

# Florence Lemaire marche pour se soigner

Florence Lemaire, habitante de Cessey-sur-Tille, est atteinte d'un cancer du sein. Pratiquant la marche nordique, elle explique que cette discipline sportive l'aide dans sa lutte contre la maladie.

**F**aire du sport est bon pour la santé. Le message est clair et d'innombrables études ont déjà démontré les bienfaits d'une activité physique régulière. Chez les personnes en bonne santé mais aussi, et surtout, chez les patients atteints de maladies graves. L'exemple de Florence Lemaire le prouve une fois de plus. Atteinte d'un cancer du sein - détecté en 2016 qui a été opéré à trois reprises -, cette habitante de Cessey-sur-Tille pratique la marche nordique de façon hebdomadaire.

## Une meilleure tolérance des traitements médicaux

« Cette discipline m'a permis de gérer l'après-maladie et d'évacuer mon stress par le sport et la convivialité. Le côté nature est également très important », confie celle qui est licenciée au sein de l'ASPTT Dijon depuis quatre ans. « Chaque sortie organisée avec les autres membres est pour moi synonyme de soutien et d'entraide puisque nous arrivons même à nous voir en dehors de notre pratique en club. Moralement cela



■ Florence Lemaire pratique la marche nordique depuis 2013.

Photo Bruno CHEVRET

## REPÈRE

### ■ Qu'est-ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une discipline de plein air, pratiquée le plus souvent comme un loisir, à l'aide de bâtons spécialement conçus pour elle. L'ASPTT Dijon, au sein de sa section athlétisme, propose deux rendez-vous hebdomadaires. Les sorties, d'une durée de deux heures (échauffement et étirement compris), sont réalisées en pleine nature, dans la région dijonnaise, et comprennent quelques dénivelés (8 à 10 kilomètres par sortie).

**CONTACT** Maxence Michelin -  
Courriel : [aspttdijonathle@gmail.com](mailto:aspttdijonathle@gmail.com).  
Site Web : [aspttdijon.athle.com](http://aspttdijon.athle.com)

me fait énormément de bien ». Âgée de 48 ans, Florence Lemaire suit toujours un traitement médicamenteux pour faire face à la maladie. « Les médecins me disent à chaque rendez-vous que je le tolère très bien grâce à toutes mes activités. »

En plus de la marche, cette assistante commerciale de profession pratique régulièrement le VTT. Deux disciplines qui lui permettent de travailler au niveau cardiovasculaire et musculaire. Mais, surtout, de poursuivre son combat face à la maladie.