

**Cancer** Des séances d'activités physiques adaptées sont proposées aux personnes en traitement ou après

# Bon pour le corps et le moral

Est Républicain  
6 13.03.2013.

ELLE A HÉSITÉ avant de rejoindre le groupe. Gilberte a « toujours refusé d'aller dans des mouvements ». « Je voulais oublier la maladie et éviter d'en parler », explique cette dynamique dame aux cheveux blancs. Mais son médecin l'a très fortement incitée et lui a parlé de ces séances. « On se désocialise très vite », reconnaît-elle.

Vendredi, elle a donc franchi le seuil de l'espace Guy-Corbiat, la salle située juste à droite de l'espace Santé, 2 rue de la Charité. Elle y a trouvé Typhaine Anghilieri, coach sportif forme et santé de la société « Domicil'gym », envoyée et financée par le comité départemental de la Ligue contre le Cancer dans ce lieu prêté par la ville de Lunéville.

Autour d'elle, seules deux dames sont venues ensem-



■ Cinq dames ont suivi les conseils du coach lors de la deuxième séance, vendredi dernier.

ble. Les autres ont franchi seules le pas pour cette seconde séance.

Si Gilberte en a fini avec les traitements, ce n'est pas le cas de ses autres camarades de sport. Certaines ont continué une activité allégée ou en ont commencé une. Comme cette dame qui accompagne sa fille au yoga.

« Mais je ne peux pas faire tous les gestes », regrette-t-elle. Une autre, grande sportive, doit se résoudre à ne pratiquer que la marche.

Anne-Catherine a, elle, « envie de bouger ». Et de se justifier : « On est tellement immobilisé lors des traitements. » « Mon corps souffre de la tête aux pieds. Alors

peut-être que de faire des exercices... », espère-t-elle.

Betty, la sportive, sait qu'« avec les traitements », elle ne pourra pas venir à toutes les séances. Et trouve donc cette formule bien adaptée à ses besoins.

## Rires et articulations

Ici, pas question de step ou d'autres séances de sport intensif. Typhaine Anghilieri s'adapte à ces participantes. « Allez, on réveille toutes les articulations », lance-t-elle, en leur faisant tourner la tête. Puis viennent les poignets. Gilberte éprouve quelques difficultés dans la coordination : « Je suis un peu dyslexique », lance-t-elle en riant. Ses camarades de jeu partagent sa gaieté. « N'hésitez pas à venir me parler après : on a souvent des soucis d'articulations avec les médicaments que

vous prenez. Le but, c'est que ce soit de la gym adaptée », rappelle la coach. « Et si vous êtes fatiguées, il y a plein de chaises derrière moi. »

La jeune femme ponctue ainsi sa séance d'exercices debout, assis et de gestes à faire à tour de rôle, pour donner des temps de repos pendant cette heure d'activités. Déjà cinq personnes ont franchi le pas de l'espace Guy-Corbiat. Le nombre par séance sera limité à dix pour pouvoir individualiser ses conseils.

**Corinne SAÏDI-CHABEUR**

☎ Ces séances gratuites sont proposées tous les vendredis, de 16 h 30 à 17 h 30, à l'espace Guy-Corbiat (2 rue de la Charité). Seule une adhésion de 8 euros est demandée pour couvrir les frais d'assurance. Renseignements en mairie annexe, auprès de l'agent de médiation sociale. Tél. : 03.83.76.48.52.