

[HOME](#) [NEWS / RÉSULTATS](#) [▼](#) [CHAMPIONNES](#) [C'EST BON POUR MOI !](#)[FEMMES D'INFLUENCE](#) [NEWSLETTER](#) [▼](#) [AFRICA](#)

Lucienne, 72 ans : « Le sport m'a peut-être sauvé la vie »

by [Floriane Cantoro](#) — 12 décembre 2019

in [FDJ « Pour chaque femme, le sport est une chance », C'est bon pour moi !, Partenaires, Sport Univers'Elle](#)





Pendant quatre ans, Lucienne a fait du sport deux fois par semaine, de manière très assidue. Un « remède miracle » selon les médecins qui l'ont suivie après son infarctus de l'été dernier. Photo DR/.

Facebook

Twitter

Whatsapp

LinkedIn

Lucienne est une rescapée. Le 5 juillet 2018, cette retraitée de 72 ans a fait un infarctus. Transportée d'urgence au centre hospitalier de Nice, elle a été prise en charge par le service de cardiologie pour la pose d'un stent [ndlr, petit ressort métallique qui maintient l'artère ouverte]. Après seulement cinq jours d'hospitalisation, Lucienne est rentrée chez elle pour suivre tranquillement sa convalescence. Un rétablissement express que les médecins attribuent en partie à un remède miracle : le sport.

« Je ne suis pas une dingue de sport. C'est pour moi une activité à pratiquer à dose homéopathique pour se maintenir en bonne santé. » Lucienne parle en connaissance de cause. En effet, ce sont sans doute ses séances de **marche nordique** et de **renforcement musculaire**, auxquelles elle participe toutes les semaines depuis quatre ans au sein de l'association « **As du Coeur** », qui lui ont permis de récupérer totalement – et rapidement ! – ses facultés après son infarctus de l'été dernier.

à lire aussi...



Lecture : Je prends soin de mes genoux avec le yoga

⌚ 31 DÉCEMBRE 2021



Recette collation : billes de chocolat aux cacahuètes

© 22 DÉCEMBRE 2021

< >

Pourtant, à l'origine, Lucienne n'est pas une sportive dans l'âme. Il faut dire que cette ancienne cadre administrative du centre hospitalier de Nice est née en période de baby-boom. « *À l'époque, on ne donnait pas aux jeunes filles la possibilité de faire du sport comme c'était proposé aux garçons. On nous demandait seulement de savoir tricoter !* ». Finalement, c'est son départ à la retraite, en 2006, qui changera un peu la donne. Lucienne se met à faire du sport pour « *combler le vide lié à l'arrêt de l'activité professionnelle* », « *trouver une autre façon de programmer sa vie* » et surtout « *garder du lien social* ».

Avec son mari, ils s'inscrivent d'abord à des cours de **danse country**. Ils seront ensuite amenés à pratiquer la **marche nordique** et le **renforcement musculaire** en raison des **problèmes cardiaques** de monsieur, opéré d'un quadruple pontage il y a cinq ans. Lors de son séjour en **rééducation cardiaque**, on lui a en effet proposé de rejoindre le **projet « As du Coeur »**, créé par **Stéphane Diagana**, champion du monde aux 400m haies en 1997. Il s'agit d'un programme scientifique destiné à **adapter la pratique sportive** aux patients atteints de pathologies cardio-vasculaires ou issus de chirurgies cardiaques, qui sont généralement exclus des séances de sport classiques faute d'offres adaptées. Le mari de Lucienne a accepté de prendre part à ce programme à la seule condition qu'elle l'accompagne. C'est ainsi que le **projet « As de Coeur »** s'est ouvert aux couples, en leur proposant trois séances d'**activité physique** par semaine : deux **séances adaptées et encadrées** par des professionnels du sport et de la santé (**marche nordique et renforcement musculaire** en **circuit training**) et une séance à réaliser en autonomie. L'étude, menée entre 2014 et 2015 auprès de 70 bénéficiaires du dispositif, a montré des résultats positifs et les pratiquants « **As du Coeur** » ont souhaité poursuivre ces séances hebdomadaires encadrées.

Un cœur renforcé et résistant

C'est ainsi que, pendant quatre ans, Lucienne et son mari ont suivi assidûment leurs séances : le mardi, c'est **renforcement musculaire** et le jeudi, **marche nordique** (sur un parcours balisé en nature ou dans un stade, à une allure modérée ou en travail intermittent adapté au niveau du pratiquant).

« La pratique d'une activité physique ne permet pas d'empêcher les maladies, mais elle permet de développer un corps plus sain et résistant pour les affronter. »



Ci-dessus, Lucienne (au centre) et ses camarades de l'association « As du Coeur » créée par Stéphane Diagana, champion du monde aux 400m haies en 1997, lors d'une des séances de renforcement musculaire hebdomadaires. Photo DR/.

Puis, l'été dernier, alors qu'elle était en bonne santé, Lucienne a fait un infarctus dans la rue. Un fléau auquel beaucoup sont confrontés... Elle a tout de suite été transportée aux urgences, puis admise au service de cardiologie où les médecins lui ont posé un stent [*ndl, petit ressort métallique qui maintient l'artère ouverte*]. Elle est sortie cinq jours seulement après son hospitalisation. Un rétablissement vitesse grand « V » qui a étonné plus d'un interne en médecine de l'hôpital ! « *Le cardiologue m'a dit que j'étais en excellente santé et que si je n'avais pas pratiqué autant de sport pendant quatre ans pour renforcer mon cœur, les conséquences de mon infarctus auraient été bien pires... Le sport m'a peut-être sauvé la vie. La pratique d'une activité physique régulière ne peut pas empêcher un accident cardiaque, certes, mais elle peut assurément donner du tonus à une personne, lui permettre de développer un corps plus sain et résistant afin de mieux affronter les attaques de virus et bactéries, et les*

maladies. » Lucienne a convaincu le praticien qu'elle serait mieux chez elle pour se remettre de son infarctus plutôt que dans un centre de **rééducation cardiaque** spécialisé. Elle s'est donc rétablie sereinement dans son appartement niçois, entourée de son mari, ses enfants et ses petits-enfants. « *Je n'ai pas dansé la gigue les quinze premiers jours, c'est sûr, mais ma convalescence s'est très bien passée* », se souvient-elle.

Depuis, Lucienne a repris ses habitudes sportives avec « **As du Coeur** ». Malgré un traitement médical lourd et fatiguant (anti-coagulants et méta-bloquants), elle essaie de ne manquer aucune de ses séances encadrées et se montre assidue. « *Je ne vais pas faire un trek au Sahara, je ne suis pas dans cette optique, mais cela me fait du bien de bouger. Après les séances, je pète le feu !* ». Une Lucienne vivante grâce au sport. Définitivement.

En septembre 2018, FDJ a lancé une nouvelle campagne intitulée « Pour chaque femme, le sport est une chance ! » afin de lever les freins à la pratique du sport par les femmes. Premier partenaire du sport tricolore, l'opérateur de jeux a choisi de donner directement la parole aux femmes qui ont mis du sport dans leur vie et avec lesquelles il partage la conviction que pour chaque femme le sport est une chance. « Nous avons besoin de faire émerger une bienveillance collective autour du sport féminin, de faire passer le message que le sport a toute sa place dans la vie des femmes et que les femmes ont toutes leur place dans le sport », résume Stéphane Pallez, Présidente Directrice Générale de FDJ. WOMEN SPORTS devient alors une fenêtre d'expression pour les femmes qui accepteront de partager leur expérience. Elles seront autant de modèles inspirants pour celles qui doutent encore, ou qui ne se sentent pas toujours à la hauteur.