



Un coup de pouce pour lutter contre le cancer

Depuis quelques semaines, l'association Actions Croisées, en partenariat avec Arabesk, accompagne les personnes touchées par un cancer ou en rémission avec son programme d'activités physiques adaptées (APA). Récupérer les forces nécessaires, retrouver un bien-être mental, physique et social, diminuer la fatigue lors d'un effort, lutter contre les effets des traitements, reprendre confiance en soi... voilà les objectifs à atteindre lors des séances d'activités physiques adaptées. Animée par Ariel Marchisio, éducatrice sport santé, chaque séance dure environ 1h30, durant laquelle différents exercices sont pratiqués.

De nombreux bienfaits

Considérée comme un soin de support de traitement du cancer, cette activité aide le malade à se réapproprier

ses forces de vie et à retrouver une certaine vitalité. Les bienfaits, tels la mobilité articulaire, l'habileté motrice, la résistance à la fatigue ou encore la concentration, se font vite ressentir et diminuent le risque de récurrence. Elle permet également de renforcer l'estime de soi, la communication avec les autres et de changer le regard sur les autres comme sur soi-même. Un "Pass Bien-être", sorte de carnet de correspondance entre les médecins et les animateurs, est remis aux éventuel(le)s candidat(e)s. Grâce à l'implication de Jérôme Sicard, le président de l'association Actions Croisées, le créneau bénéficie, cette saison, d'une aide de la CPAM. Grâce à cette subvention, les pratiquants sont dispensés du règlement de la licence, pris en charge par l'association affiliée à la Fédération Française Sports Pour Tous. Contact: 07 81 58 83 63 ou 03 26 64 29 98 ou 06 31 14 49 74