

La danse qui rime avec bonne humeur !

Le traitement du cancer peut être épuisant. Pour autant, renoncer au sport serait une erreur car souvent, l'activité physique améliore le bien-être et diminue le risque de récurrence. Dans le cadre de la thérapie par le sport, la Fondation Cancer propose aux patients ou ex-patients un cours de Zumba, discipline sportive pleinement dans l'air du temps.



Zumba pour les patients atteints de cancer et pour d'anciens patients



Informations et inscription au cours de Zumba de la Cancer Fondation par tél. : 45 30 331 ou par courriel à : patients@cancer.lu. La participation implique l'accord du médecin traitant.



Sabine Kinzinger,
instructeur certifié Zumba



Jeudi de 11 heures à 12 heures



Bartringen

Les dernières basses de la musique latino endiablée font encore vibrer le sol du centre communal de Bertrange que l'entraîneur annonce déjà : « La semaine prochaine, nous apprendrons une nouvelle chorégraphie, sinon on va s'ennuyer ! » Quelques participantes protestent en plaisantant. Encore quelques pas, des exercices d'assouplissement, et le cours s'achève. La plupart des participantes sont en nage, mais enchantées.

« La Zumba est une activité sportive qui m'aide beaucoup. La musique et ces mouvements entraînants me permettent d'oublier tous mes soucis une heure durant. Je suis toujours de bonne humeur après le cours. Le cours m'a aussi aidé pour mes troubles de l'équilibre liés au traitement. » Maggy Kremmer, 57 ans, formule ce midi-là exactement la raison pour laquelle la Fondation Cancer a mis en place une offre de thérapie par le sport pour les patients et ex-patients. L'objectif est d'influencer de façon positive l'évolution de la maladie et d'amener à diminuer les effets secondaires associés au traitement. Ce mélange de danse et d'aérobic peut en outre améliorer la qualité de vie et renforcer la confiance en soi.

« À l'heure actuelle, j'entraîne entre huit et douze patientes qui ont pour la plupart entre 40 et 65 ans. Il n'y a malheureusement pas encore d'hommes », raconte Sabine Kinzinger, professeur de Zumba. Sabin Kinzinger prend particulièrement en considération l'état de santé de chacune des participantes lors des cours. Chacune

peut ainsi faire les différents mouvements en fonction de sa forme du moment. Cet autocontrôle et l'écoute de son propre corps sont essentiels et constituent l'un des aspects positifs de cette discipline sportive. « C'est pourquoi aussi nous ne faisons pas de sauts durant les séances et nous évitons certains mouvements des bras qui sont douloureux pour beaucoup de patientes atteintes de cancer du sein », poursuit Sabine Kinzinger.

La Zumba est un sport aux racines latino-américaines et très tendance à l'heure actuelle. Durant les séances sont combinés des éléments de danse à des mouvements d'aérobic, sauf que la Zumba est nettement plus facile à apprendre que l'aérobic. Les séquences de mouvements et les pas sont simples et viennent souvent naturellement. Ils sont toujours exécutés sur des rythmes latino-américains tels que le hip-hop, la samba, la salsa, le merengue mais aussi sur des rythmes de danse orientale.

Outre son influence positive sur l'évolution de la maladie, la Zumba a d'autres bienfaits. « Elle permet de développer l'endurance, la mobilité et la coordination, de renforcer la musculature et la fonction cardiovasculaire, et de brûler des calories », explique l'entraîneur. « Et puis, il n'est pas nécessaire de savoir danser pour se lancer. Le plus important est de bouger sur la musique et tout simplement de s'amuser ! » /

« La Zumba est une activité sportive qui m'aide beaucoup. La musique et les mouvements entraînants me permettent d'oublier tous mes soucis une heure durant. Le cours m'a aussi aidé pour mes troubles de l'équilibre liés au traitement. »

Maggy Kemmer

participante du cours de Zumba
de la Fondation Cancer

.....