

LE JOURNAL DE L'INSTANT solidaire

#2 / juillet 2017



TRISTAN GUILLEMARD
DIRECTEUR DU PÔLE RÉGIONAL TRANSDEV
NORMANDIE

« UNE ILLUSTRATION
MAGNIFIQUE DE LA
VALEUR SOLIDARITÉ »

L'inauguration de leur deuxième bateau témoigne du dynamisme des Dragon Ladies et de la pertinence de leur projet. Un projet qui rejoint sur au moins trois plans les valeurs portées par la Fondation Transdev et l'entreprise dont elle émane. Il s'agit d'une association de femmes, or la féminisation reste un objectif prioritaire dans nos métiers du transport public. On compte aujourd'hui 30 % de conductrices, alors qu'il y a vingt ans le chiffre était proche de zéro. Muriel Lancesseur, elle-même conductrice de car, incarne les avancées dans ce domaine. Unies pour elles est en même temps un projet mis en œuvre par et pour des personnes vulnérables, car fragilisées par la maladie. Ne pas les laisser au bord de la route, c'est également une mission du transport public de voyageurs. Enfin, les Dragon Ladies illustrent magnifiquement la valeur de solidarité au cœur de la démarche de la Fondation : ces femmes qui ont connu un accident de la vie trouvent ensemble les moyens de dépasser l'épreuve, de se reconstruire physiquement et moralement, et font de leur activité un engagement permanent au service de toutes celles qui sont touchées par le cancer du sein. L'événement du 29 juin a contribué à faire connaître plus largement leur action, mais aussi, je l'espère, à inspirer au sein même de notre entreprise d'autres initiatives porteuses de telles valeurs.



**ÉVÉNEMENT
29 JUIN 2017**

UN DRAGON BOAT PORTEUR D'ESPOIR

Le 29 juin 2017 sur la base nautique de Belbeuf, en Seine-Maritime, l'association Unies pour elles a inauguré son deuxième bateau, acquis grâce au concours de la Fondation Transdev. Un moment fort, placé sous les signes de l'émotion, de la solidarité et de l'espoir.

Ce vendredi à 17h, le soleil brille sur la base nautique. En bord de Seine, des femmes habillées de rose – la couleur de la lutte contre le cancer du sein –, des salarié(es) des réseaux Transdev de la région et des personnalités locales sont rassemblées pour une drôle de cérémonie : la mise à l'eau d'un dragon boat, une embarcation traditionnelle chinoise à tête de dragon, dont l'équipage est constitué de 20 pagayeurs, d'un barreur à l'arrière et d'un tambour chargé de donner le rythme. Un équipage, ici, entièrement féminin à l'exception du barreur.

Ces pagayeuses – les femmes en rose – sont membres de l'association Unies pour elles. De tous âges et de toutes origines sociales, elles ont pour point commun le fait de se battre ou de s'être battues contre un cancer du sein. « *L'activité physique diminue la fatigue, les douleurs et remonte le moral. Elle contribue aussi à réduire le risque de récurrence* », rappelle

la Présidente de l'association, en soulignant que chaque femme « *puise une énergie vitale décomplexée* » dans la pratique d'un sport qui repose sur une solidarité sans faille. « *Le bateau avance quoiqu'il arrive, la méforme des unes est compensée par la force des autres* », ajoute Muriel Lancesseur, avant de rendre un hommage émouvant à celles que l'évolution de la maladie a « *abandonnées sur la rive* ». Le Maire de Belbeuf, Jean-Guy Lecouteux, le Directeur du pôle régional Transdev Normandie, Tristan Guillemard, et la Déléguée générale de la Fondation Transdev, Stéphanie Bachelet, prendront à leur tour la parole pour dire à quel point le courage des femmes d'Unies pour elles les touche, et leur valeur d'exemple face à l'enjeu sociétal que représente le développement des activités physiques pour la santé. Point d'orgue de la cérémonie : suivant la tradition, le foulard qui masquait les yeux du dragon est ensuite enlevé, et sa truffe reçoit quelques touches de peinture rouge. Puis vient le moment de mettre à l'eau le nouveau bateau. Avant que tout le monde se retrouve autour d'un cocktail convivial, l'équipage effectue un dernier geste chargé de symboles : un lâcher de pétales... de roses, sitôt emportés par le fleuve vers la mer.

Repères

L'association
Unies pour elles,
fondée en 2011

**Domaines
d'intervention**
Aide, information,
organisation d'activités
physiques et culturelles
pour les femmes
atteintes par un cancer
du sein

**Nombre de personnes
aidées : Une trentaine
en 2017**

Localisation :
Rouen (Seine-Maritime)

Site web
[http://uniespourelles.
skyrock.com](http://uniespourelles.skyrock.com)

Le parrain
Tristan Guillemard,
Directeur du pôle
régional Transdev
Normandie

Aide de la Fondation
11 250 €

1

TÉLÉCHARGER
BEAR LITE



Ouvrir l'application
et placer votre téléphone
sur la page.

2



3

ACCÉDER AU
DIAPORAMA DE
L'ÉVÉNEMENT



DES BIENFAITS DÉMONTRÉS

« SOYEZ ACTIVES! »

OLIVIER RIGAL
MÉDECIN ONCOLOGUE ET COORDINATEUR DE SOINS SUPPORTS,
CENTRE MÉDICAL HENRI-BECQUEREL À ROUEN

Quels sont les bénéfices d'une activité physique pour les femmes atteintes d'un cancer du sein ?

Diminution de la fatigue et des effets secondaires dus au traitement, amélioration des capacités musculaires et cardiorespiratoires, mais aussi moins d'anxiété et de dépression, un meilleur sommeil et globalement une meilleure qualité de vie. Les études montrent également que chez un certain nombre de femmes, le fait d'avoir une dépense énergétique régulière réduit le risque de récurrence. Mais le cancer du sein reste une pathologie très hétérogène. L'impact sur la récurrence reste difficile à mesurer dans les formes les plus agressives de la maladie.

Le corps médical n'a pas toujours tenu le même discours...

On a longtemps affirmé aux patientes qu'elles devaient surtout se reposer pour ne pas ajouter à la fatigue due à la maladie et aux traitements. Les médecins tiennent aujourd'hui le discours inverse : la meilleure façon de ne pas être fatiguée, c'est de rester active ! La démonstration des bienfaits d'une activité physique adaptée a totalement renversé la prise en charge de la maladie.

Qu'entendez-vous par activité physique « adaptée » ?

C'est une activité qui convient à la personne, à son état de santé, aux répercussions de son traitement. En cas de traitement très lourd, ou en présence d'autres pathologies associées, il faut en tenir compte, et le choix de l'activité nécessite une évaluation médicale. Mais pour la plupart des femmes, ce choix est très largement ouvert. À cet égard, une pratique collective comme celle des Dragon Ladies présente un avantage, car l'effet de groupe contribue à la motivation.

La politique de santé encourage-t-elle cette forme de prévention ?

Grâce à l'ancienne ministre des sports Valérie Fourneyron, le « sport sur ordonnance » figure dans la loi de santé promulguée en janvier 2016. Depuis le 1^{er} mars 2017, les médecins peuvent prescrire de l'activité physique à leurs patients souffrant d'une affection de longue durée, dont le cancer. C'est un grand pas en avant, même si beaucoup reste à faire au niveau des moyens, que ce soit sur le plan du financement ou de l'offre de clubs agréés. Il faut aussi que la prise de conscience se généralise. L'exemple des Dragon Ladies et leur témoignage dans les établissements de soins jouent ici un rôle essentiel.



Donner un cap

Nous sommes dans le même bateau, dans tous les sens du terme : nous vivons ou avons vécu la même galère qu'est le cancer et, aujourd'hui, nous formons un équipage de pagayuses qui ont choisi de monter dans la même embarcation pour donner un nouveau cap à leurs vies.

ISABELLE BESNIER
DRAGON LADIE



 **1/8**
1 FEMME SUR 8
TOUCHÉE PAR LE CANCER DU SEIN
EN FRANCE


20% à 30%
DE BAISSÉ
DU TAUX DE RÉCURRENCE
GRÂCE À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE


PRÈS DE
50
ASSOCIATIONS
DE DRAGON LADIES EN FRANCE

Une activité physique régulière peut réduire le risque de récurrence.





Remotiver

« Le barreur est chargé de diriger le bateau sur l'eau. En tant que coach, j'organise aussi les entraînements. Il y a parfois des baisses de régime chez les équipières, et c'est alors à moi d'essayer de trouver les mots pour les aider à se remotiver, et continuer d'avancer ensemble dans le même sens. »

DAMIEN BULLLOT
BARREUR



UN MOUVEMENT QUI SE DÉVELOPPE

« L'ESPRIT DRAGON LADIES »

MURIEL LANCESEUR
PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION

Comment est née l'association Unies pour elles ?

Elle a été créée en 2011 par un groupe de femmes qui ne se connaissaient pas, mais qui avaient toutes vécu ou vivaient cette épreuve qu'est le cancer du sein. L'impulsion a été donnée par deux médecins du centre Henri-Becquerel de Rouen, les docteurs Olivier Rigal et Chantal Hanzen, par le Président du club de canoë-kayak de Belbeuf, Jean-François Renault, et par Isabelle Saint-Girons devenue la première présidente de l'association. J'ai, quant à moi, entendu parler d'Unies pour elles pour la première fois en 2014, dans la salle d'attente de mon chirurgien. Je suis allée les voir à la base nautique, je suis montée dans le bateau et n'en suis plus redescendue. J'ai repris la présidence en février 2017.

Existait-il à l'époque d'autres équipages de Dragon Ladies en France ?

Oui, depuis 2009 à Reims, avec l'association Ensemble pour elles. Mais le mouvement a ses origines au Canada, où un physiologiste, le Dr Ronald McKenzie, a eu en 1996 l'idée extrêmement novatrice à l'époque de mettre aux pagaies d'un dragon boat des femmes traitées pour un cancer du sein. L'expérience a confirmé que cette activité physique est non seulement possible mais bénéfique, y compris pour les femmes ayant subi une ablation du sein et des ganglions

axillaires. Depuis, le mouvement ne cesse de se développer. Il existe aujourd'hui des équipages de Dragon Ladies un peu partout dans le monde, dont près de 50 en France.

Pourquoi avez-vous fait appel à la Fondation Transdev ?

Avec un seul bateau acquis en 2012, grâce au soutien du Crédit Agricole, nous nous sommes rapidement retrouvées avec plus de participantes que de places disponibles. N'ayant pas les moyens d'en acheter seules un deuxième, nous avons sollicité l'aide de la Fondation Transdev. Ce nouveau dragon boat fabriqué en Allemagne avec des matériaux de dernière génération est à la fois plus léger, mieux profilé et plus stable que les modèles chinois traditionnels. Parce qu'il glisse mieux sur l'eau, pagayer demande un peu moins d'efforts. Il est également équipé d'un micro et de haut-parleurs intégrés, ce qui facilite la communication entre le barreur et le reste de l'équipage lors de nos sorties.

Des sorties qui vous mènent parfois à l'autre bout du monde...

Nous avons en effet été invitées en 2016 à Hong Kong, où se tient le plus grand festival international de dragon boat. Et nous revenons tout juste de Venise, où nous avons participé à la 43^e édition de la Vogalonga. Depuis 2011, nous ne manquons pas ce rendez-vous qui rassemble sur la lagune des

milliers de participants sur des milliers d'embarcations de toutes sortes, à avirons ou à pagaies. Ce n'est pas une course mais plutôt une randonnée nautique de 32 km, sur les canaux fermés pour l'occasion aux bateaux à moteur. Venise est magique, et traverser le Grand Canal sous les applaudissements du public constitue une expérience inoubliable. Au-delà du challenge, cela restera pour nous une belle aventure collective.

Comment résumeriez-vous « l'esprit Dragon Ladies » ?

L'esprit d'équipe. Un cancer du sein, cela signifie des souffrances, des angoisses, des liens sociaux qui se distendent ou se dissolvent, une image de femme qui se dégrade. Il faut retrouver estime et confiance en soi, se réapproprier un corps chamboulé, abîmé, parfois mutilé. Quand nous nous retrouvons entre femmes qui ont vécu le même parcours, nous parlons rarement de nos cancers. Toutes, nous savons ce qu'il en est. Il n'y a jamais de jugement sur les autres, même en cas de fatigue ou de baisse de moral, mais toujours énormément d'attention et d'écoute. C'est ce qui nous donne notre énergie. Le rose est la couleur des Dragon Ladies. Certaines n'aiment pas la porter au départ. Mais, bien vite, elles en sont fières : c'est une façon d'affirmer qu'elles font partie d'un équipage de femmes qui ont ou ont eu un cancer du sein, et qui n'ont pas peur de le montrer.



STÉPHANIE BACHELET
DÉLÉGUÉE GÉNÉRALE
DE LA FONDATION TRANSDEV

« Les Dragon Ladies se placent du côté de la vie »

En 2016, dans le cadre de l'évolution de son positionnement, nous avons décidé d'ouvrir le champ d'intervention de la Fondation Transdev à des initiatives associatives qui prennent en compte la santé des personnes. En effet, nous recevons de nombreux projets autour de cette problématique et nous ne pouvions jusqu'ici les financer. Les dispositifs de réinsertion après la maladie sont un réel besoin. Cette évolution nous a permis d'apporter un soutien aux Dragon Ladies et à leur action ô combien exemplaire contre la maladie.

Vie familiale, conjugale, relations sociales, travail, mobilité quotidienne... Sans la santé, tout devient beaucoup plus difficile dans l'existence. Les femmes qui ont ou ont eu un cancer du sein le savent mieux que personne : aux atteintes physiques, à la fatigue dues à la maladie et aux traitements s'ajoutent la dévalorisation de l'image de soi, la dissolution des liens sociaux, la détresse morale que nourrit la peur de ne pas guérir. Pourtant, les Dragon Ladies se placent résolument du côté de la vie. Elles nous montrent que l'activité physique, et plus généralement une existence active sont des remèdes efficaces contre la maladie. Que la solidarité n'est pas un vain mot et qu'ensemble on est plus forts, y compris face au cancer. Elles nous disent aussi qu'au-delà du cercle familial, elles ont besoin de l'ouverture aux autres pour se reconstruire. Qu'il faut changer de regard sur les personnes malades, dépasser la compassion afin de leur permettre de renouer avec une vie normale, notamment en retrouvant une vraie place dans le monde du travail. Pour toutes ces raisons et bien d'autres, la Fondation Transdev ne pouvait que soutenir le projet de l'association Unies pour elles.

EN SAVOIR PLUS

Retrouvez l'ensemble des projets soutenus par la Fondation Transdev sur le site www.fondation.transdev.com

Contacts :

stephanie.bachelet@transdev.com
lilea.bourakba@transdev.com

Directrice de la publication : Stéphanie Bachelet ;
Coordinatrice : Lilea Bourakba ; Crédits photo :
©Fondation Transdev/Grégoire Maisonneuve -
©Transdev/Jean-François Deroubaix - Photo Olivier
Rigal : DR. Rédaction : Guy-Patrick Azemar,
Place Publique Edition. Conception et réalisation :
Entrecom 7, villa de Guelma, 75018 Paris - entrecom.
com - Imprimé sur papier 100 % recyclé.



« UN MAILLON INDISPENSABLE DU LIEN SOCIAL »

JEAN-GUY LECOUTEUX
MAIRE DE BELBEUF

Quelles sont les initiatives à Belbeuf pour promouvoir la santé par le sport ?

Nous avons la chance d'avoir la Seine sur le territoire de la commune, et l'eau est un élément naturel idéal pour développer toutes sortes d'activités physiques et sportives. Nos jeunes qui pratiquent l'aviron ou le canoë-kayak à la base nautique portent brillamment les couleurs de leurs clubs dans les compétitions. Les femmes de l'association Unies pour elles incarnent quant à elles cette autre forme d'engagement qu'est le sport santé. Belbeuf participe à d'autres actions dans ce domaine. Ainsi, chaque année, nous organisons avec les

communes voisines une course pédestre dans le cadre d'Octobre Rose, la campagne nationale d'information et de lutte contre le cancer initiée par l'association Le Cancer du sein, parlons-en !* Cette course réservée aux femmes rassemble jusqu'à 2 000 participantes. Elle tourne d'une commune à l'autre et Belbeuf accueillera de nouveau La Reinette en octobre 2018.

D'une manière plus générale, comment se porte le mouvement associatif dans votre commune ?

La commune compte de nombreuses associations dynamiques dans les secteurs d'activité les plus divers,

du sport à la culture en passant par les loisirs, l'éducation ou la solidarité. Je compare volontiers la vie en société à un grand puzzle. Chaque pièce compte, aucune n'est plus importante que les autres. Le puzzle est réussi lorsque tous les éléments sont rassemblés et que chacun joue son rôle. Qu'un seul vienne à manquer, et il y a un trou dans le tableau. Chacune de nos associations est en ce sens un maillon indispensable du lien social et une pièce irremplaçable dans la vie de nos concitoyens.

* www.cancerdusein.org/octobre-rose/octobre-rose

UN PROJET À PRÉSENTER ?

Parrains, Mairaines, salariés du groupe Transdev dans toute la France, la Fondation attend vos projets pour 2018. Vous connaissez une association porteuse d'un projet local solidaire et innovant, qui ouvre à des publics fragilisés l'accès à des opportunités dans les domaines de l'emploi, de l'éducation, de la culture, de la santé, du sport... N'hésitez pas à nous contacter !

1 QUEL PROJET ?

La Fondation Transdev soutient des projets citoyens et solidaires :

- relevant du champ de la mobilité sociale engagée,
- parrainés par un salarié de l'entreprise,
- mis en œuvre dans une ville ou dans un territoire desservi par un réseau du groupe Transdev,
- portés par des associations qui agissent en faveur de l'intérêt général.

2 QUELS PUBLICS ?

La Fondation soutient en priorité des projets qui viennent en aide à des personnes en situation de vulnérabilité ou vivant dans des zones urbaines ou rurales fragilisées.

3 LES PROJETS QUE LA FONDATION NE FINANCE PAS

Les projets de structures publiques, commerciales ou à vocation politique ou syndicale ; les projets individuels, audiovisuels, d'édition, de manifestations ponctuelles, les investissements immobiliers ; les projets émanant d'association âgées de moins d'un an. Les frais de fonctionnement sont financés.

Pour contacter l'équipe de la Fondation, ouvrez l'application et placez votre téléphone sur la page.

