



Ch. Rabah, C. Granier, M. Quenzer, L. Marchand Aymon, C. Spahr, B. Robyr, C. Cappi, N. Vuadens et B. Lettner au Sanetsch

Remettre le **corps** en mouvement

/Cathy Premer

Laetitia Marchand Aymon a créé en mars 2021 l'association PEAK (Physical Exercise Against K for Cancer). Objectif: financer des projets permettant à un plus grand nombre de personnes atteintes de cancer de se réhabiliter par des programmes d'activité physique adaptée dans les montagnes valaisannes.

Laetitia est infirmière et professeur d'éducation physique de formation. Vivant à Crans-Montana depuis quelques années, coach professionnelle en activité physique adaptée, elle propose des programmes de reconditionnement physique à des adultes ou enfants atteints d'un cancer. Elle a travaillé dans le domaine de la recherche à l'hôpital des enfants à Genève pour évaluer les effets de l'activité physique sur les enfants malades. En parallèle, elle a finalisé un master en exercices sport santé handicap, enchaînant plus tard avec un CAS en activité physique adaptée,

In March 2021, Laetitia Marchand Aymon created the PEAK Association (Physical Exercise Against K for Cancer). Objective: to finance projects that would enable a greater number of people suffering from cancer to recover by means of adapted physical activity programmes in the Valais mountains.

Laetitia trained as a nurse and as a physical education teacher. Living in Crans for several years, she is a professional adapted physical activity coach and she offers physical reconditioning programmes both for adults and children who have cancer. She worked in the research domain at the children's hospital in Geneva in order to assess the effects of physical activity on sick children. At the same time, she was finishing a masters in health disability sports exercises, followed later on by a certificate in advanced studies in adapted physical activity, nutrition and cancer. All of which means that Laetitia has the necessary tools to be able to help those who are going through the ordeal of

nutrition et cancer. Autant dire que Laetitia a les outils nécessaires pour aider des personnes qui traversent l'épreuve du cancer à se réhabiliter par le biais d'une activité sportive. *«J'essaie d'accompagner les gens le plus tôt possible dans leur parcours de soins car des études scientifiques ont démontré que plus on bouge vite pendant un traitement, mieux on va le tolérer et moins il y aura d'effets secondaires. Et Pour certains cancers, il est prouvé que le mouvement adapté diminue les risques de récurrence»,* explique Laetitia. Elle ajoute que dans tous les cancers il y aurait entre 80 et 100% des gens pour qui la fatigue, qui peut durer jusqu'à 5 ans après la fin des traitements, serait le symptôme principal. *«Plus vite on commence une activité physique adaptée pendant le traitement, plus on donne une chance à ce qu'une certaine fatigue ne s'installe pas».* Laetitia explique aussi que *«les traitements chimio font perdre de la masse musculaire. Plus on en perd, plus la toxicité des traitements sur le corps peut être importante».* Sans compter que, généralement, suivre un programme de reconditionnement physique permet progressivement de regagner en autonomie et d'éviter l'isolement social. L'important, précise Laetitia, est de maintenir l'équilibre entre activité physique adaptée et moments de repos.

Programmes Mouvement-K Montagne

Laetitia organise aussi des expéditions en montagne pour des personnes atteintes d'un cancer. En septembre dernier, 7 femmes dont 5 Valaisannes sont parties 3 jours dans le cadre du programme Mouvement-K en montagne. Certaines étaient en rémission, d'autres en traitement, deux ont relevé le défi avec un poumon en moins. L'objectif était d'atteindre le sommet du Wildhorn mais, pour des raisons de sécurité, le team composé aussi d'un médecin et de deux guides, s'est arrêté à quelques mètres du sommet.

www.associationpeak.ch



PHYSICAL
EXERCISE
AGAINST
CANCER

cancer to recover through a sports activity. *"I try to accompany people as early as possible in their journey of treatments because scientific studies have shown that the sooner people get moving during treatment, the better they will tolerate it and the fewer the side effects will be. For some cancers, it has been proven that adapted movement diminishes the risks of a recurrence,"* explains Laetitia. She adds that for all cancers there would be between 80 and 100% of people for whom tiredness, which can last up to 5 years after the end of the treatments, would be the main symptom. *"The sooner they begin adapted physical activity during the treatment, the better chance they have for a certain tiredness not to become established".* Laetitia also explains that *"chemo-therapies lead to a loss of muscle mass. The more you lose, the greater the toxicity of the treatments on your body will be".* Moreover, in general, undertaking a programme of physical reconditioning enables a progressive return to autonomy and the avoidance of social isolation. What is most important, Laetitia points out, is to maintain the balance between adapted physical activity and moments of rest.

Mouvement-K Montagne Programmes

Laetitia also organises mountain expeditions for people with cancer. Last September, 7 women, 5 of whom were from Valais, went away for 3 days within the framework of this programme. Mouvement-K in the mountains. Some of them were in remission, others were undergoing treatment, two of them faced the challenge with one of their lungs missing. The aim was to reach the summit of the Wildhorn but, for safety reasons, the team, also composed of a doctor and two guides, stopped a few metres short of the summit.

www.associationpeak.ch