalement et de retrouver l'envie de se battre.

L'amplitude du geste réflexe, éduqué par le maître d'armes, mobilise l'épaule et le bras enraidis par les cicatrices et les adhérences chirurgicales et permet de refaire sans douleur ni limitation les gestes simples de la vie quotidienne

La venue dans une salle d'escrime sous l'autorité bienveillante du maître d'armes lutte contre la solitude et la désocialisation contemporaines des traitements complémentaires.

L'élégance de l'escrime revalorise l'image de soi.

Le lancement officiel d'Octobre Rose

C'est **depuis Bergerac**, cette année, que le comité féminin pour le dépistage des cancers lancera officiellement la campagne « Octobre Rose ». A l'occasion de ce mois consacré au dépistage du cancer du sein de nombreux rendez-vous seront organisés partout en Dordogne pour alerter sur le dépistage par la mammographie, à réaliser tous les deux ans.

« ...Diagnostiquer un cancer à un stade précoce favorise les chances de guérison, les traitements dispensés et les séquelles sont moins lourds que lors d'une détection à un stade avancé...»

Annie Le CAM

Présidente du Comité féminin pour le dépistage des cancers