

Atelier gym à Ikambere : « Ces femmes qui souhaitent se réapproprier leur corps »

Entretien avec

Luc Gillig,

coach sportif, animateur de l'atelier fitness, association Ikambere, Saint-Denis.

La Santé en action : Quelles sont les caractéristiques des femmes qui participent à l'atelier de gymnastique/ fitness ?

Luc Gillig : Ce sont des femmes atteintes par le VIH, qui suivent un traitement médicamenteux parfois lourd. C'est une maladie qui génère une souffrance psychologique, même si elles n'en parlent jamais pendant les séances. À cause de défenses immunitaires affaiblies, elles sont sensibles aux virus qui circulent, particulièrement l'hiver, ce qui affecte parfois leur venue au cours.

Certaines vivent dans des conditions très difficiles, sans papiers, sans logement, et ne font qu'un repas par jour. Pratiquement toutes sont en surcharge pondérale, due à la prise de médicaments ou à une hygiène de vie inadaptée. C'est leur principale motivation pour rejoindre l'atelier : perdre du poids. Elles souhaitent changer d'apparence physique, car le surpoids les pénalise, en particulier psychologiquement. Les participantes ont entre vingt ans et soixante-quinze ans ; elles sont en moyenne une quinzaine à venir aux deux séances hebdomadaires qui durent une heure.

S. A. : Travaillez-vous d'une façon spécifique avec elles ?

L. G. : Je privilégie une approche sport-santé, en évitant les exercices à fort déplacement du corps, qui ne

sont pas adéquats pour les personnes en surpoids. À part cela, il n'y a pas de différence. Depuis cinq ans que l'atelier existe, nous nous sommes équipés : nous avons dix postes de cardio-training – tapis de course, rameurs, vélos elliptiques – et aussi des haltères, des ballons de gym, des cordes à sauter, des élastiques, des steppers..., ce qui permet de varier les exercices.

La difficulté est de faire un cours commun avec un groupe assez hétérogène. Je réalise un bilan individuel

avec chacune, et nous élaborons des objectifs personnels en fonction de leur état de santé – problèmes de jambes lourdes, de retours veineux (mauvais retour veineux, varices), de dos cambré ou douloureux, d'articulations douloureuses, etc. Pendant la séance, une partie travaille le cardio-vasculaire sur les différentes machines entre quinze et trente minutes, l'autre travaille au sol avec moi sur des exercices de stretching, de renforcement musculaire, de danse, etc.

IKAMBÈRE : « LA MAISON ACCUEILLANTE »

L'association Ikambere, née en 1997 à l'initiative de Bernadette Rwegera – l'actuelle directrice –, est un lieu d'accueil de femmes porteuses du VIH, issues de l'immigration africaine ou non. Ses objectifs principaux sont de les aider à rompre l'isolement face au virus et à retrouver peu à peu leur autonomie.

L'originalité d'Ikambere est de proposer une prise en charge globale. L'association accompagne les femmes dans leur parcours de santé, en partenariat avec plusieurs médecins et hôpitaux. Elle apporte une aide pour les démarches administratives, comme les demandes de titre de séjour ou la recherche de logement. Des appartements-passerelles permettent d'héberger certaines personnes fatiguées ou très malades. De nombreux ateliers sont organisés pour se rencontrer, prendre soin de

soi et développer des savoir-faire : cours de cuisine, de couture, de yoga, espaces beauté ou art, etc.

Ikambere propose un véritable projet d'insertion sociale et professionnelle. Le programme se traduit par un accompagnement individualisé pour valider le projet professionnel et conseiller pendant le parcours de formation et/ou de recherche d'emploi. Cette action est complétée par des ateliers collectifs favorisant le retour à l'emploi : rédaction de CV et de lettre de motivation, techniques de recherche d'emploi ; cours d'alphabétisation et apprentissage de la langue française à visée professionnelle. Les ateliers d'informatique permettent de se familiariser avec la recherche d'emploi sur Internet et de poser sa candidature en ligne. L'image de soi et la présentation en entretien sont également travaillées. Autant de clés indispensables à l'insertion socioprofessionnelle. Près de 2 150 femmes sont passées dans cette « maison accueillante » depuis dix-sept ans.

N.Q.



Séance collective de gymnastique à l'association Ikambere.

Et puis, nous alternons. L'idée est qu'elles parviennent à s'approprier leur corps de nouveau.

S. A. : *Que retirent-elles de ces séances d'activité physique ?*

L. G. : Celles qui viennent régulièrement en voient concrètement le bénéfice, parce que nous travaillons sur une amélioration des qualités physiques : la souplesse, la force, l'endurance, la coordination – sauf la vitesse qui n'est pas adaptée à ce public. Certaines se sentent moins fatiguées ou ressentent moins de douleurs quand elles se lèvent le matin, d'autres éprouvent moins de difficultés à se déplacer, à monter des marches, etc. Quelques-unes ont obtenu d'excellents résultats, en perdant près d'une vingtaine de kilos : avoir atteint cet objectif sur la durée et avoir une silhouette qui leur plaît davantage fait renaître l'estime de soi.

Globalement, elles expriment un bien-être retrouvé au quotidien. Elles voient l'intérêt de faire du sport pour améliorer sa santé. Les plus âgées, quand elles souffrent d'un mal de dos ou de tensions musculaires, me sollicitent pour que l'on travaille sur

ces points particuliers pendant le cours. Mais pratiquer une activité physique ne va pas de soi pour ces femmes : cela demande d'importants efforts qui les fatiguent, alors qu'elles sont déjà éprouvées par la maladie et/ou des conditions de vie difficiles. La participation à l'atelier est volontaire : certaines sont très motivées et participent fréquemment, d'autres pratiquent de façon moins régulière. Il faut les encourager.

S. A. : *Ces séances jouent-elles également de façon bénéfique sur leur mental ?*

L. G. : L'atelier fitness est un moment exutoire, où chacune oublie ses problèmes. Nous travaillons en musique, c'est aussi un temps de détente où elles se libèrent, rient et prennent du bon temps malgré l'intensité des exercices. Je les fais travailler comme toutes les personnes que j'accompagne, leur maladie ne compte pas, et elles le ressentent. Pratiquer un sport comme tout le monde leur permet de gagner en confiance.

Cette activité physique s'intègre complètement dans le projet de réinsertion sociale et professionnelle des

L'ESSENTIEL

- **➤ L'association Ikambere organise un cours de fitness pour les femmes souffrant du VIH-sida.**
- **➤ Avoir une silhouette qui leur plaît davantage fait renaître leur estime de soi. Les plus assidues expriment un bien-être retrouvé au quotidien.**
- **➤ Mais la pratique est un défi, car elles sont éprouvées par la maladie et vivent dans des conditions souvent difficiles.**

femmes qu'accueille Ikambere. Se sentir mieux dans son corps, être plus assuré de ses propres capacités, avoir une meilleure estime de soi sont des éléments très importants, particulièrement quand il s'agit de trouver ou de retrouver un emploi. ■

Propos recueillis par Nathalie Quéruel, journaliste.