

Elles ont surmonté le cancer

SANTÉ Sept femmes, dont cinq Valaisannes, ont marché trois jours en haute montagne pour se ressourcer après leurs traitements.

PAR CHRISTINE.SAVIOZ@LENOUVELLISTE.CH

« J'ai été opérée le 2 septembre 2021 et cette expédition en altitude s'est déroulée du 10 au 12 septembre 2022. Pour moi, symboliquement, j'ai eu le sentiment de boucler une boucle. » Chantal Rabah (58 ans), de Montana, est l'une des sept femmes qui, après avoir surmonté un cancer du poumon, a rejoint le Wildhorn il y a quelques jours. Une aventure en haute montagne qui lui a apporté une véritable bulle de bien-être.

Un sentiment partagé par l'une de ses collègues d'expédition, Murielle Quenzer (44 ans) de Sierre, qui a vécu un cancer du sein. « Cela m'a permis de me réconcilier avec mon corps. Car il prend vraiment un coup avec les traitements. Il n'est plus comme avant. »

Pour cette aventure, les sept participantes, dont cinq Valaisannes, étaient notamment accompagnées par l'initiatrice du projet Laetitia Marchand Aymon, infirmière et professionnelle en activité adaptée, un médecin et deux guides.

A quelques mètres du sommet

Le premier jour, l'équipe a rejoint la cabane des Audannes, « avec 800 mètres de dénivelé »,

« Le rythme était adapté et mon corps a suivi. J'ai été surprise de ne pas être plus fatiguée que ça au final. »

CHANTAL RABAH
PARTICIPANTE

précise Laetitia Marchand Aymon. Le lendemain, elle est montée au Wildhorn en passant par le glacier dans des conditions hivernales – il avait neigé pendant la nuit. Une journée intense avec 700 mètres de dénivelé.

Décision a cependant été prise de s'arrêter à quelques mètres du sommet pour des raisons de sécurité. « Nos guides trouvaient que c'était trop dangereux, car c'était particulièrement glissant. En plus, le temps couvert n'aurait pas permis de faire appel à un hélicoptère si besoin », explique l'initiatrice du projet.

Toutes les participantes ont approuvé cette décision de prudence. « Nous étions quand même arrivées à 3150 mètres d'altitude. Pour moi qui ai eu un cancer des poumons, c'était déjà une belle réussite », confie



Les sept participantes, entourant l'initiatrice du projet Laetitia Marchand Aymon, ont dû s'arrêter à quelques mètres du sommet du Wildhorn pour des raisons de sécurité, mais toutes affichaient un sourire radieux. DR

Chantal Rabah qui craignait, avant le départ, de manquer de souffle. « Mais le rythme était adapté et mon corps a suivi. J'ai été surprise de ne pas être plus fatiguée que ça au final. » Une expédition qui lui a aussi permis de constater que son souffle était même encore meilleur qu'avant la découverte de sa maladie.

Entraide entre les participantes

C'est par Laetitia Marchand Aymon que Chantal Rabah a entendu parler de ce projet. « J'avais fait appel à elle pour des coachings individuels pour m'aider à me remettre des traitements et de l'opération », raconte-t-elle. Peu à peu, elle a senti qu'elle récupérait physiquement. « Comme je savais que cette expédition serait adaptée pour nous, je me suis lancée. » Elle fait ensuite la connaissance des autres participantes qui ont toutes été touchées par un cancer. Immédiatement, lors des entraînements, le courant passe entre elles. Elles

s'entraident et s'encouragent, comprenant ce que chacune a traversé. « Nous avons créé un groupe WhatsApp que j'appelle « le groupe des cancéreuses » car nous sommes vraiment heureuses », confie Chantal Rabah en souriant. Pour Murielle Quenzer, cette aventure en haute montagne a été un révélateur. « Ces trois jours m'ont montré que je pouvais réaliser un tel défi. Cela m'ouvre des perspectives », ajoute-t-elle en confiant que les traitements subis pour lutter contre sa maladie l'avaient épuisée. « La fatigue était telle que j'avais l'impression d'être dans le corps d'une dame de 80 ans. »

Pour se ressourcer

Toutes ont pu partager des moments forts et échanger sans tabou. « Je suis étonnée de voir que, pendant ces marches, tous les thèmes sont abordés, y compris celui de la mort. La nature peut tout absorber et redonne ensuite de l'énergie », estime Laetitia Marchand Aymon. Chantal Rabah confie être se-

Une deuxième aventure réussie

C'est la deuxième fois que Laetitia Marchand Aymon organise une édition de « Mouvement-k en montagne », une aventure sur les hauteurs valaisannes pour des personnes qui ont souffert d'un cancer.

L'an dernier, les six participantes avaient parcouru 30,6 kilomètres en trois jours de marche pour 2031 mètres de dénivelé positif. Elles sont notamment passées par les cabanes de Mille, de la Panossière et la cabane Brunet. Cette année, les sept personnes à tenter l'aventure du Wildhorn étaient, de nouveau, toutes des femmes. « Ce projet est aussi ouvert aux hommes, mais pour l'instant, aucun d'entre eux ne s'est inscrit », remarque Laetitia Marchand Aymon. Quatre journées d'entraînement ont eu lieu depuis le mois de mai. « Entre deux, je leur ai proposé des exercices à faire chez elles », ajoute l'initiatrice du projet. Une troisième édition est déjà prévue pour 2023.

Infos sur <https://laetsmove.com/k-montagne/> et sur <https://valais.liguecancer.ch/>

reine et confiante pour la suite. « Je m'écoute et vis l'instant présent sans imaginer les scénarios les pires. Ce que j'ai appliqué déjà quand j'ai appris que je souffrais d'un cancer. » Croyante, la Valaisanne raconte avoir « remis son dossier entre les mains de Saint-Char-

bel – représenté à l'église de Chermignon – qui a guéri des millions de personnes ». Une manière pour elle d'avancer sans se créer de peurs. « La confiance est vitale pour moi, d'autant plus que cette maladie provoque des yoyos émotionnels. »

PUBLICITÉ

FOIRE AUX VINS

PLUS DE 300 PROMOTIONS
JUSQU'À SAMEDI !

6 x 75 cl

64.-

79.-

6 x 75 cl

77.-

109.-

Fendant Léon
Valais AOC 2021

Favi Assemblage de cépages nobles
Valais AOC 2020



23.50

kg 38.-

Filet royal de cabillaud frais
sans peau, de l'Atlantique Nord-Est



25.60

kg 33.-20

Parisienne de bœuf frais
env. 1 kg, de Suisse/Allemagne



2.40

kg 3.-20

Poires Williams I
de Suisse



ALIGRO

OUVERT À TOUS !

Sion, Matran, Chavannes-Renens, Genève

Promo valable jusqu'au samedi 8 octobre 2022