

# « La maladie, on la laisse transpirer ! »



LIRE  
P.10



**Atteints d'un cancer, ils choisissent le sport pour faire transpirer la maladie**

Depuis 2012, l'association Sport Santé de Sambre-Avesnois propose aux personnes atteintes d'un cancer ou d'une maladie chronique de pratiquer une activité physique adaptée. Une façon, pour ces malades, de se réapproprier leur corps et de s'offrir une parenthèse.

PAR ALICE BONVOISIN  
maubeuge@lavoixdunord.fr

**MAUBEUGE.** C'est devenu un rituel, presque un besoin pour certains. Le mardi et le vendredi après-midi, une quinzaine d'hommes et de femmes se réunissent à la salle Fresnel, en survêtement de sport. Ils ont entre 40 et 70 ans. Tous traînent derrière eux des mois, voire des années de maladie. « Pendant 1 h 30, ils pratiquent de la gym douce, explique Brigitte Laitem, présidente de l'association Sport Santé de Sambre-Avesnois. Chacun va à son rythme, en petits groupes et par ateliers. »

“ On travaille beaucoup mais les mouvements ne sont pas agressifs. C'est bon pour le physique, mais aussi pour le mental. ”

Avec Odile, une éducatrice de Maubeuge formée au sport pour tous, ils réapprennent la souplesse, l'endurance, l'équilibre. Se réapproprient un corps, meurtri par la maladie et les traitements. En douceur.

« On travaille beaucoup, mais les mouvements ne sont pas agressifs. C'est bon pour le physique, mais aussi pour le mental », souffle Christelle. Malgré l'effort et les joues rosées, les visages sont souriants. La ténacité au premier plan.

« C'est dur, mais en ressortant d'ici, on sera fiers de l'avoir

fait ! », lance Isabelle, d'une voix que plusieurs opérations au niveau de la trachée ont rendue plus grave. La jeune femme reprend ses exercices, ses camarades la suivent avec plaisir. D'autant qu'ici, on ne parle ni de cancer ni de maladie. On se taquine, on s'encourage, on demande des nouvelles du petit dernier, on se trouve bonne mine. « La maladie, on la laisse transpirer ! », sourit Benoît. « Certains attendent cette séance de sport toute la semaine, reprend Brigitte Laitem. Ils pensent à autre chose, se serrent les coudes mutuellement. »

#### FRÉQUENTATION MULTIPLIÉE PAR SIX

Lorsqu'elle a lancé les ateliers en 2012, ils n'étaient que quatre ou cinq participants. Un chiffre qui a été multiplié par six depuis. « Au niveau national, ça commence enfin à bouger pour ce qui est du sport pour tous. On en parle plus, les bénéfices du sport sur la maladie ont été prouvés. » Pas suffisamment ? « Les médecins n'ont pas encore ce réflexe de proposer une activité physique adaptée à leurs patients. C'est à nous d'aller les chercher, de leur prouver que c'est une bonne chose pour eux. »

À la fin du cours, chacun s'applaudit. Et déjà, s'interroge : « On se revoit quand, pour la prochaine séance ? » ■

Informations et inscriptions auprès de la présidente de l'association Brigitte Laitem au 06 27 68 40 12 ou sur le site de l'association Sport Santé de Sambre-Avesnois [www.associationsportsantesambreavesnois.fr](http://www.associationsportsantesambreavesnois.fr).



#### LA RANDOTHÉRAPIE, C'EST DEMAIN !

Cette année encore, Sport Santé de Sambre-Avesnois propose de se mettre au vert... et au sport, avec une rando-thérapie en plein air. L'an dernier, plus de 200 curieux avaient fait le déplacement. « Tout le monde, quelle que soit sa condition physique, peut participer. » Au programme : accueil et inscription (3 €) sur la place d'Élesmes, à 9 h. À 9 h 30, départs groupés avec 5 ou 10 km de marche et de marche nordique, en plus d'une initiation à la marche nordique et parcours débutants de 3 km. À 12 h, buffet froid sur réservation (15 €, gratuit pour les - 7 ans) et groupe musical Bouc & Miss'hair. À 14 h 30, activité physique adaptée à l'après-repas, puis tombola. Tél. : 06 77 42 22 27.

L'association Sport Santé propose aux personnes atteintes d'un cancer ou d'une maladie chronique de pratiquer une activité physique adaptée.

PHOTOS SAMI BELLOUMI