

PROGRAMME

ACT!ON

PRÉVENTION
ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER

CARNET
PATIENT

 Groupe
Pasteur
Mutualité

1. UN PROGRAMME CONÇU POUR VOUS 4

2. MA SANTÉ EN ACTION 6

3. MON PROGRAMME ACTION 18

La prévention au cœur de notre ACTION

Le programme ACTION est né de la volonté de Groupe Pasteur Mutualité de faire de l'activité physique et de la lutte contre le cancer une priorité en matière de prévention. Il répond en ce sens à notre souhait de contribuer à l'amélioration permanente de la santé de nos adhérents comme à l'évolution de leur pratique.

Les diagnostics, les dépistages et l'efficacité des traitements ont permis de faire diminuer la mortalité par cancer. Ils ont aussi permis de diminuer le risque de développer un cancer au cours de sa vie. Malgré tout, nous savons qu'au-delà des progrès médicaux, la prise en charge des patients et les modes de vie jouent un rôle déterminant dans la baisse de ces chiffres.

Que ce soit pour améliorer l'efficacité des traitements et la qualité de vie des patients ou pour limiter le risque de développer un cancer ou de faire une récurrence, la thérapie sportive doit avoir une place centrale dans le parcours de soins des patients.

Avec ACTION, nous vous proposons un programme en deux volets. Des formations à la prescription d'activités physiques en cas de cancer sont ainsi proposées par nos mutuelles d'action sociale en parallèle de programmes sportifs animés par nos partenaires que sont la CAMI et Stimul.

Le programme ACTION a vocation à vous éclairer sur la place de l'activité physique dans la prise en charge de la maladie. Il vous accompagnera en tant que professionnel ou en tant que patient dans l'adoption d'une démarche active face au cancer.

D^r Michel Cazaugade,
Président de Groupe Pasteur Mutualité



1. UN PROGRAMME CONÇU POUR VOUS

LE PROGRAMME ACTION

Groupe Pasteur Mutualité et ses mutuelles d'action sociale et de prévention de livre III vous proposent un programme de prise en charge, de promotion et de formation à la prescription d'activités physiques pendant et après les traitements du cancer.

Ce programme, en 2 volets indépendants a été spécialement conçu pour vous permettre d'entrer dans une démarche active face au cancer, que vous soyez professionnel de santé, malade ou les 2.

ACTION

ACTION ADHÉRENTS

Propose des séances d'activités physiques encadrées par des professionnels du sport, détenteurs du Diplôme Universitaire « Sport et Cancer » aux adhérents de Groupe Pasteur Mutualité, membres d'une mutuelle LIII, en cours de traitement d'un cancer ou en phase de rémission.

ACTION PRESCRIPTEURS

Accompagne les professionnels de santé dans la prescription de l'activité physique pour les patients en cours ou en post traitement de cancer à travers des ateliers et des formations dispensés par des professionnels de santé et du sport en cancérologie.

LES ACTEURS DU PROGRAMME

GROUPE PASTEUR MUTUALITÉ

Groupe mutualiste d'assurances de premier plan administré depuis plus de 150 ans par et pour des professionnels de santé, Groupe Pasteur Mutualité s'engage aux côtés de ses adhérents, dès le début de leurs études, pour leur apporter des solutions en parfaite adéquation avec leur vie professionnelle et privée.

Le Groupe inscrit l'innovation, la solidarité et la prévention au cœur de son projet de développement. Avec près de 133 000 adhérents, Groupe Pasteur Mutualité est l'interlocuteur privilégié des professionnels de santé.



ACTION CAMI

S'adresse aux adhérents touchés par un cancer dès le début du diagnostic et à tout moment du parcours de soins.

La CAMI Sport & Cancer est la première fédération qui développe et structure l'activité physique en cancérologie et en hématologie. Elle accompagne les personnes en traitement ou en rémission d'un cancer, dans des programmes d'activités physique et sportive dédiés, en ville ou à l'hôpital.



ACTION STIMUL

S'adresse aux adhérents en phase de rémission d'un cancer.

STIMUL propose un accompagnement personnalisé, connecté et humain avec un professeur d'activité physique adaptée, pour une reprise d'activité physique après le traitement du cancer. ACTION STIMUL, c'est aussi un bracelet connecté pour mesurer l'activité au quotidien et une plateforme sécurisée pour suivre les objectifs et accéder à des modules d'information bien-être, nutrition et santé.

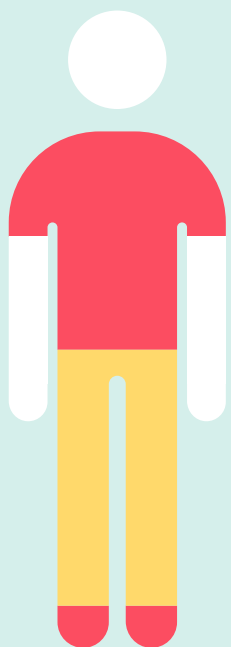
2. MA SANTÉ EN ACTION

INFORMATION

CHIFFRES CLÉS¹

1 homme sur 2

est ou sera concerné
par le cancer au cours
de sa vie.



**Les cancers
les plus fréquents :**

Poumon
Prostate Sein
Côlon/rectum

On observe une baisse
des nouveaux cas de cancer
et de la mortalité depuis
quelques années :

211 000 nouveaux cas
Incidence : **-1,3%** par an
Mortalité : **-1,5%** par an

1 femme sur 3

est ou sera concernée
par le cancer au cours
de sa vie.

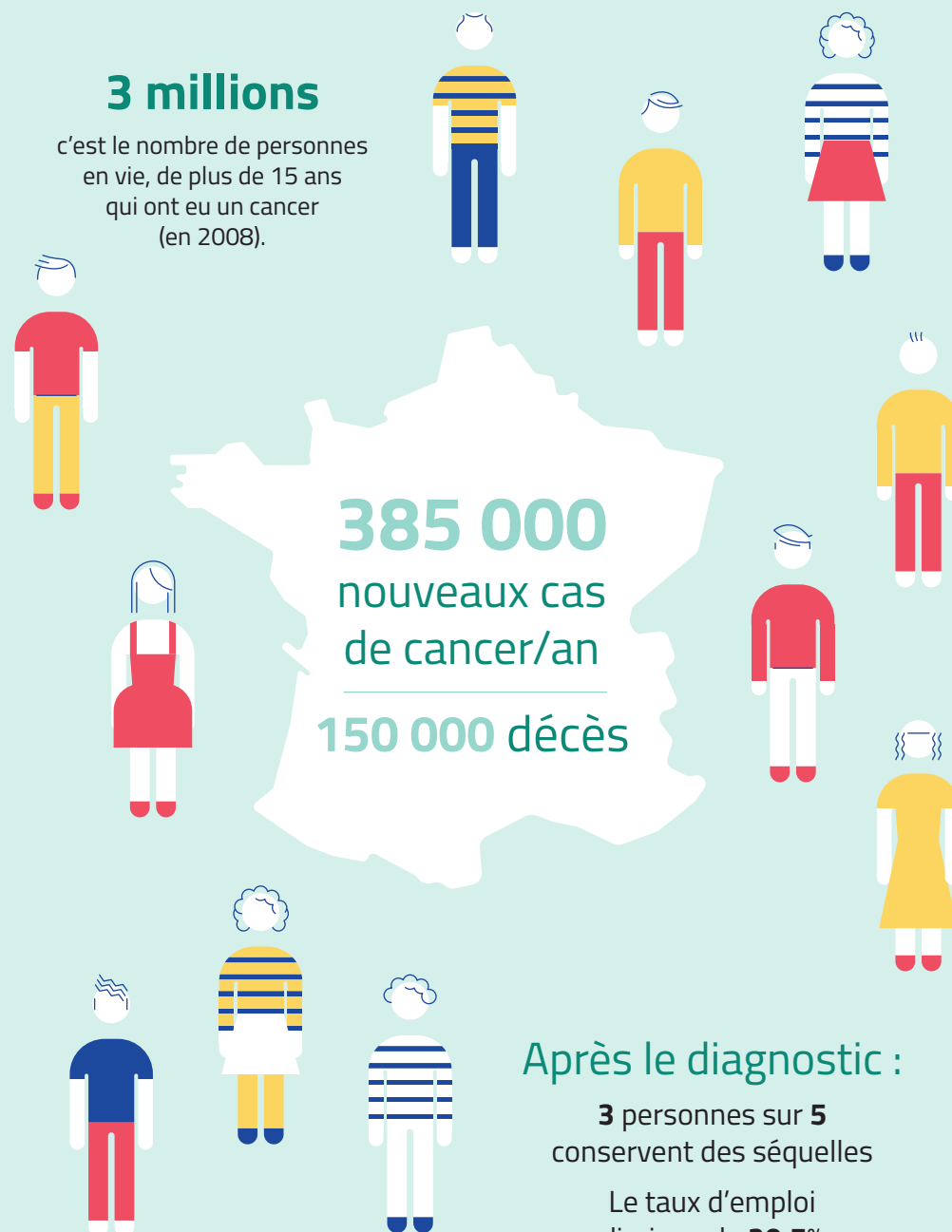


174 000 nouveaux cas
Incidence : **+0,2%** par an
Mortalité : **-1%** par an

1. Incidence : « Les cancers en France - Edition 2015 - Faits et chiffres » INCA

3 millions

c'est le nombre de personnes
en vie, de plus de 15 ans
qui ont eu un cancer
(en 2008).



385 000
nouveaux cas
de cancer/an
150 000 décès

Après le diagnostic :

3 personnes sur **5**
conservent des séquelles

Le taux d'emploi
diminue de **20,7%**

LES FACTEURS DE RISQUES

DÉFINITION

Les cancers sont le résultat d'une prolifération importante au sein de l'organisme de cellules devenues anormales, appelées tumeurs malignes. Les facteurs de risques peuvent être internes, (comme l'hérédité ou l'âge par exemple) et/ou externes (liés à l'environnement ou au mode de vie).

Si on ne peut pas encore agir sur les facteurs de risques internes, 40% des cancers pourraient être évités avec l'adoption d'un mode de vie plus sain et d'une alimentation équilibrée², soit plus de 100 000 cancers chaque année.

LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUES ÉVITABLES SONT :



Tabac



Alcool



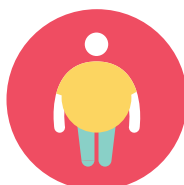
Alimentation trop riche



Exposition professionnelle à des substances cancérogènes



Exposition à des agents infectieux / Exposition aux UV, aux radiations



Manque d'activité physique / Surcharge pondérale



Pollution de l'air

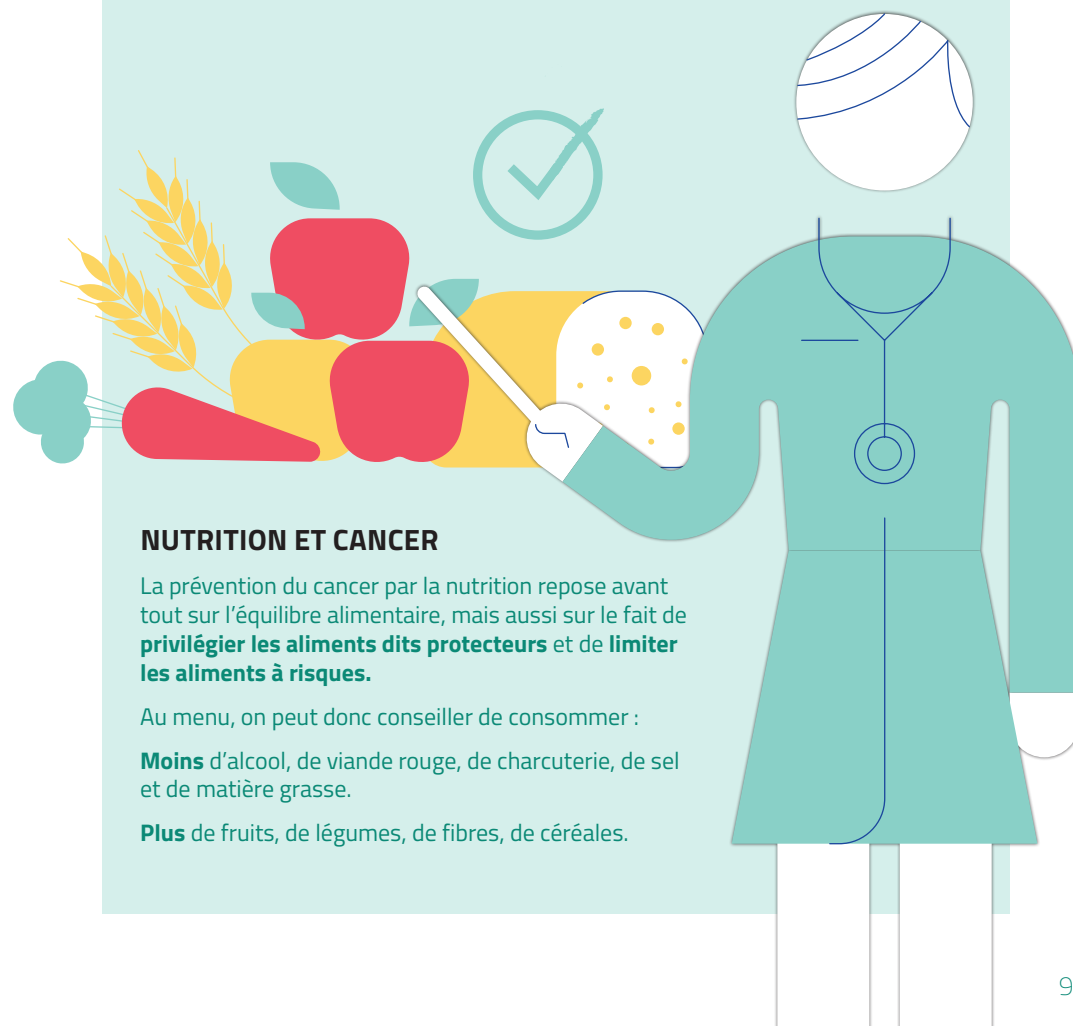
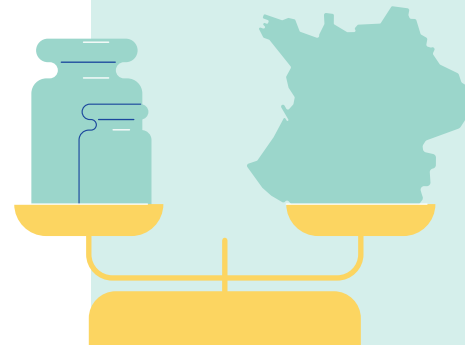
2. Rapport scientifique « Nutrition et prévention primaire des cancers : actualisation des données », disponible sur www.e-cancer.fr.

SURPOIDS, OBÉSITÉ ET CANCER

Près de 50 % de la population est en surpoids (32%) ou obèse (17%) en France.

Le surpoids et l'obésité provoquent une augmentation du taux de certaines hormones impliquées dans le développement de cellules cancéreuses à l'origine de nombreux cancers, à savoir :

foie ; œsophage ; sein après ménopause ; colorectal ; vésicule biliaire ; pancréas ; rein ; endomètre ; ovaire ; prostate ; leucémie ou lymphome



NUTRITION ET CANCER

La prévention du cancer par la nutrition repose avant tout sur l'équilibre alimentaire, mais aussi sur le fait de **privilégier les aliments dits protecteurs** et de **limiter les aliments à risques**.

Au menu, on peut donc conseiller de consommer :

Moins d'alcool, de viande rouge, de charcuterie, de sel et de matière grasse.

Plus de fruits, de légumes, de fibres, de céréales.

PRÉVENTION

DÉFINITION

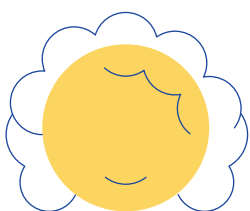
Selon l'OMS, l'activité physique représente « *Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique par rapport au repos.* »

EN PRÉVENTION PRIMAIRE

La pratique régulière d'une activité physique entraîne une réduction du risque de développer certains cancers, avec un niveau de preuve « convaincant » pour le risque de cancer du côlon et « probable » pour les risques de cancer du sein, de l'endomètre et du poumon.

QUELQUES CHIFFRES³

Les personnes les plus actives sur le plan physique, ont une réduction de **40 à 50%** du risque de développer un cancer du côlon quel que soit l'IMC.



-25% de risque pour le cancer du sein également avec un effet dose-réponse : plus le niveau d'activité physique est élevé plus l'impact sur la prévention est important.

L'effet est accentué chez les femmes ménopausées, le risque de cancer du sein **diminuant de 10%** chaque fois que l'on ajoute **2 heures d'activité physique ou sportive** par semaine.

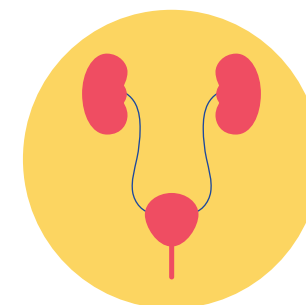
3. Méta-analyse de Friedenreich, Pr Martine Duclos
CHRU Clermont-Ferrand, Nurse's Health Study



-30%

de risque de cancer
de l'endomètre.

Diminution également
pour d'autres cancers comme
la prostate ou les ovaires.



RECOMMANDATION DE L'OMS

Chaque semaine en privilégiant des périodes d'au moins 10 minutes :

Au moins **150 minutes** d'activité d'endurance d'intensité modérée

ou

Au moins **75 minutes** d'activités d'endurance d'intensité soutenue

ou

Une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

+ 2 fois par semaine :

Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires.

EN PRÉVENTION SECONDAIRE ET TERTIAIRE ⁴

Depuis le milieu des années 2000, de nombreuses études scientifiques ont démontré qu'une activité physique, suffisamment intense, régulière et encadrée par des professionnels formés, a un impact bénéfique réel pour les personnes atteintes de cancer et ce, aussi bien pendant la phase de la maladie, qu'après les traitements ou en prévention tertiaire.

AVANT LES TRAITEMENTS,
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Prépare le corps à une meilleure tolérance des traitements
- Diminue la durée d'hospitalisation
- Limite les complications post-opératoires

PENDANT ET APRÈS LES TRAITEMENTS,
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Est le seul remède contre la fatigue

La fatigue est le principal symptôme identifié par les patients. Celle-ci peut persister pendant des mois voire des années après l'arrêt des traitements (plus de 80% des patients traités par chimiothérapie déclarent subir cette fatigue⁵).

Quel que soit le moment de la prise en charge (pendant ou après les traitements) et quel que soit le stade du cancer, l'activité physique aura un impact positif sur la fatigue en cancérologie.

Réduit les effets secondaires des traitements

L'activité physique compense la fonte des muscles induite par la maladie et par certains traitements. Elle permet ainsi de limiter la toxicité des traitements anticancéreux sur l'organisme.

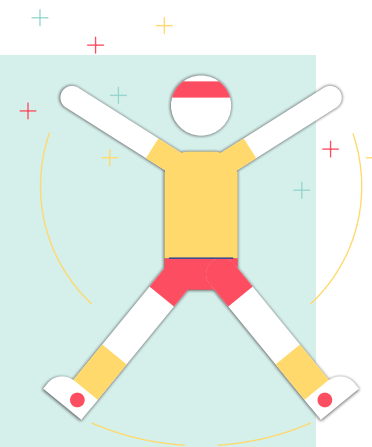
La force musculaire limite aussi les douleurs osseuses et musculaires provoquées par les traitements.

Il est par ailleurs scientifiquement prouvé que les personnes physiquement actives ont une meilleure observance des traitements et en obtiennent donc une meilleure efficacité.

Améliore la qualité de vie pendant et après les traitements

La qualité de vie représente la satisfaction générale d'une personne à l'égard de sa vie

- État physique (autonomie, capacité),
- État psychologique (anxiété, dépression)
- Relations sociales



L'activité physique pratiquée pendant les traitements améliore la qualité de vie en améliorant l'image corporelle que les patients ont d'eux-mêmes à travers le regard des autres. Elle favorise aussi le sommeil, diminue l'anxiété, les symptômes dépressifs et la prise de psychotropes.

L'activité physique joue aussi un rôle important de socialisation car elle est souvent pratiquée en groupe. Cela limite donc le risque d'isolement et favorise la réinsertion sociale et le retour éventuel au travail.

Un lien avec une diminution de la précarité sociale a été également établi.

L'activité physique est un véritable complément thérapeutique face au cancer. En tant que tel, elle doit être complètement intégrée dans le parcours de soins de chaque patient.

4. Kenfield SA, et al. Smoking and prostate cancer survival and recurrence. *JAMA* 2011;305:2548-55)
(Abbey 2013) Lynch BM, et al. Physical activity and breast cancer prevention. *Recent Results Cancer Res.* 2011;186:13-42 Pedersen BK. The diseaseome of physical inactivity and the role of myokines in muscle-fat cross talk. *J Physiol* 2009;587:5559-68

5. Irvine et al 1994

MÉCANISME ET EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN CAS DE CANCER

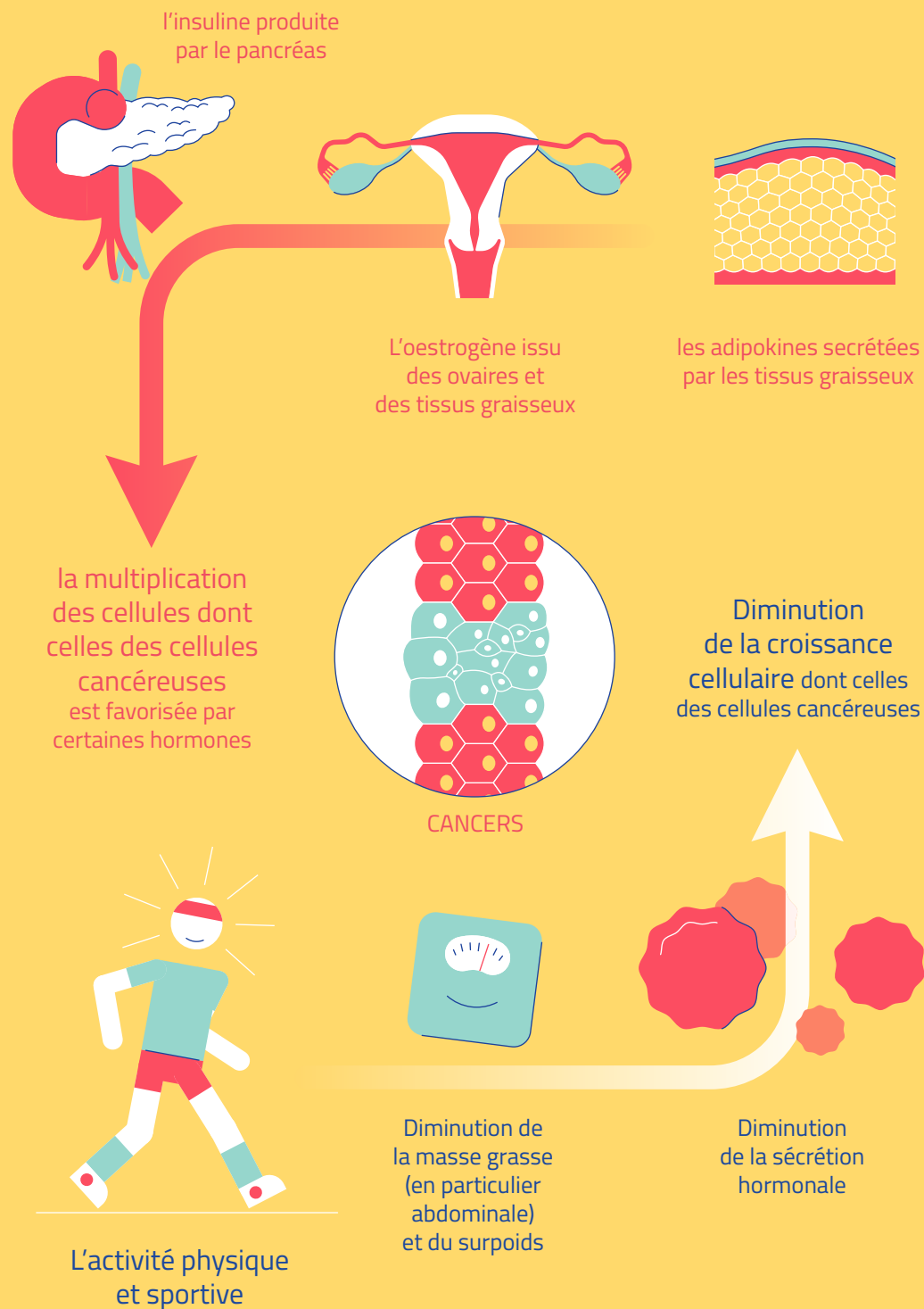
L'impact positif de l'activité physique sur un organisme atteint de cancer est dû à plusieurs mécanismes, qui agissent sur le système hormonal et le fonctionnement métabolique.

L'activité physique agit sur la masse grasse (en particulier abdominale) et diminue la sécrétion des hormones qui en dépendent, ce qui permet de freiner la croissance des cellules cancéreuses. L'impact est accru quand les cancers sont hormono-dépendants (sein, endomètre, prostate).

Par son action sur la réduction du surpoids, l'activité physique joue donc un rôle protecteur indirect vis-à-vis de l'ensemble des cancers.

Il a également été démontré que l'Activité Physique et Sportive (APS) :

- **Diminue le taux d'œstrogènes** particulièrement en période de ménopause ;
- **Diminue la sécrétion d'insuline** qui stimule la prolifération cellulaire ;
- **Améliore la sensibilité à l'insuline et la captation du glucose** par les muscles pendant 24 à 36 heures, d'où la nécessité de pratiquer au moins 3 séances d'activité physique par semaine pour que l'effet soit continu sur l'ensemble de la semaine ;
- **Diminue l'IGF1** « Insuline Like Growth Factor. L'IGF1 (qui dépend de l'importance du taux d'insuline qui est augmenté en cas de surcharge pondérale) stimule la croissance des cartilages de conjugaison et des cellules en général dont les cellules cancéreuses » ;
- **Agit sur les molécules de l'inflammation**, en réduisant la leptine (facteur pro-inflammatoire, hormone de la satiété qui favorise la croissance cellulaire) et en accroissant la sécrétion d'adiponectine (qui est une adipocytokine qui augmente l'action de l'insuline dans les muscles et le foie, diminue l'inflammation et est un facteur de blocage de la croissance des cellules cancéreuses).



PRESCRIPTION

POSOLOGIE : QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN CANCÉROLOGIE ?

L'activité physique, comme tout traitement médical doit respecter une posologie bien définie pour être bénéfique. Son administration se définit à travers des critères de fréquence, d'intensité, de temps et de sécurité (FIT*s).



FRÉQUENCE

2 à 3 sessions par semaine sont nécessaires pour avoir un impact métabolique reconnu.



INTENSITÉ

L'activité doit être suffisamment intense pour enclencher les changements métaboliques et permettre ses effets bénéfiques. Pour être efficace, l'intensité doit être de 6 met/heure⁶ minimum, doit faire travailler l'ensemble du corps et mobiliser les quatre membres. Par exemple : Vélo en mode loisir, course à pied à 6-8 km/h, renforcement musculaire léger.



TEMPS

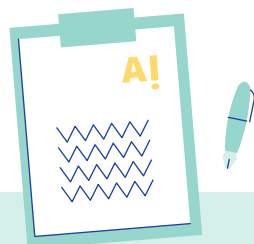
Une durée de pratique minimum de 1 an est nécessaire pour que les effets s'appliquent.



SANS OUBLIER LA SÉCURITÉ

La formation des encadrants et une prise en charge thérapeutique sont les 2 critères indispensables à la pratique sûre et efficace.

Des éducateurs sportifs spécialement formés et qualifiés en cancérologie sont là pour mettre en œuvre des protocoles de prise en charge personnalisés et conformes aux recommandations des experts.



LES ÉDUCATEURS MÉDI-CO-SPORTIFS (EMS) SPÉCIFIQUEMENT FORMÉS

Titulaires du Diplôme Universitaire « Sport et cancer » de la Faculté de Médecine de l'Université Paris 13 et supervisés par la Commission Scientifique CAMI, composée d'oncologues, d'experts en médecine du sport, physiologie et pédagogie sportive.

Cette formation forme les éducateurs sportifs aux aspects médicaux, physiques et psychologiques du cancer, aux traitements et à leurs effets et s'appuie sur une pédagogie sportive associée.

6. Met : metabolic equivalent of task (sommeil = 0,9 met ; course à 17,5 km/h = 18 met)

PROPOSITION DE PROGRAMMES/IDÉES D'EXERCICES

Voici quelques propositions d'exercices de renforcement musculaire à réaliser en fonction de vos sensations :

CONSIGNES

Pour chaque exercice, réaliser **2 à 5 séries**, **6 à 12 répétitions** par série, **1 à 2 minutes** de récupération entre les séries.

FESSIERS

Allongé(e) sur le côté, votre tête posée sur le bras, l'autre main posée sur le sol devant le haut de votre buste pour maintenir l'équilibre.

Expirez, contractez les abdominaux et les fessiers pour venir monter votre jambe à 30°.

Inspirez, revenez en position initiale.

Faites une série sur l'autre jambe.

Variante plus difficile

Même exercice en levant les 2 jambes simultanément.

QUADRICEPS

Debout, pieds à la largeur des épaules, ouverts à 30°

Inspirez, descendez en maintenant la tête droite, jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol.

Expirez, remontez dans la position de départ.

Pensez à bien avoir vos genoux dans l'alignement de vos pieds, dirigés vers vos orteils.

BRAS

Debout, bras tendus sur le mur, les pieds sont légèrement reculés par rapport aux épaules.

Inspirez, pliez les bras.

Expirez, revenez en position initiale.

Variante plus difficile

Réalisez l'exercice sur une marche ou sur les genoux face au sol



3. MON PROGRAMME ACTION

MON PARCOURS ADHÉRENTS

ACTION ADHÉRENTS propose aux adhérents en cours de traitement ou en rémission d'un cancer, des programmes personnalisés en fonction de l'état de santé de chaque participant avec des séances d'activité physique sécurisées dispensées par des structures adaptées.

ACTION CAMI

pour les adhérents touchés par un cancer dès le début du diagnostic, c'est un programme personnalisé dans les centres sportifs ou sur le lieu des traitements même en cas de limitations fonctionnelles persistantes (troubles cognitifs, paresthésies, perte d'amplitude articulaire, adhérences cicatricielles...).

ACTION STIMUL

pour les adhérents en phase de rémission d'un cancer, c'est un accompagnement innovant flexible et à distance encadré par des enseignants experts du mouvement, pouvant être suivi partout en France sans aucune contrainte géographique.

DEUX ÉTAPES INDISPENSABLES POUR ENTRER DANS LE PROGRAMME :

1. Un certificat de non contre-indication est obligatoire et devra être rempli par votre médecin traitant ou votre oncologue.
2. Un bilan initial de condition physique sera réalisé par un éducateur médico-sportif pour construire votre programme personnalisé et adapté à vos besoins et votre état de santé.



Les structures se réservent le droit de refuser la prise en charge d'un participant si les conditions de sécurité ne sont pas assurées.

LE MÉDECIN TRAITANT AU CŒUR DE VOTRE PROGRAMME

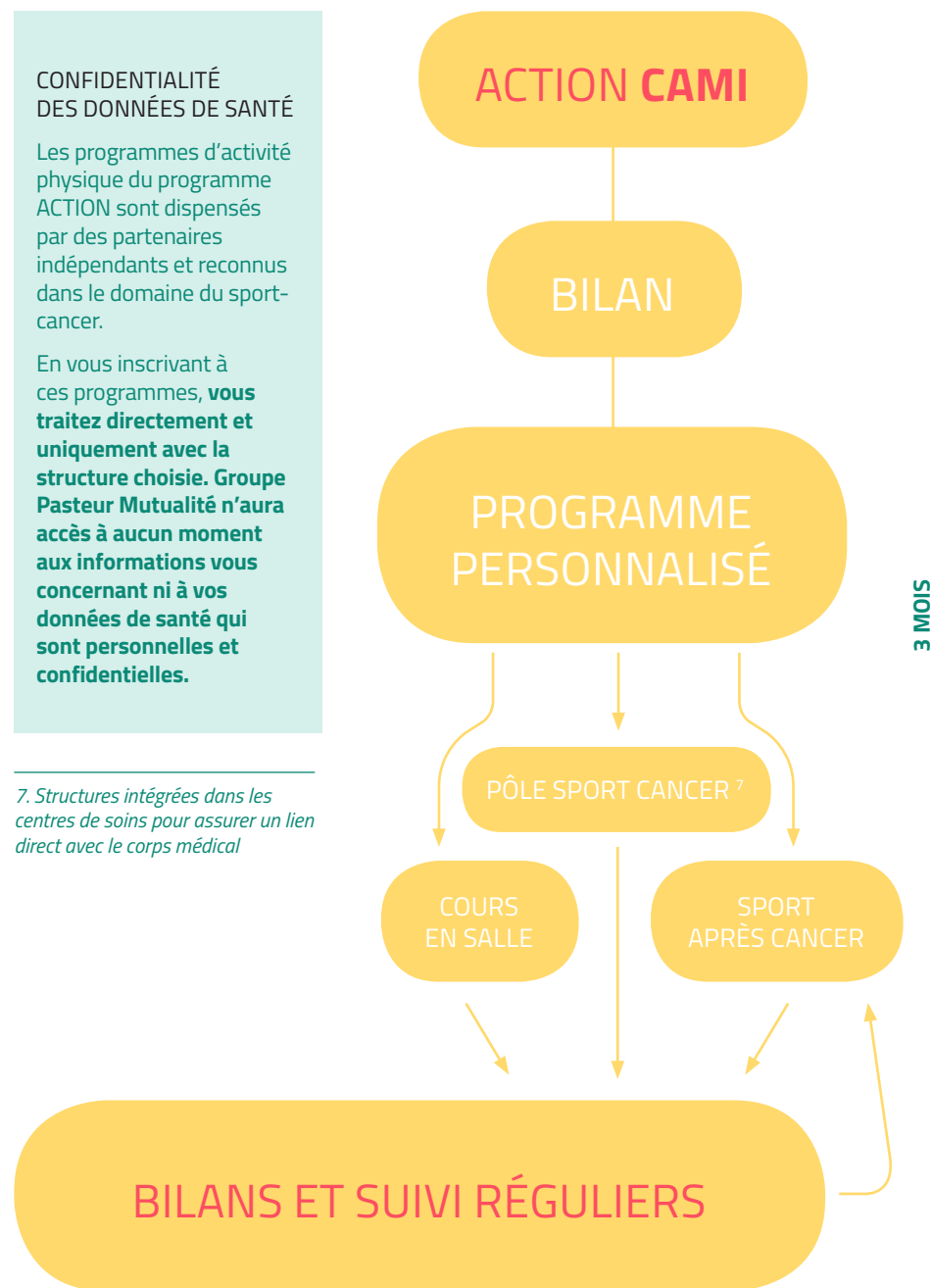
Que vous participiez au programme **ACTION CAMI** ou **ACTION STIMUL**, votre médecin traitant sera au cœur de votre programme et en contact régulier avec votre éducateur médico-sportif.

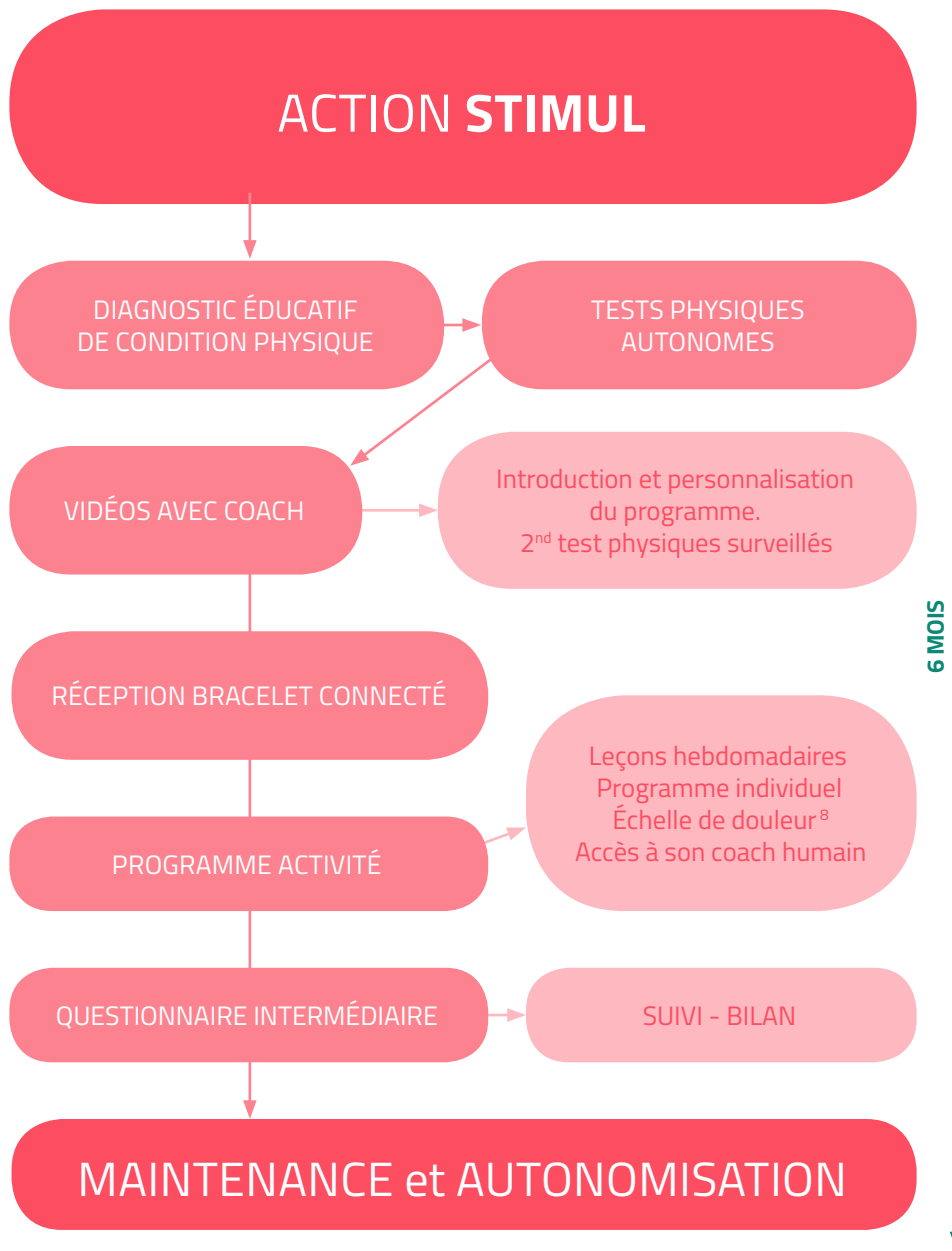
CONFIDENTIALITÉ DES DONNÉES DE SANTÉ

Les programmes d'activité physique du programme ACTION sont dispensés par des partenaires indépendants et reconnus dans le domaine du sport-cancer.

En vous inscrivant à ces programmes, **vous traitez directement et uniquement avec la structure choisie. Groupe Pasteur Mutualité n'aura accès à aucun moment aux informations vous concernant ni à vos données de santé qui sont personnelles et confidentielles.**

7. Structures intégrées dans les centres de soins pour assurer un lien direct avec le corps médical





8. Échelle d'alerte établie avec des experts oncologues pour un suivi des patients pendant le programme

MON CALENDRIER ET MES RENDEZ-VOUS

MON BILAN INITIAL DE CONDITION PHYSIQUE			
DATE			
NOM DE L'ÉDUCATEUR			
BILAN/REMARQUES DE L'ÉDUCATEUR			
MES COMMENTAIRES/MON RESSENTI			
MA 1 ^{ÈRE} SÉANCE			
DATE			
LIEU			
ACTIVITÉ			
NOM DE L'ÉDUCATEUR			
INTENSITÉ	F (FAIBLE) <input type="radio"/>	M(MOYEN) <input type="radio"/>	I (INTENSE) <input type="radio"/>
RESSENTI PHYSIQUE ET PSYCHIQUE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MA 2 ^{ÈME} SÉANCE			
DATE			
LIEU			
ACTIVITÉ			
NOM DE L'ÉDUCATEUR			
INTENSITÉ	F (FAIBLE) <input type="radio"/>	M(MOYEN) <input type="radio"/>	I (INTENSE) <input type="radio"/>
RESSENTI PHYSIQUE ET PSYCHIQUE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MA 3 ^{ÈME} SÉANCE			
DATE			
LIEU			
ACTIVITÉ			
NOM DE L'ÉDUCATEUR			
INTENSITÉ	F (FAIBLE) <input type="radio"/>	M(MOYEN) <input type="radio"/>	I (INTENSE) <input type="radio"/>
RESSENTI PHYSIQUE ET PSYCHIQUE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MON PLANNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
EXEMPLE	10/60 Centre Léo Lagrange 45 min Médiété Étienne Intensité F ressenti : 😊	11/60 Rendez vous avec le Dr Fits		13/60 Centre Léo Lagrange 45 min Relaxation Florent Intensité M ressenti : 😊			16/60 Jardin des Tuilleries 20 min Marche lente autonome Intensité I ressenti : 😊

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1							
SEMAINE 2							
SEMAINE 3							
SEMAINE 4							
SEMAINE 5							

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 6							
SEMAINE 7							
SEMAINE 8							
SEMAINE 9							
SEMAINE 10							
SEMAINE 11							
SEMAINE 12							

Pour chaque séance, précisez l'intensité de votre activité Intensité : **F** : Faible / **M** : Moyen / **I** : Intense

Ressenti Psychique et mental : 😊 😊 😊 😊 😊

MES BILANS

MON BILAN INTERMÉDIAIRE
DATE
NOM DE L'ÉDUCATEUR
BILAN/REMARQUES DE L'ÉDUCATEUR
MES COMMENTAIRES/MON RESSENTI
MON BILAN FINAL
DATE
NOM DE L'ÉDUCATEUR
BILAN/REMARQUES DE L'ÉDUCATEUR
MES COMMENTAIRES/MON RESSENTI

NOTES ET REMARQUES

MES INFORMATIONS PERSONNELLES

NOTES ET REMARQUES

LES INFORMATIONS POUR MON MÉDECIN

COMITE DE RÉDACTION ET DE PILOTAGE DU PROGRAMME ACTION

SPONSOR

Thierry Lorente

Directeur général

Amanda Lehmann

Directrice Plan stratégique et projets

Charles André

Responsable office direction général

CAMI SPORT & CANCER

Jean-Marc Descotes

Co-fondateur et Directeur général

Florent Hyafil

Directeur général adjoint

COMITÉ DE PILOTAGE

D^r Pierre Zuber

administrateur GPM

Chloé Besson

Coordinatrice du programme

Julia Schorestène

Coordinatrice du programme

STIMUL

Étienne Auguste-Dormeuil

Co-fondateur & CEO at StimuLab

Marc-Antoine Brochard

Co-fondateur & CEO at StimuLab

CRÉATION GRAPHIQUE

superbirds.fr

Document conçu à partir de l'état de la science
et des recommandations en avril 2017.

CONTACT

mail : action@gpm.fr

web : action.gpm.fr

