Cap APA Santé

DDS le Don Du Souffle

Association le Don Du Souffle

# CANCER - ACTIVITÉ PHYSIQUE - SOMMEIL

Cap APA Santé est une activité de l'association le Don du Souffle labellisée Maison Sport-Santé. Elle a pour objectif de faciliter la mise en place ou la poursuite d'une activité physique adaptée (APA) pour les personnes entrant dans les parcours de santé suivants : grossesse et post-partum, présentant des facteurs de risque, maladies chroniques, oncologie, obésité, perte d'autonomie, sédentarité.

Cap APA Santé est conventionnée avec le Réseau Sport Santé de Bourgogne-Franche-Comté.

Les séances d'activité physique adaptée sont conçues sur mesure, selon les besoins et capacités de chacun. Les séances collectives comprennent au maximum 10 personnes.

# Nos missions

Informer, conseiller, orienter le public sur les modalités et lieux de pratique d'une activité physique adaptée ou sport santé.

Dispenser des séances d'APA. Évaluer les capacités physiques avant reprise d'une activité ou pour suivi de progression.

Travailler en réseau afin de promouvoir et développer l'activité physique adaptée et le sport santé sur notre territoire.

Contribuer au recueil de données permettant d'évaluer l'impact des dispositifs « sport-santé » : label Maisons Sport-Santé et Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé (Réseau Sport Santé Bourgogne Franche-Comté).

# AVANT LE CANCER : prévenir et dépister

## Le dépistage précoce : un geste vital

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme.
Il est dangereux notamment de par sa capacité à se propager rapidement.

**Plus il est détecté tôt, meilleures sont les chances de guérison.**

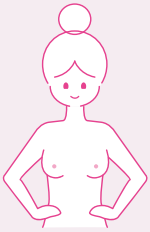
**99 %** DE TAUX DE SURVIE À 5 ANS si il est découvert à un stade précoce

**27 %** DE TAUX DE SURVIE À 5 ANS si le cancer s'est propagé

Trois méthodes complémentaires permettent une détection efficace :

- Auto-palpation (chaque mois, quelques jours après les règles)
- Examen clinique (médecin, gynécologue, sage-femme)
- Imagerie médicale

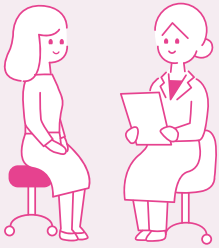
## Auto-palpation : mode d'emploi



Observer ses seins : taille, forme, symétrie, peau, écoulements.

Palper avec les trois doigts centraux en mouvements circulaires.

Vérifier ses aisselles (ganglions).



Consulter un professionnel en cas d'anomalie.

# Sédentarité : un risque à part entière

La sédentarité, c'est le temps passé assis ou allongé (hors sommeil) — au travail, devant un écran ou en transport.

**Elle est aujourd'hui la 4ème cause de mortalité mondiale.**

**95 %** des adultes en France sont exposés à un risque de santé lié à un manque d'activité physique ou un excès de sédentarité.

**7 heures** et plus passées assis chaque jour majore ce risque.
La sédentarité est liée à une augmentation du risque de cancer du sein, du côlon, et de l'endomètre.

Ces effest sont **indépendants** de la pratique sportive : on peut faire du sport et rester trop sédentaire.

**Se lever régulièrement, marcher quotidiennement, et réintroduire des mouvements simples** reste essentiel pour briser les temps de sédentarité prolongés.

Bouger un peu fait déjà une grande différence. Chaque petit geste compte :
- prendre les escaliers,
- marcher lors des appels,
- se lever chaque heure,
- favoriser les déplacements actifs (marche, vélo).

Même de petits gestes réguliers réduisent les effets néfastes de la sédentarité.

# L'activité physique : un bouclier protecteur

L'activité physique est un facteur protecteur majeur contre de nombreux cancers.

## Le manque d'activité physique est responsable de 21 % des cancers du sein.

• Elle aide à préserver la composition corporelle (masse musculaire, masse grasse), paramètre clé dans la prévention du cancer.

• Elle améliore la capacité cardiovasculaire ($VO_2$ max), liée à une plus grande probabilité de survie en cas de maladie.

• Elle agit de manière complémentaire avec d'autres bonnes habitudes visant à améliorer l'hygiène de vie (alimentation équilibrée, faible consommation d'alcool, sommeil de qualité, etc.).

# PENDANT LE CANCER : accompagner les traitements

**80 %** DES PATIENTES SOUS CHIMIOTHÉRAPIE ressentent une fatigue importante.

L'activité physique adaptée est la seule méthode scientifiquement reconnue pour réduire considérablement cette fatigue.
Elle aide aussi à mieux dormir, à préserver l'appétit et à maintenir une composition corporelle saine malgré les effets secondaires des traitements.

**Le type d'activité n'a pas d'importance : marche, yoga, vélo, gym douce, natation...**

**Ce qui compte, c'est la régularité et l'adaptation à son état et à ses capacités.**

Réseau Sport Santé
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Trouvez la Maison Sport Santé la plus proche de chez vous, elle vous aidera à découvrir des activités que vous pourrez pratiquer le moment venu !

Les traitements peuvent entraîner des variations de poids importantes.
Être conscient de ces changements et adapter son alimentation permet de limiter ces effets indésirables.

# Sommeil et traitements : un équilibre fragile

Les troubles du sommeil figurent parmi les symptômes les plus fréquents et handicapants dans le cancer.

**30 à 88 %** DES PATIENTS
sont touchés par des troubles du sommeil.

Un sommeil trop court ou trop long peut augmenter le risque de cancer du sein.
Le sommeil profond soutient la réponse immunitaire.
Le travail en horaires décalés augmente le risque de cancer.

## Mieux dormir pendant les traitements

Beaucoup de personnes augmentent leur temps passé au lit, pensant compenser la fatigue.
En réalité, cela fragmente le sommeil et entretient l'insomnie.
Une approche efficace consiste à réduire légèrement le temps passé au lit afin d'augmenter la pression du sommeil et d'améliorer la continuité du repos. En cas de troubles du sommeil, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel.
Et surtout : l'activité physique aide à mieux dormir.
En bougeant régulièrement, on favorise un sommeil plus profond, on récupère mieux et on limite la fatigue.

# APRÈS LE CANCER : reconstruire, prévenir la récidive

### Reprendre une activité adaptée

Après la maladie, l'activité physique aide à retrouver énergie et confiance. Elle permet surtout une diminution du risque de récidive de 43 à 50 %

### Rompre avec la sédentarité

Après les traitements, le risque est souvent de retomber dans la sédentarité à cause de la fatigue ou de la peur de bouger.

Afin de faciliter l'accès à la pratique d'activité physique adaptée, une enveloppe est prévue à cet effet pour tout patient en rémission de cancer : le programme post-cancer de 180 € peut être mobilisé, parlez-en avec votre Maison Sport Santé.

Chez Cap APA Santé, nous proposons des bilans d'activité physique pour vous aider à retrouver une activité qui vous convienne : marche nordique, Pilates, étirements, réentrainement à l'effort… N'hésitez pas à nous contacter.

## 180 euros après cancer

Le dispositif "180 € après-cancer" vous aide à retrouver équilibre et bien-être après les traitements.

Un forfait vous est offert pour un accompagnement personnalisé comprenant :
- un bilan d'Activité Physique Adaptée (APA)
- un suivi diététique
- un accompagnement psychologique.

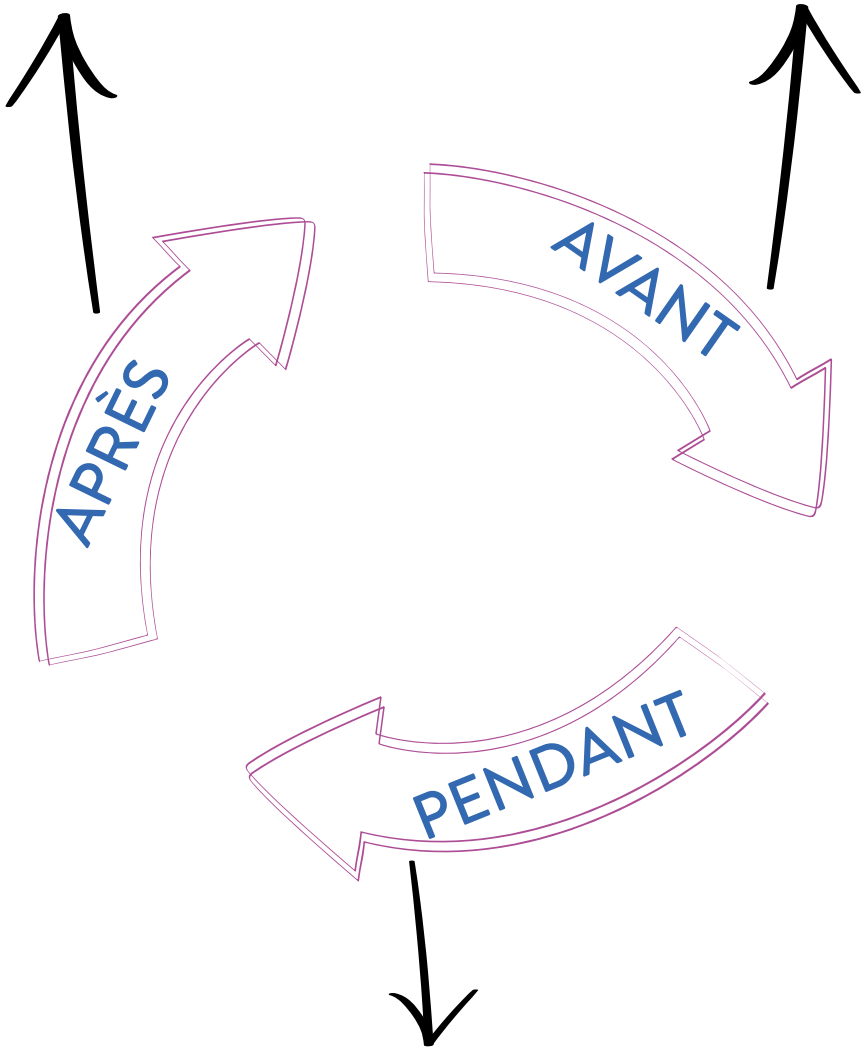
Prescrit par votre médecin traitant ou oncologue, ce parcours a pour objectif de vous aider à reprendre confiance, énergie et vitalité après la maladie.

Renseignements et inscription :
Institut Régional Fédératif du Cancer de Franche-Comté
aprescancer@irfc-fc.fr | 03 81 47 99 99

# EN RÉSUMÉ

APA régulière (–43 à –50 % de récidive), maintien d'un mode de vie actif, bon sommeil, suivi médical.

Auto-palpation, dépistage (47,7 % de participation), limiter l'alcool, bouger plus, éviter la sédentarité.




APA pour réduire la fatigue, maintenir une bonne composition corporelle, améliorer son sommeil ; alimentation adaptée ; rythme de sommeil régulier.

Bouger, s'asseoir moins, bien dormir et se faire dépister : quatre gestes simples qui changent tout — avant, pendant et après le cancer.

# Le PASS
## (Parcours d'accompagnement sportif pour la santé)

En Bourgogne Franche-Comté, le dispositif PASS (Parcours d'accompagnement sportif pour la santé) permet, depuis 2012, aux patients sédentaires et atteints de pathologies chroniques de reprendre **une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive à proximité de chez eux**, sur conseil et prescription d'un professionnel de santé.

# Pour qui ?

Le PASS propose des activités physiques et sportives à des **patients atteints de pathologies** (surpoids-obésité, diabète, pathologies chroniques cardio-vasculaires, pulmonaires, cancers...), pour lesquelles la pratique sportive, validée par la prescription d'un médecin, peut apporter un bénéfice sur leur santé

# Comment en bénéficier?

1. **Faire compléter le certificat médical** de prescription et d'aptitude(s) par le médecin (au dos de ce document).

2. **Prendre contact avec le Réseau sport-santé de Bourgogne Franche-Comté** par téléphone ou par mail. Un coordinateur s'entretient avec le patient et l'oriente vers l'activité la mieux adaptée à ses goûts, à son lieu d'habitation et à sa condition physique.

3. **Débuter l'activité physique proposée**, encadrée par des intervenants sportifs formés aux maladies chroniques.

4. **Évaluer les bénéfices de la pratique régulière** d'activité physique (tests réalisés tous les trimestres).

Réseau Sport Santé
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

03 81 48 36 52

contact@rssbfc.fr

Plus d'infos sur espass-bfc.fr

# Certificat médical d'aptitudes partielles ou totales

Réseau Sport Santé BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Cap APA Santé

de non contre-indication et de prescription pour la pratique d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Je soussigné(e) .....
docteur en médecine exernçant à .....
certifie avoir examiné ce jour Mr, Mme, .....
né(e) le .....
et ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents, contre-indiquant la pratique physique et/ou sportive dans les disciplines souhaitées .....
.....

**LIMITATIONS FONCTIONNELLES DU PATIENT**

○ Aucune limitation ○ Minimes ○ Modérées ○ Sévères

**RECOMMANDATIONS MÉDICALES**
à l'attention des éducateurs sportifs (champs obligatoire)

**MOUVEMENTS LIMITÉS EN**

○ Amplitude ○ Vitesse ○ Charge ○ Posture

**EFFORTS LIMITÉS SUR LE PLAN**

○ Musculaire ○ Cardio-vasculaire ○ Respiratoire

**CAPACITÉS À L'EFFORT LIMITÉES EN**

○ Endurance (longue et peu intense) ○ Résistance ○ Vitesse (brève et intense)

**CAPACITÉS INCOMPATIBLES AVEC**

○ Un travail en hauteur ○ Le milieu aquatique
○ Des conditions atmosphériques particulières (à préciser)

.....
.....

**Autres PRÉCAUTIONS et/ou PRÉCONISATIONS dans les activités physiques pratiquées :**

.....
.....

CERTIFICAT établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.
Valable pour une année à compter de ce jour.

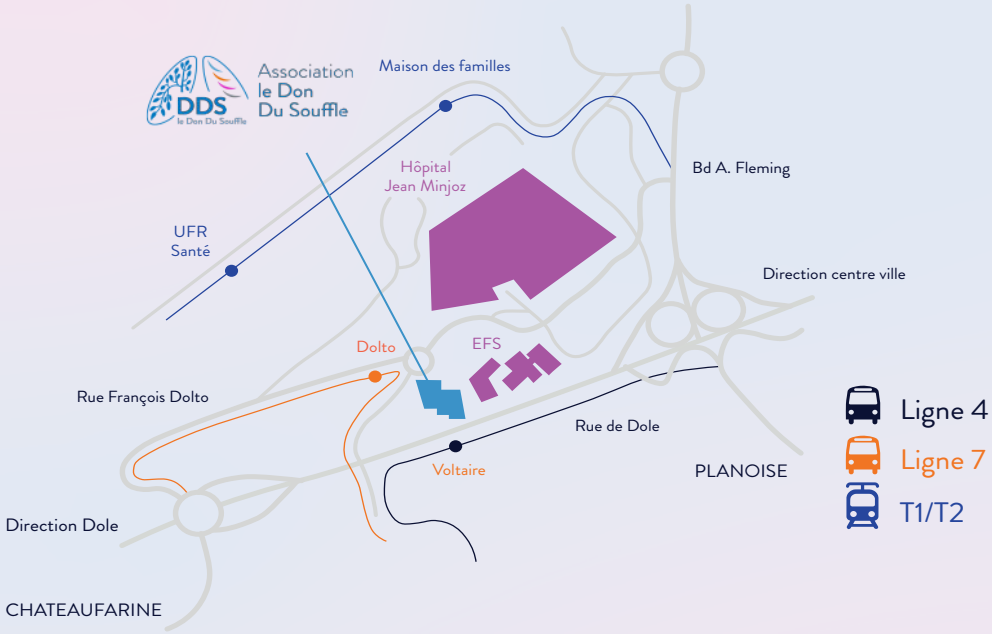
## Cachet du médecin
(obligatoire)

Fait à ..... le.....
**Signature du médecin**

Ce formulaire a été conçu par le réseau sport santé : 03 81 48 36 52

# Contact

## Accès Association





**Cap APA Santé**

Association le Don du Souffle
1 Esplanade Pr François Barale
CS 91602
25041 Besançon cedex

Site internet : www.dondusouffle-asso.org

Mail : contact@capapasante.org

Tel : 03 63 08 51 59


Association Le Don du Souffle SIRET : 301 793 998 00024 - Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique