

Santé Pagayer après un cancer du sein

Des séances de canoë-kayak sur l'Ill seront proposées à des femmes ayant souffert d'un cancer du sein, dès le mois de septembre à Horbourg-Wihr.

À partir de septembre 2014, les femmes ayant été atteintes d'un cancer du sein pourront participer au projet Elles de l'Ill, dans la région de Colmar. Ce projet consiste à coordonner des séances collectives de canoë-kayak afin d'aider d'anciennes malades à retrouver confiance en elles et de participer à leur rééducation fonctionnelle suite à une intervention chirurgicale.

Il est piloté par Cathy Breisach, en partenariat avec l'Apach (Association de plein air Colmar-Horbourg-Wihr), la Ligue contre le cancer du Haut-Rhin, l'Agence régionale de santé et la MSA.

Cette démarche de « mieux-être » est possible par l'exercice d'une activité physique, mais également par la stimulation et la mise en œuvre d'une énergie de groupe permettant de faire avancer une embarcation à plusieurs.



Lever les bras pour pagayer et mener une embarcation collective : deux bonnes raisons pour retrouver la santé. Archive FM

Réduire le risque de lymphoedème

Cette activité de canoë avait été initialement proposée par le Docteur Mc Kenzie au Canada en 1996, qui avait ainsi imaginé des Dragon boats (embarcation surmontée d'une tête de dragon) : en

effet, le mouvement du bras du haut vers le bas avait permis de montrer une réduction du risque de lymphoedème du bras ainsi que sa rééducation.

Pour ce premier cycle, une dizaine de séances sont prévues à partir du mois de septembre. Elles se

dérouleront le mardi de 9 h 30 à 11 h au club de Canoë-kayak de Horbourg-Wihr et seront encadrées par un éducateur sportif.

■ **SE RENSEIGNER** 1, rue de l'Abattoir à Horbourg-Wihr. Tél : 03.89.23.58.39 ou apach@apach.eu. Site : www.apach.eu.