



Mon sport santé

Une innovation thérapeutique
au service des patients

L'activité physique pendant et après le traitement du cancer, une chance supplémentaire de vaincre la maladie.

LES VERTUS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS LE DIAGNOSTIC D'UN CANCER EN TERME DE QUALITÉ DE VIE ET DE SURVIE

L'Institut National du Cancer a publié le 30 mars 2017 un rapport sur les bénéfices de l'activité physique, en termes de qualité de vie et de survie, pendant et après le cancer.



Réduit de 36 % en moyenne la fatigue induite par les traitements¹



Réduit le risque de récurrence de 50% en moyenne



Diminue les effets secondaires des traitements



Maintient la condition physique et la masse musculaire



Favorise le sommeil et permet de lutter contre l'anxiété et la dépression

L'AFSOS (Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support) rappelle que l'activité physique est le seul traitement validé de la fatigue en oncologie.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RECONNUE COMME SOIN NON MÉDICAMENTEUX

Selon l'instruction du 23 février 2017 relative à l'amélioration de l'accès aux soins de support des patients atteints de cancer, l'activité physique fait désormais partie intégrante du panier-référentiel de soins de support en cancérologie. Par ailleurs, depuis le 1er mars 2017 selon un décret relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée, le médecin traitant peut prescrire de l'activité physique à ses patients atteints d'une affection de longue durée.

En 2019, l'Inserm a également émis des recommandations relatives à la pratique de l'activité physique dans les parcours de soin. Pour qu'un programme d'activité physique soit efficace et bénéfique au patient de façon durable, il est nécessaire de le débiter le plus précocement possible dans la prise en charge, dès le diagnostic, et de mettre en place l'activité choisie avec une fréquence très régulière pour une durée prolongée (au minimum 6 mois).

LES VERTUS DE L'ACTIVITÉS PHYSIQUE APRÈS LE TRAITEMENT

Si plus de la moitié des malades guérit aujourd'hui, le parcours de vie après-traitement doit aussi être accompagné et préparé puisque 63,5% des malades guéris font état de séquelles dues aux traitements et à la maladie².

¹ Etudes Cochrane Data Base

² Etude VICAN - Institut National du Cancer

Le programme Mon sport santé en pratique

Pour qu'un programme d'activité physique soit efficace et bénéfique au patient, il est nécessaire de le débiter le plus précocement possible dans la prise en charge, dès le diagnostic, et de mettre en place l'activité choisie avec une fréquence très régulière pour une durée prolongée (au minimum 6 mois).

Au Centre Oscar Lambret, grâce au programme Mon sport santé, les patients peuvent bénéficier depuis octobre 2016 de deux cours d'activité physique par semaine pendant 6 à 12 mois. Ces cours sont encadrés par un professionnel formé à la pratique d'une activité physique adaptée en cancérologie. Les patients profitent également d'un bilan médico-sportif initial et d'une évaluation régulière des effets physiques et psychologiques de leur pratique physique.

Ce suivi, ajouté à la participation de l'éducateur médico-sportif aux staffs médicaux, permet une collaboration étroite avec les équipes médicales, véritable fil conducteur du programme Mon sport santé.



« En se dépensant, les patients diminuent les risques de dépression, ils se sentent plus en confiance et restent en meilleure condition physique. Au fil des semaines, ils constatent qu'ils dorment mieux, respirent mieux et s'adaptent même mieux aux effets secondaires des traitements. »

Hervé Mocaer, éducateur médico-sportif du programme Mon sport santé.

OÙ ONT LIEU LES SÉANCES DU PROGRAMME MON SPORT SANTE ?

Depuis mai 2022, les séances du Programme Mon Sport Santé ont lieu dans une nouvelle salle de sport, située à l'entrée du site du Centre Oscar Lambret.

D'une surface totale de 138 m², la salle s'articule en deux espaces communicants : un plateau multisport avec vélos, tapis de course et banc de musculation, et d' un espace cardio.

Ce nouveau lieu, essentiel pour faciliter l'accès et proposer le programme Mon Sport Santé à un plus grand nombre de patients, a été rendu possible grâce au soutien précieux de nombreux mécènes, notamment la Fondation Decathlon, partenaire fondateur.



Un programme ouvert à tous

Le principe de gratuité fait partie de l'ADN du Centre Oscar Lambret qui offre à tous les patients un égal accès aux soins, y compris aux soins de support, sans dépassement d'honoraires et sans reste à charge.

A ce titre, le Centre Oscar Lambret souhaite offrir au plus grand nombre de patients un programme d'activité physique adaptée sans considération d'âge, de sexe, de condition sociale ou de localisation du cancer. Grâce au soutien initial des partenaires fondateurs, les séances d'activité physique proposées dans le cadre du programme Mon sport santé du Centre Oscar Lambret sont aujourd'hui gratuites pendant 6 mois renouvelables une fois..



« L'aide initiale que nous avons reçue a rendu possible la mise en œuvre pérenne de ce programme au sein de notre établissement. Il nous a permis de nous doter des moyens humains et matériel adaptés.

Nous sommes aujourd'hui en mesure d'accueillir une centaine de patients au sein du programme. En ancrant notre action dans la durée, nous pourrions montrer de manière concrète et mesurable l'impact positif d'un programme d'activité physique sur l'efficacité du traitement. C'est donc aussi l'économie de la santé qui se joue ici »

Dr Laurence Vanlemmens, oncologue au Centre Oscar Lambret et référente du programme Mon sport santé.

LE PROGRAMME MON SPORT SANTE EN QUELQUES CHIFFRES

BILAN, 3 ANS APRÈS

Plus de
400
patients ont bénéficié d'un
accompagnement

Près de
70
patients suivent des cours
proposés par le Centre
chaque semaine

Plus de
800
séances collectives d'activité
physique et sportives

Plus de
1500
séances en solo ou en duo.



De nombreux bénéfices pour les patients participants¹.



Gain de résistance, détente, échanges et partages, amélioration du bien-être

100%



Gain de force et d'endurance

92%



Motivation

92%



Bien-être

75%

DÈS 6 MOIS, DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LES EFFETS SECONDAIRES*



BAISSE SIGNIFICATIVE
de la fatigue
de la douleur à 3 et à 6 mois



AUGMENTATION OU MAINTIEN
DE LA MASSE MUSCULAIRE
avec une baisse significative de la
masse grasse



GAIN D'ENDURANCE

*Les principaux effets secondaires rencontrés par les patients pendant les traitements sont la fatigue (92% des patients) et des douleurs (73% des patients).

Ces premiers résultats confirment l'intérêt de proposer de façon systématique cette offre de soins le plus tôt possible après le diagnostic.

¹Source (résultats issus du questionnaire de satisfaction auprès de 144 patients à 3 mois et 96 patients à 6 mois)

Parole de patients



Véronique D.
Patiente du Centre Oscar Lambret

« J'y puise de l'énergie »

« J'ai été surprise d'apprendre qu'on pouvait pratiquer une activité sportive au sein du Centre.

Dès la première consultation, mon oncologue m'a proposé de suivre ce programme d'activité physique. Bien que n'étant pas sportive, j'ai accepté. J'ai commencé juste avant ma première séance de chimiothérapie et l'éducateur m'a mise à l'aise en me proposant des activités adaptées. Je fais des activités d'endurance et du renforcement musculaire deux fois par semaine et je puise dans ces moments une énergie qui me fait le plus grand bien : je rencontre des gens qui sont à d'autres stades de traitement. À mi-traitement, je ressens les effets bénéfiques de cette pratique. Je sais qu'après ce parcours, je continuerai à faire du sport en m'inscrivant dans un club. »



Kévin P.
Patient du Centre Oscar Lambret

« Ce programme m'a permis de redevenir vivant »

Quand un médecin expert m'a parlé du programme, mon premier mot a été « merci ».

À raison de deux ou trois heures par semaine, j'ai repris du muscle, mais pas seulement ! J'ai constaté que je pouvais refaire certains gestes que je pensais exclus à cause des séquelles corporelles des opérations subies. Pouvoir les faire à nouveau m'a libéré physiquement et mentalement. Avoir un programme personnalisé, avec une difficulté progressive, sous contrôle médical, met en confiance. On prend conscience des progrès sans subir le jugement des autres. On est là entre malades pour la même raison : reprendre le contrôle. Je reçois en ce moment de bonnes nouvelles concernant l'évolution de ma maladie. Je suis convaincu que le sport joue un rôle : j'ai repris du muscle, et j'ai cessé de ne penser qu'à cette maladie. »

COMMENT SOUTENIR CE PROGRAMME ?

Après deux ans d'accompagnement par les partenaires fondateurs, le Centre Oscar Lambret doit reprendre à sa charge le financement du programme, afin d'assurer sa pérennité pour ses patients :

Budget annuel du programme Mon sport santé : 70 000 €

Offrez à nos patients le meilleur accompagnement possible

Vous pouvez dès maintenant nous transmettre votre don par courrier, en indiquant le nom du programme « Mon sport santé », avec votre chèque libellé à l'ordre du Centre Oscar Lambret, à l'adresse suivante :

Centre Oscar Lambret - Service Relation Donateurs
3 rue Frédéric Combemale - BP307 - 59020 Lille Cedex
En savoir plus : 03 20 23 55 77 - donsetlegs@o-lambret.fr

BÉNÉFICIEZ D'UNE RÉDUCTION FISCALE

66% du montant de votre don déductibles de votre Impôt sur le revenu dans la limite de 20% de votre revenu net imposable

75% du montant de votre don déductibles si vous êtes soumis à l'ISF dans la limite de 50 000 €

60% du montant de votre don déductibles de votre Impôt sur les Sociétés dans la limite de 0,5% du chiffre d'affaires de l'entreprise



« Pour pérenniser ce programme, nous avons aujourd'hui besoin de votre soutien, afin de continuer à offrir à nos patients les meilleures chances de vaincre la maladie. »

Dr Laurence Vanlemmens, oncologue au Centre Oscar Lambret et référente du programme Mon sport santé.