

Equipe Médicale

les médecins
Oncologues
et
généralistes

en collaboration avec

Maître Sandrine DUMOULIN

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



Tél 03 25 80 23 36
(répondeur)
vous serez rappelé

e-mail :
maitre.dumoulin@escrime.troyes.fr

PARTENAIRES



Solution Riposte

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.....

VENDREDI de 14h à 15h30

SALLE D'ARMES de TROYES -TG

Cosec 2

**Entre le lycée Marie Curie et l'UTT
Rue Marie CURIE
10000 TROYES**

Site internet : www.escrime-troyes.fr

Constatation du milieu médical

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

Qu'apporte l'escrime dans tout cela

- 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.
- Grâce au travail du bras en escrime « Les adhérences superficielles liées aux cicatrices au niveau du sein et sous les bras lâchent » dicit les docteurs FARNARIER, MANENC et BEROT chirurgiens sénologues à Toulouse.
- 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)

