

UNE ACTIVITÉ ARTISTIQUE ET PHYSIQUE
ADAPTÉE AU CANCER DU SEIN

Mélaine DEPLANQUE

Professeure de danse
diplômée d'Etat.

Médiatrice artistique.

Certifiée « rose pilates ».

Contact:

fournier.melaine@gmail.com

Téléphone: 0688317471



Dans e rose

1. LA DANSE ROSE: C'EST QUOI?



« Un des principaux objectifs est de retrouver la confiance en son corps, durement ébranlé par la maladie, et d'apprendre à le percevoir à nouveau dans un contexte non-médical. Pendant le traitement, il est quasiment impossible de se détacher du point de vue des médecins et de ne pas se voir comme un objet médical. L'autre objectif est de découvrir par le mouvement ce qui vous fait du bien et ce dont vous avez besoin. Le principe est simple: chaque patiente ou patient atteint d'un cancer doit trouver son propre chemin à travers la maladie et retrouver ensuite une vie normale. J'aimerais aider les personnes concernées à trouver leur propre chemin en les accompagnant. »

Témoignage de Anna Ribaut, en rémission d'un cancer du sein et danse thérapeute.

1. LA DANSE ROSE: C'EST QUOI?

Rose comme octobre rose, mois de sensibilisation au cancer du sein, pour pratiquer la danse pas de manière plus facile mais d'une façon adaptée aux différents antécédents médicaux, en sollicitant les parties du corps où subsistent des séquelles, pour se (re)construire en accord avec le corps médical et/ou le kinésithérapeute.

On ne retourne pas vers son corps d'avant mais vers un nouveau corps et avec un nouvel élan psychique. On retravaille le corps de la femme en le musclant et en l'assouplissant, ainsi que son mental en regagnant confiance en soi.

LES LIEUX DE PRATIQUE:

- Salle de danse / salle de pilates / gymnase...
- Hôpital / Clinique / Cabinet médical
- A domicile ...

DANS QUEL(S) BUT(S)?

- Retrouver les gestes de la vie quotidienne perturbés par les traitements.
- Conduire à l'activité physique endurante.
- Mettre en jeu les zones sensibilisées : épaule, membre supérieur, sein, thorax, mais aussi selon les reconstructions ou traitements dos, ventre et jambes.
- Retrouver ou gagner en amplitude, force, coordination et appui.
- Créer du mouvement sans gêne, sans douleur mais surtout sans appréhension et avec du plaisir.

QUAND LA PRATIQUE-T-ON?

Dès l'annonce de la maladie, pendant le traitement, suite à une chirurgie... Les traitements sont là pour guérir, l'activité physique adaptée soutient le parcours de soin à chaque instant dès le diagnostic jusqu'à la rémission et même après.

Tous les traitements sont concernés : radiothérapie, chimiothérapie, chirurgie, thérapie ciblée, hormonothérapie, reconstruction, non-reconstruction... Tout comme les effets secondaires : cicatrice, douleur, raideur, lymphoedème, fonte musculaire, prise de poids, fatigue...

Condition : avoir l'accord de son médecin via un certificat médical de non contre-indication.

Contre-indication formelle : métastase osseuse instable.

1. LA DANSE ROSE: C'EST QUOI?

Pourquoi la danse rose? Pour avoir les armes pour ériger un corps qui est / a été déconstruit à cause de la maladie et des traitements lourds et souvent longs, à cause des séquelles physiques et psychologiques de ces traitements.

C'est une activité de reconstruction et de réadaptation des régions – affaiblies, parfois meurtries par les traitements – qui entourent et englobent le sein: l'épaule et les membres supérieurs, la colonne vertébrale et la cage thoracique, le creux de l'aisselle. Mais aussi de régions atteintes par des reconstructions: le ventre, le dos, les membres inférieurs. Et également la silhouette en général, le corps de la femme dans toute sa féminité et son mental.

**CORRIGER LA POSITION
D'UN CORPS TRANSFORMÉ.**

**SE BATTRE ET GAGNER
CONTRE LA MALADIE.**

**ÉLÉGANCE, FÉMINITÉ ET
FLUIDITÉ DU CORPS.**

**ENERGIE, EFFORT ET
CONCENTRATION.**

BIEN ÊTRE ET DÉTENTE.

**NOUVEAU CENTRAGE AUTOUR DU
BUSTE COMME AXE DE TRAVAIL.**



Danse rose

2. ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE

La Haute Autorité de Santé reconnaît depuis 2011 les activités physiques et sportives comme une pratique thérapeutique non médicamenteuse.

La loi de modernisation de notre système de santé de janvier 2016 a introduit la possibilité, pour le médecin traitant, de prescrire une activité physique adaptée aux patients atteints d'une Affection de Longue Durée dans le cadre du parcours de soin, en reconnaissant ainsi les bénéfices. Cependant, les activités ne sont pas remboursées par la sécurité sociale.

KINÉSITHÉRAPEUTE ET ENSEIGNANT D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE: UNE COMPLÉMENTARITÉ.



- Massages, mobilisations fonctionnelles, gymnastique rééducative.
- Limitations modérées et sévères du mouvement.
- Rééduque une fonction et/ou une structure organique.
- Approche centrée sur le traitement de la déficience et de la douleur.



- Pas de manipulation mais une conscience accrue des sensations de son propre corps.
- Limitations minimales et modérées du mouvement.
- Approche plus globale de la personne tout en ayant conscience des parties du corps spécifiques à travailler.
- Augmente les capacités motrices, travaille l'image du corps et l'adaptation à l'environnement.

2. ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE

Le cancer du sein: 1^{er} cancer féminin en France (1 femme sur 8 touchée en France).

Pour guérir, le traitement est nécessaire, mais ce sont les traitements qui rendent « malades »: la chirurgie, la chimiothérapie, la radiothérapie, la thérapie ciblée, l'hormonothérapie, la reconstruction. Les traitements permettent de guérir du cancer, et l'activité physique adaptée permet aux femmes de rester en mouvement ou de se remettre en mouvement à tout moment du parcours de soin.

Prévention primaire: aide à prévenir le cancer.

Prévention secondaire: aide à diminuer les effets secondaires des traitements.

Prévention tertiaire: aide à diminuer les récurrences.

LES « FREINS » A LA DANSE ROSE:

« Je suis fatiguée »

« Je suis raide »

« J'ai peur d'avoir un gros bras »

« On m'a dit de ne pas me servir de mon bras »

« Je n'ai plus de muscles »

« Je suis trop grosse »

TOUS LES FREINS A L'ACTIVITE PHYSIQUE SONT TRAITES PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE

**JE SUIS
FATIGUÉE DE
LA FATIGUE
QUI ME
FATIGUE.**

**C'EST
FATIGUANT**

2. ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE

L'activité physique pour tous en général:

- Renforce l'immunité,
- Est anti-inflammatoire,
- Contrôle la graisse abdominale,
- Améliore l'endurance,
- Entretient le système musculo-squelettique,
- Est bonne pour le moral,
- A un rôle social.

En plus de ces généralités: la danse rose est une activité physique et artistique que l'on pratique pour la construction d'un corps dans la bienveillance et en douceur, en parallèle du parcours de soins qui permet de:

- Lutter contre la fatigue, gagner en énergie,
- Se détendre et se relaxer, se débarrasser de l'appréhension avant le mouvement,
- S'assouplir et entretenir les amplitudes de ses articulations, lutter contre les raideurs,
- Renforcer les muscles,
- Lutter contre les douleurs,
- Retrouver la confiance dans le corps, retrouver la confiance en soi,
- S'approprier ce nouveau corps,
- Reprendre en main sa silhouette, perdre du poids, maintenir une silhouette tonique,
- Retourner à une activité physique endurante...

3. LES OBJECTIFS MAJEURS DE LA DANSE ROSE

1. Être capable de placer les bras en arrière du corps.
2. Être capable de lever les bras de 0 à 90° puis 180°.
3. Être capable de s'appuyer sur le sein opéré.
4. Être capable de s'appuyer sur 2 mains puis sur 1 main du côté opéré.
5. Être capable de s'appuyer sur les 2 avant-bras puis sur 1 avant-bras du côté opéré.
6. Être capable de s'allonger sur le membre supérieur du côté opéré.
7. Avoir une colonne vertébrale souple.
8. Avoir un dos tonique.
9. Avoir un ventre tonique.
10. Retrouver la coordination des membres entre eux, puis des membres avec la colonne vertébrale, puis la coordination entre le corps et la respiration.



4. LES OBJECTIFS SOUS-JACENTS DE LA DANSE ROSE

- Etirer le grand pectoral activement.
- Corriger l'attitude de protection du sein.
- Renforcer les muscles du redressement.
- Assouplir les articulations.
- Renforcer la musculature.
- Favoriser le drainage des œdèmes.
- Reprendre confiance dans le corps et aider à sa réappropriation.
- Montrer que tout est encore possible.
- Reprendre confiance en soi.
- Recréer du lien avec les autres, tout en s'affirmant au sein d'un groupe.

5. LES SÉANCES DE DANSE ROSE.

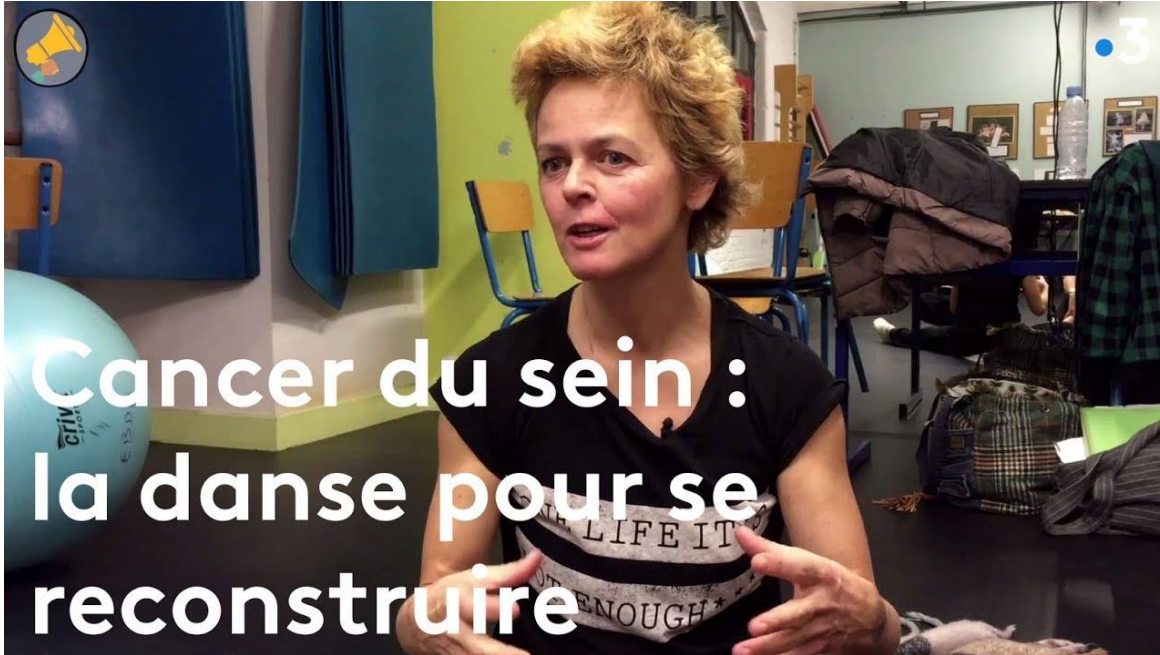


Dans rose

- Une rencontre individuelle avant de débiter les ateliers de danse afin de connaître les antécédents médicaux, connaître le moral de la future danseuse, son état physique actuel, ses attentes et besoins et définir ensemble les objectifs à atteindre.
- Durée d'un cours de danse : 60 minutes.
- Fréquence: hebdomadaire ou bi-hebdomadaire.
- Une mise en état, des exercices spécifiques selon les objectifs à atteindre, une chorégraphie pensée selon les besoins des participantes, un retour au calme avec des étirements.

- La qualité est plus importante que la quantité, on lutte contre la fatigue mais en la respectant et en s'adaptant à l'état corporel et mental du moment. De même on respecte les difficultés d'amplitude et d'appui même si on essaie justement que petit à petit ces difficultés disparaissent.
- Les exercices peuvent associer plusieurs objectifs en même temps.
- Les cours se déroulent en petit comité: 8 participantes au maximum.
- On laisse au vestiaire les perruques, les complexes, la tristesse,... et on découvre un espace d'expression où l'on se sent heureuse et libre.

6. CE SONT LES FEMMES QUI EN PARLENT LE MIEUX



Cancer du sein : la danse pour se reconstruire

Témoignage de Cristina Santucci, danseuse et chorégraphe:

<https://www.youtube.com/watch?v=-f76CTQRaGQ>

Cristina est une femme exceptionnelle : touchée par un cancer du sein, elle a fait de la danse son alliée face à un corps qui lâche. Mieux : elle transmet cette énergie à d'autres femmes. Rachel et Louise, de l'Académie des "Haut-Parleurs", l'ont rencontrée.



Interview de Maggie Kurdika ,
ballerine:

<https://www.aufeminin.com/news-societe/cancer-du-sein-en-phase-terminale-cette-ballerine-poursuit-son-reve-s2156612.html>.

A l'âge de 23 ans, Maggie Kudirka a découvert une tumeur dans l'un de ses seins. Les médecins lui ont appris qu'elle avait un cancer au stade 4 (très avancé) et que ses chances d'y survivre étaient minces. Plutôt que de se laisser abattre, elle a choisi de poursuivre sa carrière de ballerine et de danser pour la vie.