

ROSE ÉVASION



Souffler

pour

Jouer au mœlkky au coucher du soleil, chanter en canon dans une salle de bal, pratiquer l'aquagym en mer du Nord... Voilà un échantillon de ce que peut vous proposer un séjour de réhabilitation post-cancer. « Réhabilitation » ? « Oui, parce que très souvent mes patients m'avaient se sentir abandonnés à la fin de leurs traitements et avoir besoin de faire le point après le "combat", pour mieux rebondir », explique la cancérologue Arlette

Pommeyrol, à l'origine de l'une des premières formules, Passage en Vercors. Pas question donc de proposer une simple pause bien-être, « mais de vrais séjours de soutien et d'accompagnement », précise le Dr Claude Boiron, fondatrice d'A force d'envie. « Se dégager des contraintes familiales ou matérielles permet aux participants d'être complètement disponibles », confirme le Dr Pommeyrol, organisatrice du premier Forum du séjour de réhabilitation post-cancer, en novembre 2018. Reste

à sensibiliser davantage les oncologues à l'existence de ces initiatives et à trouver des fonds pour continuer de les financer. Car si certains séjours sont gratuits, d'autres restent à la charge des participants. Un certificat médical attestant que les traitements sont finis depuis trois ou six mois est demandé, mais certains séjours accueillent aussi les personnes en récurrence, ou ayant un cancer métastatique contrôlé. Nous vous avons sélectionné les plus intéressants. ■

Besoin d'une pause dans un endroit de rêve avant de reprendre votre vie en main ? Nous avons réuni pour vous le meilleur des séjours post-cancer.

PAR CÉLINE DUFRANC

mieux rebondir

LES LUCIOLES

Pour une parenthèse islaise

L'île d'Yeu est un endroit préservé où Sylvie Pennanech, présidente de l'association, elle-même touchée par un cancer, a retrouvé l'équilibre. Ce séjour est proposé aux femmes concernées par le cancer, en rémission ou en récurrence, sur accord médical pour celles qui suivent encore des soins. Au menu, des activités toutes douces : yoga, musicothérapie, do in, qi gong, balades méditatives à pied ou à vélo, photographie contemplative, spa, le tout rythmé par de délicieux repas préparés avec des produits locaux bios. L'objectif étant de réduire le stress et la fatigue, le rythme de chacune est respecté, ce qui favorise les confidences à l'abri de jolies maisons aux murs blancs et aux volets bleus.

PRATIQUE

DURÉE

6 jours en chambre individuelle

TARIF

450 € en pension complète, transport non compris (une cotisation de 30 € à l'association est demandée)

DATES

Du 11 au 17 mai et du 16 au 22 juin

> associationleslucioles.fr

Île d'Yeu :
le charme sauvage
à 17 km des côtes
vendéennes.

© DR // © Sylvie Pennanech // © Rodrigue Laurent



SIEL BLEU
Pour renouer avec la vie

Vous êtes plutôt mer, plutôt campagne, montagne, volcans? À Maison de la vie, tout est possible : hommes et femmes en rémission ou ayant un cancer considéré comme chronique (certificat médical demandé) sont les bienvenus. Une joyeuse équipe, qui passe d'une maison à l'autre, va vous chouchouter : l'adorable Seb, aux commandes, Valentin, le cuisinier-roc-keur-poète, aux fourneaux, mais aussi un prof d'activité physique adaptée, une sophrologue, une psychologue, une socioesthéticienne... Françoise Gillard, sociétaire de la Comédie française et marraine de l'association, vient régulièrement lire des textes et le chœur régional d'Auvergne fait chanter les résidents des maisons de Blois et du Puy-de-Dôme.

PRATIQUE

DURÉE

5 jours en chambre simple entre lac et forêt (ferme de Chenezeau, Gérardmer), au cœur des volcans (Puy-de-Dôme: le-bois-basalte.fr), en pleine montagne (Haute-Loire: gitelaredonde.com), à la campagne (Loir-et-Cher: labordesaintmartin.com) ou à la mer (côte d'Opale: chenelet.org/gites/vacances)

TARIF

Participation financière selon les moyens

DATES

Disponibles sur maisondelavie.fr



La journée démarre par une séance de yoga.

© A. Alince



© DR

PASSAGE EN VERCORS
Pour se réparer et se dépasser

C'est dans un gîte du Vercors que la cancérologue Arlette Pommeyrol invite des hommes et des femmes en rémission ou en rechute de tout type de cancer à se dépasser et se réparer. Seule condition : pouvoir marcher 30 minutes sans être fatigué. Un entretien, au moins téléphonique, est organisé avec le médecin de Passage en Vercors pour valider l'inscription, ouverte sur prescription médicale. Au programme : une alternance d'activités physiques (expression corporelle, randonnée, escalade) et de séances de réflexion (sophrologie, art-thérapie, entretiens médicaux, atelier diététique, coaching retour à l'emploi), avec accès à l'espace bien-être (sauna, jacuzzi, massages). Tous les intervenants, professionnels, sont encadrés par une équipe de permanents dirigée par le Dr Pommeyrol, qui participe elle aussi aux activités.

PRATIQUE

DURÉE

7 jours en chambre individuelle avec salle d'eau (gîte Les Arnaux, Saint-André-en-Royans)

TARIF

520 € en pension complète, aide financière possible

DATES

Du 19 au 25 mai, du 16 au 22 juin, du 30 juin au 6 juillet, du 25 au 31 août, du 15 au 21 septembre, du 6 au 12 octobre...

> passageenvercors.org



© DR



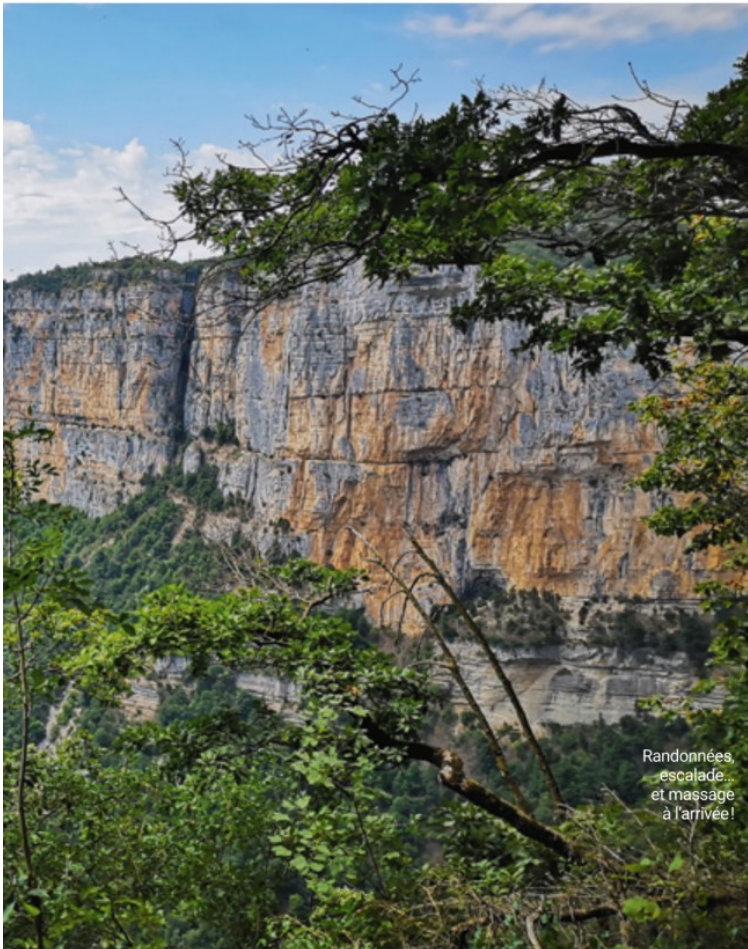
Reprendre confiance dans un cadre naturel de toute beauté.

SOUM DE TOY
Pour lâcher prise au cœur des Pyrénées

A deux pas du cirque de Gavarnie, de la brèche de Roland, des cirques de Troumouse et d'Estaubé, les participantes sont hébergées dans un centre de vacances qui propose en plus un espace aqua-ludique chauffé et couvert ! Coaché par Francine Cazade-Salles, ancienne patiente amoureuse du pays Toy, et son équipe, le groupe participe à de multiples activités, variables d'un séjour à l'autre : randonnée en montagne, escalade, traîneau à chiens, trottinette, parapente, yoga, massages de bien-être, visites et découvertes touristiques... Thérapeutique, ce temps pour soi, entre femmes en rémission d'un cancer du sein ou au moins un peu éloignées des traitements, aide à reprendre confiance et à atteindre tranquillement son soum, « sommet », en patois béarnais.

PRATIQUE

DURÉE
 Séjour d'une semaine en chambre double (centre de vacances Ceveo, Luz-Saint-Sauveur)
TARIF
 Gratuit mais possibilité de faire un don à l'association
DATES
 Du 23 au 29 juin et du 22 au 28 septembre
 > soumdetoy.fr



Randonnées, escalade... et massage à l'arrivée!



ROSE | ÉVASION

La vie en groupe,
les grimpettes autour
du mont Blanc...
que du bonheur!



À CHACUN SON EVEREST Pour remettre son corps en mouvement

Après s'être consacrée aux enfants en rémission, Christine Janin, médecin et alpiniste, a ouvert les portes de son chalet de Chamonix aux femmes touchées par un cancer du sein. Car « *la montagne est un formidable outil thérapeutique. À son contact, on sent son corps refunctionaliser, on reprend confiance en soi* ». Dans ce terrain de jeu exceptionnel de 6 000 m² face au mont Blanc, le groupe de 12 femmes alterne escalade, randonnée, échanges avec des professionnels de santé (coaching, espaces de parole), soins de support (massage, yoga, qi gong, sophrologie, naturopathie, hydrothérapie aux thermes de Saint-Gervais...) et moments de partage pour faire le plein d'énergie et gravir, chacune à sa manière, son Everest symbolique. Ouverts aux femmes de 25 à 55 ans, les séjours sont prescrits par des oncologues hospitaliers partenaires de région parisienne et de Rhône-Alpes qui délivrent un certificat médical (trois à six mois après les traitements). Les cancers métastatiques contrôlés peuvent être acceptés sous validation de l'oncologue.

PRATIQUE

DURÉE

Une semaine en chambre double (703, rue Joseph-Vallot, Chamonix).

TARIF

Gratuit, trajet compris, et équipement fourni.

DATES

À consulter sur achacunsoneverest.com/sejours



© Pascal Bourmaire - À Chacun son Everest!

130 ROSE | MAGAZINE

ENTRE CIEL ET MER Pour reprendre la barre

Plus besoin d'être une navigatrice émérite pour larguer les amarres en Atlantique ou en Méditerranée sur un voilier de 12 m de l'UCPA! « *Il suffit d'avoir envie de vivre une aventure humaine* », explique la fondatrice d'Entre Ciel et mer, Christine Lesoil, coach professionnel et ex-patiente. L'aventure démarre quand vous recevez une lettre vous invitant à préparer votre sac et à venir avec un objet, une recette, une chanson, un livre... qui vous est cher. Destiné aux femmes touchées par un cancer du sein et ayant terminé leurs traitements, sur prescription médicale, ce séjour alterne séances de qi gong face à la mer, coaching, navigation, pêche aux coquillages, danse, chant... But de la manœuvre? Jeter à la mer tout ce qui vous encombre et repartir avec une intention, un projet d'action. Avant de revenir au port, débriefing de 2 heures pour voir si les objectifs ont été atteints.

PRATIQUE

DURÉE

3 jours et demi à bord (en cabine)

TARIF

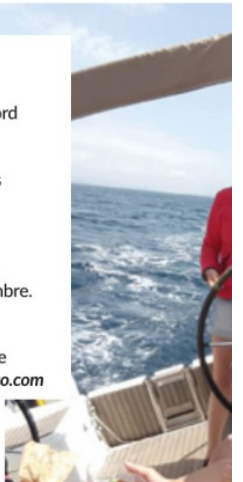
150 € (tout compris sauf transport)

DATES

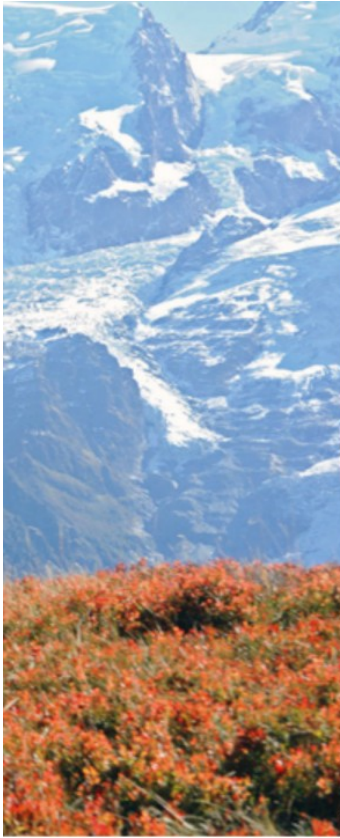
Départ Lorient: du 11 au 13 juin et du 11 au 13 septembre.

Départ Toulon: du 6 au 8 mai et du 14 au 16 octobre

> entrecielmer-asso.com



Apprendre à lire une carte, à barrer, à faire des nœuds pour retrouver son cap.



© Sebastien Champoux, A Clacumson Everest!



© DR

À FORCE D'ENVIES Pour trouver les clés de sa nouvelle vie

Sous la tutelle bienveillante de Claude Boiron, médecin spécialisée dans les soins de support, différents ateliers sont proposés dans le domaine de Magny, au cœur du Morvan, à des femmes en rémission d'un cancer du sein depuis au moins trois mois : yoga, méditation et qi gong en alternance tous les matins. Puis séances d'initiation à la marche nordique, atelier cuisine et potager (repas préparés à partir de légumes et fruits de saison bio), chant, théâtre, massages ayurvédiques... De quoi travailler sur le corps (renforcement musculaire, équilibre, postures) mais aussi sur le mental (diminution de l'anxiété et des troubles du sommeil, amélioration du bien-être). L'objectif est de trouver la (ou les) pratique(s) qui vous correspond pour l'intégrer dans votre « nouvelle vie ». L'équipe partage le séjour avec vous 24 h/24. Cerise sur le gâteau, le réseau passant mal, la coupure est à la fois radicale et salvatrice!

PRATIQUE

DURÉE

7 jours en chambre double (Millay, Nièvre)

TARIF

200 € (hors transport), mais le séjour peut être pris en charge si l'on n'est pas imposable.

DATES

Du 16 au 22 mai,
du 15 au 21 juin et
du 6 au 12 septembre
> aforcedenvies.com
> magnymorvan.fr



© DR



© Shutterstock

Une parenthèse enchantée au cœur du Morvan pour trouver les clés de sa nouvelle vie.

ET AUSSI...

COULEUR RÉSILIENCE

Envie de faire un break le temps d'un week-end rien que pour soi ? Optez pour la formule proposée par Amandine Ouvrard, à l'origine de l'association Couleur Résilience. La jeune femme, qui a eu un cancer de la langue à 30 ans, vous invite à rebondir après l'épreuve. Comment ? En partageant un week-end à rire, cuisiner, marcher, chanter, fabriquer et... se rafistoler, dans un gîte cocooning, autour du thème « Tu peux conter sur toi ».

Du 13 au 15 septembre,
(La Parenthèse,
Saint-Omer-de-Blain)
180 €, tout compris hors transport
> couleurresilience.fr

SÉJOURS « HORS DU TEMPS » POUR LES JEUNES

Un peu sur le modèle de La Maison de la vie, les séjours « Hors du temps », dans un gîte 100 % écolo du Pas-de-Calais, s'adressent aux malades de 16 à 30 ans en cours de traitement ainsi qu'à leurs proches. L'occasion de souffler autour d'activités comme le yoga, les balades à cheval, des ateliers photo ou vidéo, la découverte des étoiles, des rencontres avec des artistes...

5 jours en chambre simple
(gîte du Chenelet
Landrethun-le-Nord)
Gratuit
Du 4 au 8 juin,
du 22 au 26 octobre
et du 10 au 14 décembre
> sielbleu.org