

► ACTIVITÉ THÉRAPEUTIQUE

DES BULLES CONTRE LE CANCER DU SEIN

Réunies pour découvrir la plongée et passer le niveau 1, les Bulles Roses* sont des femmes touchées par le cancer du sein. Un projet initié pour ses patientes par le Dr Véronique Vaini-Cowen, avec l'aide d'une sophrologue et de moniteurs bénévoles de deux clubs associatifs des Bouches-du-Rhône.

Texte & photos : Alexie Valois.



Lundi 9 juin 13h00, au local du club associatif AixPlo. Le mistral et la houle offrent une accalmie, les Bulles Roses vont pouvoir sortir en mer. Il s'agit d'un groupe d'une dizaine de femmes atteintes par le cancer du sein, actuellement en traitement ou en rémission. Depuis neuf mois, ces volontaires découvrent la plongée, ses bienfaits et ses contraintes. Leur objectif : valider le niveau 1 afin de partir en séjour plongée, cet automne, au Cap Vert. Enthousiastes, Aline, Antonella, Aurélie, Elisabeth, Michelle, Nathalie, Soline et Sylvie – huit apprenties-plongeurs quadra et quinquas – préparent leur matériel sous l'œil attentif des moniteurs, Sylvie, Franck, Gaël et Jérôme. Ce dernier est le directeur de plongée. Le premier baptême en mer des Bulles

Roses remonte au mois de novembre et les séances en piscine se sont succédé avant et après, dans deux bassins aixois. L'idée a pourtant germé en Polynésie, à Fakarava. Véronique Vaini-Cowen y plonge en 2024 : *"Tu as lu les travaux du Dr Mathieu Coulange ! Pourquoi ne pas tester avec tes patientes ?"*, lui suggère Thibault Gachon, du syndicat polynésien des centres de plongée. Véronique Vaini-Cowen est médecin gynécologue dans les Bouches-du-Rhône et les Alpes-de-Haute-Provence. Chirurgien à l'Hôpital Privé de Provence (HPP) et à la maternité de l'Étoile, elle est spécialisée dans le cancer du sein. Mathieu Coulange, chef de service de médecine hyperbare et subaquatique à l'APHM, étudie depuis 2015 les bienfaits

de la plongée sur la santé psychique en collaboration avec l'unité de recherche (C2VN - AMU - INSERM 1263 - INRAE 1260), l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA) et l'Institut de Physiologie et de Médecine en Milieu Maritime et en Environnement Extrême (Phymarex).

Ancrer en soi ses ressources

Les effets bénéfiques de la plongée *"s'expliquent en grande partie par la cohérence cardiaque induite par la ventilation lente et ample du plongeur et l'état de pleine conscience, facilité par la découverte d'un nouvel environnement d'une richesse infinie, l'éveil des sens et la réappropriation du schéma corporel"*, indiquait le Dr Coulange dans le dossier Plongez ! n°30. Ce dernier a rencontré les Bulles Roses, l'an dernier, au début de leur apprentissage.

Véronique Vaini-Cowen, plongeuse niveau 3, connaît les bienfaits de l'immersion. Quand le système nerveux a du mal à gérer les émotions et le stress, respirer sur un détendeur qui résiste un peu oblige à allonger l'inspiration et l'expiration. Respirer tranquillement baisse la fréquence cardiaque et apaise. De retour en France, elle lance le projet Bulles Roses en le proposant à ses patientes lors des consultations à Aix-en-Provence, Manosque et Salon-de-Provence. Avoir un objectif, se dépasser, retrouver confiance en son corps et en soi, est essentiel face à la maladie.

La sophrologue Michelle Andres participe activement au protocole mis en place : *"Lors de séances de sophrologie, nous avons ancré les ressources en leur associant un geste pour mieux se projeter dans le futur. Elles réunissent leurs deux mains et se répètent intérieurement : j'ai suffisamment d'énergie, je sais*

le faire. Elles peuvent se sentir fatiguées mais contentes".

Les clubs de plongée AixPlo (Aix-en-Provence) et Cab'Plongée (Cabriès) organisent la formation en piscine et en mer. Comme certaines n'avaient jamais mis la tête sous l'eau, le déroulement est adapté au fur et à mesure des progrès de chacune. *"Les Bulles Roses étaient dix-huit au départ et sont aujourd'hui onze. L'an prochain, elles seront les marraines de nouvelles Bulles Roses"*, explique le Dr Vaini-Cowen qui compte bien faire perdurer l'initiative.

Même en cours de traitement

Un mini-bus serait pratique. Pour l'heure, le covoiturage est conseillé. Direction le port de la Lave, à l'Estaque (Marseille). AixPlo et deux autres clubs mutualisent un semi-rigide au port à sec. Les palanquées sont annoncées par Sylvie sur le parking, sous un soleil brûlant. Puis, chacune s'équipe en tirant sur le néoprène récalcitrant et transporte son bloc gréé à l'aide d'un diable. L'entraide est bienvenue. Franck pilote direction l'île de l'Erevine sur la Côte Bleue (Ensues-La-Redonne). Jérôme est attentif aux visages qui se ferment. En mer, dans un milieu nouveau et hostile, elles doivent se faire confiance. L'appréhension de la plongée rappelle l'appréhension de la maladie, du traitement et de leurs conséquences. Sauf en cas d'insuffisance cardiaque, il n'y a aucune contre-indication à la plongée, même en cours de chimiothérapie ou de radiothérapie. Michelle raconte pourtant avoir ressenti soudainement, en immersion, *"un voile noir"* et une grande fatigue. *"On ne parle pas de la maladie sur le bateau. Et on se tutoie"*, précise Véronique Vaini-Cowen

À terre, Sylvie, monitrice, fait un premier briefing. En mer, les moniteurs personnalisent ensuite l'enseignement pour chaque participante.



RÈGLEMENTATION | MÉDIAS | SANTÉ | AGENDA

qui apprécie que les relations s'horizontalisent. Dans son cabinet, le médecin et sa patiente se vouvoient de nouveau. Cet après-midi férié, les conditions sont idéales : peu de vent, peu de courant, grand soleil et presque 20°C dans l'eau. Avant l'immersion, les moniteurs sont aux petits soins pour réexpliquer la respiration haute qui bloque le diaphragme, "à éviter pour bien descendre" et l'intérêt du poumon-ballast pour évoluer en bon équilibre au-dessus du relief. Nathalie prend le temps de se calmer en surface puis descend à 6 m en compagnie de Gaël. Le moniteur lui tient la main et l'aide à s'orienter. Nathalie livre qu'elle se sent bien plusieurs jours après la plongée et qu'apprendre à se calmer en respirant l'aide à retrouver le sommeil lors de ses insomnies. Le Dr Vaini-Cowen participe à une étude sur la qualité de vie, de sommeil, l'état de santé physique et psychique, en faisant remplir aux Bulles Roses un questionnaire avant et après la plongée.

Choisir une formation adaptée

Le groupe est calme et bienveillant. Antonella avait déjà plongé, quand elle avait 18 ans. Elle retrouve

ses automatismes et voudrait partager l'activité avec ses enfants ado. Elle descend jusqu'à 18 m avec Michelle et Aline, la palanquée de Franck. Elles reviennent en surface, 40 minutes plus tard, le sourire jusqu'aux oreilles. Murènes et mérous étaient au rendez-vous. Une autre plongeuse remonte avec une migraine et le mal de mer. "Lâche la déception de ne pas avoir fait la plongée de ta vie ! Tu en feras d'autres, ta vie est encore très longue", lui dit gentiment Michelle Andres. Afin de financer le dispositif et le voyage-plongée (env. 40 000 €), le Dr Vaini-Cowen a organisé des dîners caritatifs préparés par des chefs étoilés. Les membres du groupe ont collecté des fonds en vendant des roses et du muguet, des pâtisseries maison et des objets en vide-grenier. Cela les a soudées. Les Bulles Roses et leurs accompagnants partent du 2 au 9 novembre prochain à Mindelo, plonger au calme des anses de l'île Sao Vicente. Véronique Vaini-Cowen y a déjà plongé en repérage. Plusieurs souhaitent continuer avec AixPlo et leurs moniteurs "patients, souriants, attentionnés", avec tout le temps "une belle main tendue", conclut Aline. ☺

Même en cours de traitement contre le cancer du sein, les Bulles Roses les plus motivées ont plongé aussi bien en piscine qu'en mer.



* Le projet Bulles Roses est mené par l'association ASENOGYN dédiée à la formation, la recherche et au développement en sénologie et oncologie gynécologique.

Et si vous aviez les mêmes verres que **Laurent Ballesta** ?

MASQUE DE PLONGÉE AVEC DES VERRES PROGRESSIFS

SCUBAVISION
Le masque de plongée progressif

Une équipe d'opticiens spécialistes du masque de plongée pour vous servir !

www.scubavision.fr | 04.73.84.59.21 | contact@scubavision.fr

GUADELOUPE

Réserve Cousteau

Plongez toute l'année dans une eau à 26°

Accueil **GROUPES & INDIVIDUELS** dans nos 8 lodges 2 à 6p (31p total). Piscine

À 100m : clubs FFESSM, SSI, PADI

Baptême • exploration • formation • apnée • rando palmée • activités nautiques • commerces...

le jardin des îlets
SEJOUR FACE À LA MER
Bientôt...
lejardindesilets.fr