

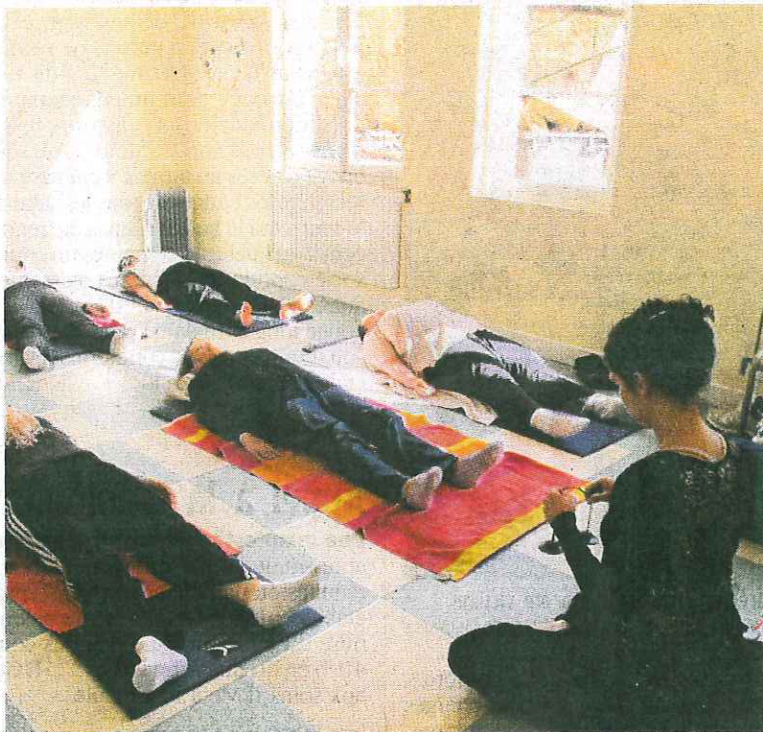
Du yoga pour aider les malades du cancer

Dans le cadre de l'aide aux malades et à leurs proches, le comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer organise tous les vendredis des séances de yoga pour les malades du cancer dans ses locaux d'Argenteuil. Un groupe de six personnes était inscrit la semaine dernière au lancement de cette initiative, organisée en collaboration avec l'association Siel bleu (Sport et initiative et loisirs). Ce projet pilote comprend vingt-deux séances animées par Cristina Sosa, la responsable du projet en Ile-de-France et professeur de yoga.

Pendant deux heures, les participants effectuent entre autres des exercices de relaxation, de respiration et de renforcement musculaire. « C'est un yoga spécifique et adapté à ces personnes que nous souhaitons enseigner », précise Cristina Sosa. Les temps de parole et d'échange en début de séance tiendront une place importante pour analyser les effets du yoga sur les malades. « L'objectif est de créer un groupe constant qui se connaît et s'aide mutuellement tout en se relaxant à travers le yoga », résume-t-elle.

Se réapproprier son corps

Agnès Rousseau, la secrétaire générale du comité, confirme l'utilité et l'importance de ces séances pour l'accompagnement des personnes malades. « La plupart sont des femmes qui étaient plus ou moins sportives avant la maladie. Avec les lourds traitements qu'elles ont subis,



ARGENTEUIL, VENDREDI DERNIER. Les temps de parole en début de séance tiennent une place importante pour analyser les effets du yoga sur les malades. (LP/Y.B.)

il était très difficile pour elles de faire du sport », ajoute-t-elle. Le yoga doit donc permettre à ces personnes de se réapproprier leurs corps et de reprendre en douceur une activité physique. Une manière aussi de lutter contre l'isolement et de créer un nouveau lien social. « Elles pourront ainsi rencontrer des gens qui vivent la même situation qu'elles », insiste Agnès Rousseau. L'initiative, financée par

Ligue, s'inscrit dans la continuité des actions de l'association, qui organise également des groupes de convivialité ou des réunions pour le retour à l'emploi.

YANNICK BOBARD

■ Tous les vendredis, de 14 heures à 16 heures, au comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer, 2, boulevard Jean-Allemane. Renseignements : 01.39.47.16.16.