



Par Jean-Michel Darras 12/12/2024 à 06:30



Des plongées thérapeutiques pour dépasser ses limites et reprendre confiance en soi, c'est l'objectif du projet médical "Les Bulles Roses contre le cancer du sein" mené à Aix-en-Provence.

"Elles sont contentes d'elles, il y a beaucoup de joie. C'est important, ça leur donne de l'optimisme car elles dépassent leurs limites quand elles font de la plongée. Au début, on a un peu peur, l'équipement est lourd, donc ça les aide pour les traitements qu'elles ont à faire. Ce sont des patientes en radiothérapie, en chimiothérapie, elles ont perdu confiance en elles avec tous ces traitements et cette maladie, et là, elles se disent : j'y arrive, donc je vais aussi arriver à lutter contre la maladie !", rapporte le docteur Véronique Vaini Cowen à l'origine du projet **"les Bulles Roses contre le cancer du sein"** à Aix-en-Provence.

Ses patientes s'appellent Aurélie, Aline, Béatrice, Antonella, Alexandra, Michelle, Sylvie, Soline, Élisabeth, Lydia, Claude, Marie-Claire, Nathalie, Valérie.... Elles sont âgées de 30 à 70 ans et elles n'ont donc pas hésité à se jeter à l'eau pour s'initier à la plongée subaquatique pour tester cette "méthode innovante et thérapeutique combinant les bienfaits de l'activité physique et de la relaxation en milieu aquatique".

"Leur apporter une thérapie différente"

Depuis le 11 octobre, les 17 patientes se retrouvent tous les 15 jours en moyenne, dans la piscine du Centre sportif universitaire d'Aix-en-Provence ou la piscine métropolitaine Guy Drut de Bouc-Bel-Air pour des baptêmes, exercices et perfectionnement.

"Je suis moi-même plongeuse et je connais les bienfaits de la plongée en bouteille. C'est vraiment physiologique, on s'entend respirer, on respire plus doucement et ça a un effet direct sur l'organisme, comme le démontrent les travaux du docteur Coulange. Je me suis dit : c'est bien de les opérer, mais il faut peut-être leur apporter quelque chose en plus, une thérapie différente et j'ai lancé ça cette année", explique le docteur Vaini Cowen, chirurgien gynécologue à l'Hôpital Privé de Provence et à l'origine de la création de l'association ASENOGYN (association dédiée à la formation, la recherche et au développement en sénologie et oncologie gynécologique) qui porte cette initiative.

"Un remède antistress très efficace"

"Considérée comme un remède antistress très efficace", la plongée sous-marine en bouteille permet à ces patientes opérées d'un cancer du sein de respirer sous l'eau, en apesanteur. Encadrées par des moniteurs sport santé bénévoles des clubs de plongée partenaires, les patientes bénéficient, sur toutes les sorties, d'un suivi médical et d'un accompagnement psychologique.

"Les retours sont très positifs. A part une ou deux qui connaissaient déjà, pour les autres, c'était la toute première fois. On a commencé avec les baptêmes en piscine et on a déjà fait deux sorties en mer à Sausset et à la calanque du Mejean. Le but est ensuite de partir ensemble faire une semaine de plongée accompagnée d'une sophrologue."

Quinze d'entre elles ont en effet accepté d'aller encore plus loin : passer leur niveau 1 de plongée en 2025 afin de pouvoir descendre dans la zone des 20 mètres et participer, en octobre 2025, à une semaine de plongée thérapeutique en Méditerranée.

Étude scientifique

Toutes les participantes font partie d'une étude scientifique qui est menée pendant la formation au niveau 1 et se prolongera en octobre 2025 pendant la semaine de plongée. Au cours de cette étude, la fréquence cardiaque avant et après plongée et la fréquence de la respiration sont mesurées. Des questionnaires viendront par ailleurs en complément, avec des tests de qualité de vie et de qualité de sommeil, pour la plupart à partir d'instruments connectés. Avec pour objectif également d'observer le stress des patientes avant de participer au stage thérapeutique et dans quelles conditions elles se retrouvent après le projet...

Le docteur Vaini Cowen, qui est aussi à l'origine de l'opération **"Le Diner des chefs"** pour octobre rose, va maintenant *"essayer que ce projet soit pérenne et auto-alimenté. Ça serait très bien car tout le monde est content"*.

A noter qu'une campagne de crowdfunding a été mise en place pour soutenir ce projet : les sommes collectées seront utilisées pour financer la formation au club de plongée AIXPLO puis aux différents prestataires pour le voyage (avion - bateau - hôtel), afin de garantir que l'inscription des patient(e)s ne soit pas conditionnée par leurs ressources financières :

<https://www.helloasso.com/associations/asenogyn/collectes/des-bulles-roses-contre-le-cancer-du-sein>