

femmes

**ICI ET
AILLEURS**

LE MAGAZINE
DES FEMMES EN ACTION

#13 | HIVER 2015

FRANCE

L'ÉCHAPPÉE BELLE
CONTRE LE CANCER

BRÉSIL

**LES GUÉRILLERAS
DE LA TERRE**

RENCONTRE AVEC

BASSMA KODMANI
DÉMOCRATE RÉFORMATRICE

FRANCE

L'ÉCHAPPÉE BELLE CONTRE LE CANCER

Texte de Anne-Lise Fantino | Photos de Élisabeth Schneider/Collectif Essenci'Elles - Hans Lucas

Pour vivre cette aventure et s'élancer – ici – sur les contreforts des massifs isérois, le groupe de femmes touchées par la maladie s'est préparé depuis le mois de mars, grâce à une pratique régulière du cyclisme et quelques longues sorties organisées par l'association "4S".



Le peloton s'échauffe autour de la fontaine des éléphants, dans le centre de Chambéry, quelques instants avant le départ officiel prévu devant l'Hôtel de ville.

À Chambéry, un groupe de femmes touchées par le cancer du sein s'est lancé un défi de taille : rejoindre les Saintes-Maries-de-la-Mer à vélo. Dans le cadre d'Octobre rose, une trentaine de "guerrières", comme elles se surnomment, ont réalisé cet exploit et parcouru près de cinq cents kilomètres en l'espace d'une semaine, du 3 au 10 octobre dernier. À la mer à vélo : une aventure sportive et humaine hors normes, pour tourner le dos à la maladie.

Sur la ligne de départ, la musique couvre les voix qui s'élèvent du groupe réuni devant l'Hôtel de ville de Chambéry. Derniers échanges et dernières accolades, entourées de leurs proches, casque vissé sur la tête. En ce matin de début octobre, les vingt-trois participantes, âgées de trente-cinq à soixante-quatorze ans, s'élancent vers une aventure à laquelle nulle n'aurait songé il y a encore quelques mois. "La dernière fois que j'étais montée sur un vélo, c'était le jour de mon bac!", se souvient Michelle Gery, soixante-cinq ans. "C'était un énorme défi pour moi", explique celle pour qui le cancer a été diagnostiqué il y a trois ans. L'opération chirurgicale, suivie des séances de chimiothérapie et de radiothérapie, "une parenthèse refermée", préfère-t-elle résumer. Ses enfants avaient du mal à croire à cette aventure. Mais la sexagénaire possède un goût inaltéré des expériences inédites. "On a une capacité à encaisser les événements qui est incroyable!", souligne-t-elle.

Cette aptitude à relever les défis, Christine Aguetaz n'en a jamais douté. Les ballons roses encore accrochés aux selles, le peloton, qui s'entraînait depuis plus de six mois, commence à avaler les kilomètres de bitume. Entre cinquante et cent chaque jour. Les massifs se dessinent le long de l'Isère, en arrière-plan des champs de maïs. Au moment de prendre sa retraite, l'ancienne professeure d'éducation physique a décidé de se consacrer au sport santé, pour permettre aux patientes une reprise en douceur. Déjà organisatrice de la course Odyssée dans la cité savoyarde, elle a commencé par proposer des cours de tai-chi-chuan et de qi gong aux femmes touchées par le cancer du sein, puis de la gymnastique douce et de l'aquagym. "L'objectif était qu'elles puissent retrouver de la souplesse", explique la co-présidente de l'association 4S

(Sport santé solidarité Savoie), "mais aussi de faire baisser le risque de récurrence de la maladie". Et pour ce projet peu ordinaire, À la mer à vélo, "cela s'est décidé à dix heures du soir lors d'une assemblée générale, et si on avait eu une seule participante, on aurait quand même pris le départ!"

"Il ne manque personne?", demande-t-elle à chaque pause aux coureuses qui se désaltèrent. Au détour d'un chemin de terre, à quelques kilomètres de Grenoble, Évelyne Vittoz profite d'une halte pour raccrocher les rubans colorés qui ornent sa selle et son guidon. "Ce sont des messages d'encouragement de mes frères, de mon mari...", développe cette neuropsychologue. La "petite boule" a été découverte lors d'une consultation gynécologique de routine, lorsqu'elle avait tout juste trente-cinq ans. Les examens s'enchaînent et le verdict tombe. Cette passionnée de tai-chi-chuan, qui intervenait au sein de l'association 4S auprès des patientes, se retrouve de l'autre côté de la barrière. Passé le traumatisme de l'annonce, elle décide de se "raccrocher au quotidien" et à son travail. Mais la pathologie, "on la vit forcément seule", lance la jeune femme extravertie, qui se souvient de ses deux interventions comme d'une phase "très violente" et ne veut aujourd'hui "rien manquer du paysage". "J'ai eu du mal à mesurer la tristesse de mes proches; j'ai tendance à m'isoler quand cela ne va pas, mais la maladie a transformé mon rapport aux autres", analyse celle qui est devenue mère d'un petit garçon qui vient de souffler sa première bougie. "Lorsqu'on a voulu faire un enfant [avec mon compagnon], on a été prêt,

“ON A UNE CAPACITÉ À ENCAISSER LES ÉVÉNEMENTS QUI EST INCROYABLE!”

alors qu'auparavant, ce n'était pas complètement le cas. Et aujourd'hui, nous avons une relation encore plus sincère. Il faut être actrice de sa vie et de sa maladie".

Presque surprises de franchir la première étape sans encombre, sourire aux lèvres, les participantes entonnent

Cette semaine permet à Catherine Boulat de faire une pause dans son parcours de soin, à quelques jours seulement d'une nouvelle intervention chirurgicale. Dans l'attente de ses résultats d'examen médicaux, elle a voulu profiter de cette aventure.





À l'arrivée à Saint-Jean-en-Royans, l'équipe médicale entoure Françoise Cauvin, qui a fait un léger malaise. Elle est auscultée par Olivier Liévoux, médecin du sport accompagnateur, impliqué dans le milieu cycliste associatif.

Sur la route, après Saint-Nazaire-en-Royans, au pied du Vercors. Pour que le périple se déroule dans les meilleures conditions possible, les vingt-trois participantes roulent aux côtés d'une douzaine d'accompagnateur.trice.s bénévoles : organisateur.trice.s, infirmière, kinésithérapeute, médecin, chauffeur, cuisinière, vidéaste et animateur.trice.s spécialisé.e.s dans la pratique cycliste.

Au terme d'une traversée au pied du Vercors, le peloton s'engouffre dans la dernière côte qui mène à Saint-Jean-en-Royans, sous les encouragements d'habitant.e.s posté.e.s en bord de route. Mais au deuxième jour, la fatigue commence à se lire sur les visages. Dans la dernière côte, Françoise Cauvin est prise d'un léger malaise. "J'ai cru que j'allais tomber", dit-elle, assise à même le sol, à l'équipe médicale venue lui porter secours. "C'est l'appréhension, il faut que tu te relâches", lui répète Solange Flon, l'infirmière à ses côtés. L'effort a été trop intense pour les pectoraux, lorsque des muscles viennent parfois à manquer après une ablation des seins. Une hydratation régulière et un rythme constant permettent à chacune de doser son effort et de rester à l'écoute de son corps. Chaque jour, des rituels se mettent en place : les séances d'étirements, parfois complétées de tai-chi-chuan, au départ comme à l'arrivée. Pour les pauses déjeuner, les bénévoles se tiennent prêt.e.s à sortir les stocks de plats bio pour les sportives.

l'air qui deviendra leur hymne tout au long du séjour et scandent "emmène-moi voir la mer, fais-moi voir l'océan...". Si l'énergie galvanise autant les troupes, c'est que toutes ont un objectif en tête : arriver au bout du périple.

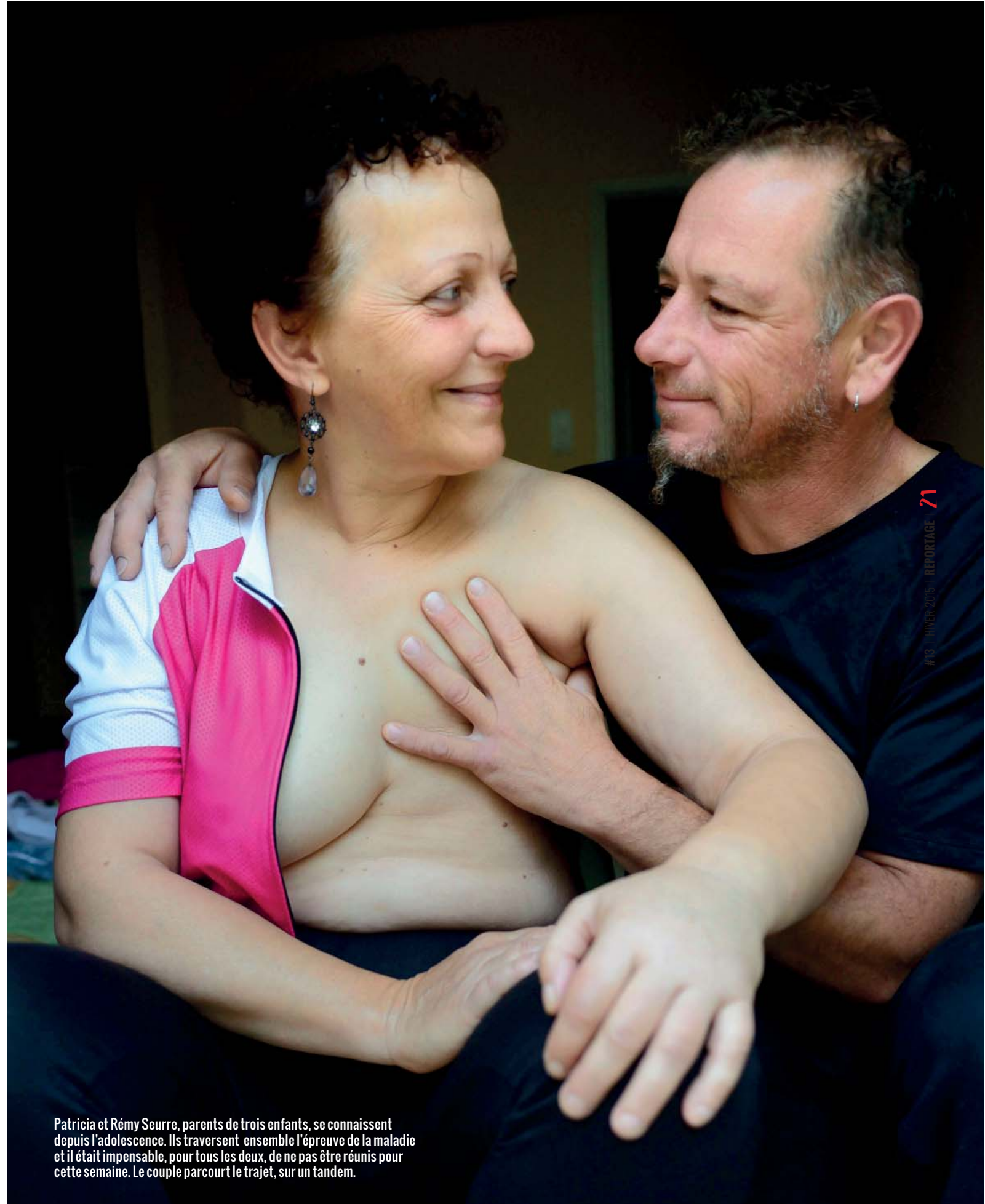
Malgré l'avis de son médecin, qui préférerait la voir reporter ses projets, Catherine Boulat a tenu à enfiler son cuissard, en attendant les résultats des examens qui se succèdent et doivent indiquer si le cancer a gagné du terrain. "J'ai pris la décision de rester", explique la quinquagénaire au regard lumineux, qui a déjà subi deux interventions en moins de six mois. "Je dois savoir si je dois être réopérée ou si j'aurai une nouvelle chimio d'ici quelques jours", mais hors de question de laisser filer le temps. "J'ai besoin de faire des coupures, pour continuer mon parcours de soins", poursuit cette mère de trois grands enfants, son foulard noué au bas de la nuque. "Après, je vais repartir sur des traitements. Cette semaine va me permettre d'avoir de belles images dans la tête et cela me fait aussi du bien physiquement".

Se réapproprié un corps transformé par les traitements et leurs effets secondaires particulièrement lourds est aussi un ressort essentiel pour les participantes.

“JE VOULAIS ME RETROUVER EN CONTACT AVEC D'AUTRES PERSONNES ET PARTICIPER À UN PROJET QUI ME DONNE ENVIE DE ME LEVER LE MATIN.”

Le soir, pas de temps mort avant de rejoindre les gîtes : dans chacune des villes étapes, les "guerrières" sont accueillies par les élu.e.s locaux.ales, avant d'assister parfois à une conférence, tandis que la kinésithérapeute improvise une salle de soins pour masser les muscles trop sollicités ou effectuer des drainages, pour soulager les bras douloureux.

Sur la ligne de départ, à Valence, aucune participante ne manque à l'appel. Surtout pas Linda Ouyessad, qui a pourtant dû passer la soirée à l'hôpital, pour faire une radiographie de son bras, en raison d'une chute au cours de la journée. "On est soulagées qu'elle puisse venir", lance Élisabeth Depinoy, vêtue d'une chasuble fluo, pour assurer la sécurité du peloton. "Ça va, hormis des douleurs",



Patricia et Rémy Seurre, parents de trois enfants, se connaissent depuis l'adolescence. Ils traversent ensemble l'épreuve de la maladie et il était impensable, pour tous les deux, de ne pas être réunis pour cette semaine. Le couple parcourt le trajet, sur un tandem.



Le plaisir de fouler le pont d'Avignon, au cinquième jour du périple. Un moment pour se relâcher et savourer les derniers rayons de lumière de cette fin d'après-midi.



Les pauses sont régulières pour s'aménager des moments de détente, avec des étirements, du tai-chi-chuan ou encore des massages qu'improvisent ici Françoise Cauvin et Margot Tisseyre.

“LE DÉFI JUSQU'AUX SAINTES-MARIES-DE-LA-MER ? C'ÉTAIT L'IDÉE DU DÉPASSEMENT DE SOI. ET SE SENTIR VIVANTE.”

sourit la benjamine du groupe, âgée de trente-cinq ans. Direction la ViaRhôna, sur les allées encadrées de cerisiers, pour l'étape la plus longue. Quatre-vingt-dix kilomètres pour atteindre la vallée du Rhône. “Après les traitements, je me sentais inutile. Je voulais me retrouver en contact avec d'autres personnes et participer à un projet qui me donne envie de me lever le matin”. Enfourcher son vélo dans la perspective du départ tant attendu,

À Bourg-Saint-Andéol, en Ardèche, la kinésithérapeute Brigitte Chabert a installé son équipement dans les chambres d'hôtes de Notre-Dame-de-Cousignac, pour effectuer les séances de massage quotidiennes. Elle prend un moment pour s'occuper de Sandrine Revenaz.

“parfois toute une demi-journée, même quand j'étais fatiguée”, poursuit-elle. Le défi jusqu'aux Saintes-Maries-de-la-Mer ? “C'était l'idée du dépassement de soi. Et se sentir vivante”.

Le long de la piste cyclable, les bâtisses de pierre commencent à apparaître, au milieu des vergers et des odeurs de menthe. Dans la propriété viticole de Bourg-Saint-Andéol où elles sont accueillies pour la nuit, les coureuses prennent leurs quartiers dans une bastide aux épais murs de pierre. Dans l'une des chambres, Margot Tisseyre et Françoise Chenu défont leurs bagages. Les deux complices se sont connues au cours de gymnastique douce de l'association 4S. Françoise est malentendante de naissance. Fine observatrice, elle comprend les autres en lisant sur les lèvres et s'exprime en parlant, même si elle ne peut pas s'entendre. “J'arrive à communiquer quand il s'agit de phrases simples”, explique cette comptable, qui doit suivre une chimiothérapie médicamenteuse pendant encore deux ans. Elle n'a pas hésité à s'engager dans l'aventure, désireuse de reprendre une activité physique et de rencontrer de nouvelles têtes. “Je lui ai demandé plein de choses, par exemple

pour savoir comment elle communiquait avec ses enfants”, raconte Margot Tisseyre. De son côté, la mère de deux jeunes adultes, ne quitte jamais son téléphone pour échanger de longs textos avec eux. “La communication n'est pas toujours facile. Il faut que les entendants s'intéressent davantage au fait de communiquer avec les malentendants. Souvent, ce sont eux qui sont plus handicapés que moi!”, relève Françoise Chenu, qui trouve



Le peloton, en file indienne, dans la vallée du Rhône.

sa force dans une inépuisable capacité d'adaptation. “Au moment du dépistage, les femmes malentendantes ont souvent peur, ou ne vont pas passer la mammographie, à cause de ces difficultés de communication. Il faudrait faire quelque chose pour elles!” À l'extérieur, les plus courageuses tentent un plongeon dans la piscine, sous l'œil amusé de celles qui sont restées sur le bord pour discuter dans la douceur d'un soleil encore estival. Un moment de détente, avant de mettre le cap sur Avignon, le lendemain.

Après avoir englouti près de quatre-vingts kilomètres, le peloton fait résonner les sonnettes dans les ruelles de la cité des papes. Impossible de ne pas monter sur le pont emblématique qui surplombe le Rhône, entre l'euphorie de l'arrivée et les photos souvenirs. “Hop, hop” s'exclame Rémi Seurre, la sueur perlant sur le front. Son épouse Patricia, à l'arrière du tandem, tend son pied sur la pédale en cadence. Un code pour synchroniser leurs gestes. “C'est le bonheur! On peut faire le tour du monde à notre rythme!”, dit-il. Le couple, marié depuis plus de vingt ans, “partage tout, comme une évidence”, y compris les moments difficiles.

Les collègues de ce mécanicien lui ont offert leurs RTT pour qu'il puisse accompagner sa partenaire dans ce périple. Pour qu'il puisse être à ses côtés, pendant les longues heures à vélo “qui talent les fesses”, comme le soir, pour lui masser le bras et la soulager des gonflements engendrés par le curage des ganglions. “Qu'est-ce qu'il doit m'aimer pour endurer ça!”, lance Patricia Seurre, aux côtés de celui qui s'est rasé la tête lorsqu'elle a perdu ses cheveux à l'issue de la chimiothérapie. “Le mental joue énormément dans la guérison”, estime Rémi. “Le corps, lui, il suit”.

Pour Évelyne Gautier, dite “Lili”, le cancer du sein, c'est une “longue histoire de famille, depuis mon arrière-grand-mère”, indique cette ancienne professeure de français âgée de cinquante-neuf ans, qui profite d'une pause à la terrasse d'un café, à l'ombre des platanes, et vit “avec un crabe sur la banquette arrière”. Soignée une première fois pour un cancer du sein il y a vingt ans, la maladie est revenue à deux reprises, “comme un abonnement”. Le choix de la double mastectomie s'est imposé. Mais des métastases sont apparues. “J'essaie de prendre de la distance”, confie-t-elle.



Une pause avant la dernière ligne droite. Après le pique-nique, les coureuses profitent d'un peu de temps libre pour récupérer lors d'une halte en Camargue.



Les coureuses redescendent le col des Alpilles qui menait jusqu'au promontoire spectaculaire des Baux-de-Provence, l'étape la plus ardue en termes de dénivelé.

“Ce qui me fait tenir, c'est ma puissance de vie. J'avais envie depuis très longtemps de faire un long périple à vélo et le fait de me fixer des objectifs me fait avancer”. Un message d'espoir qu'elle veut transmettre à celles qui vivent avec la maladie. Son mari vient d'être touché lui aussi par ce mal qui la ronge, mais au cerveau. “Je lui insuffle de l'optimisme et je vais l'emmener quelques jours à Notre-Dame-de-Cousignac, au domaine viticole où nous avons fait halte. On fait des projets, même à court terme”.

Dans les lacets surmontés par les roches de calcaire, l'effort se fait plus intense. Près de cinq kilomètres de côte, bordée par la garrigue. Le peloton s'effile. À mi-chemin, Monique Imbert s'arrête sur un bas-côté, gourde à la main, suivie de près par quelques participantes qui décident de lui emboîter le pas. Il faut dire que “la doyenne” est celle qui les serre dans ses bras et avec laquelle on se glisse des mots d'encouragements, souvent avec tendresse. Âgée de soixante-quatorze ans, elle a “toujours pratiqué un peu de sport”,

Derniers efforts pour traverser les chemins sablonneux, au milieu des étangs de Camargue, à quelques kilomètres des Saintes-Maries-de-la-Mer.



Christine Aguetaz enlace Michelle Gery, émue d'avoir réussi à boucler le périple.

Impossible de retenir des larmes de joie à l'arrivée pour Véronique Lemoine et Marie-Christine Duchêne, sur la plage des Saintes-Maries-de-la-Mer, aux côtés de Linda Ouyessad (à gauche)

L'un des moments forts, qui restera gravé dans les têtes des coureuses. Le peloton a tenu la gageure, pour arriver au complet jusqu'aux Saintes-Maries-de-la-Mer.

Elles ont réussi à franchir le col des Alpilles. L'émotion est intense pour Flora Corsini, galvanisée autant par sa performance que par l'entraide au sein du groupe. “Une copine m'encourageait juste devant pour prendre les virages plus larges et réduire mes vitesses”, souffle la jeune femme, que son frère John a tenu à accompagner dans cette aventure. “Mais après, c'est le mental qui prend le relais, tu ne sens plus tes jambes”. Puis de poursuivre : “Je me suis entraînée pendant trois mois, j'allais au travail à vélo un jour sur deux. Mais aujourd'hui, c'est pour notre père qu'on a couru”. Un père emporté brutalement par la maladie, il y a deux ans. “On veut montrer à notre mère qu'on va bien et que le cancer ne m'aura pas”.

Au dernier jour de leur périple, le peloton prend le chemin de la Camargue, défilant devant les étangs peuplés de flamands roses qui annoncent la proximité de l'arrivée. Derniers coups de pédales, au milieu des pistes de sable qui piègent parfois les roues des vélos. Et enfin la mer, qui se dessine puis s'impose au bout du chemin. Les Saintes-Maries-de-la-Mer. Sur la plage, l'heure est à la liesse. Les coureuses se jettent à l'eau et chantent à tue-tête. Des proches se fraient un passage pour embrasser leur championne, comme les trois enfants et le mari de Lili. Les coureuses peinent à contenir leur émotion, incrédules d'avoir tenu la gageure. Les “guerrières” sont toutes arrivées au bout du challenge. Dans les vagues argentées, Catherine Boulat tient sa promesse : se jeter à l'eau les seins nus, une dernière fois, avant l'intervention qui aura lieu quelques jours plus tard.

Pour le groupe, la fin de cette aventure marque le début d'une autre. Les participantes ont prévu de se retrouver rapidement pour enfourcher à nouveau leur vélo. Elles pensent déjà à un prochain périple. Reste à savoir pour quelle destination. ■

Ligne Info Cancer | 0805 123 124 | www.e-cancer.fr

En haut du promontoire qui domine la vallée, aux Baux-de-Provence, les cris de joie fusent. L'heure est aux accolades.

Les coureuses ont réussi leur pari. Elles peuvent enfin poser les vélos et apprécier la douceur de cette journée d'octobre pour se baigner dans la Méditerranée. Pas une ne manque à l'appel.

