



CENTRE HOSPITALIER
DE VALENCIENNES

Programme d'activité physique adapté pour des patients atteints de cancer

Centre Hospitalier de Valenciennes

- Service Oncologie -



Au commencement...une équipe

La mise en place de ce programme est à l'initiative du service d'Oncologie du Centre Hospitalier de Valenciennes. Ce programme rassemble une oncologue, Mme le Dr Mailliez, des infirmières, une kinésithérapeute, une psychologue et des étudiantes de licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives), ainsi que des patients du service d'Oncologie, qui font du sport à leur rythme.

La diversité des professions qui encadrent ce programme permet une prise en charge des patients à différents niveaux : sportif, médical mais aussi psychologique.

Du sport pour des patients cancéreux ?

Le sport est recommandé à tous les stades, avant d'être malade de toute évidence mais aussi pendant le traitement. Il est d'ailleurs conseillé de continuer après la disparition de la maladie, ce qui peut éviter une rechute.

Ces séances de sport, auxquelles le patient peut assister avant, pendant et après la phase de traitement, ont pour mission d'améliorer leur condition physique et ainsi leur qualité de vie.

La tolérance et l'efficacité des traitements sont améliorées par l'activité physique, comment le montrent des études récentes. Ce programme détient une autre finalité, et non des moindres, que les patients améliorent l'image qu'ils peuvent avoir d'eux-mêmes.

Le sport aide à lutter contre la sensation de fatigue que provoque le traitement. Ce programme rejoint le Plan National « 30 minutes de sport par jour ».

Des constats ont été faits, le sport permettrait 50% de rechute en moins grâce au ralentissement de la prolifération anormale de mauvaises cellules.

Les activités sont adaptées à chaque patient, elles permettent d'améliorer leurs performances, leur santé et leur image personnelle. La prise en charge est individualisée, même si le programme est collectif.

Descriptif d'une séance :

Il est 14h30, la séance démarre, pendant une demi-heure, l'équipe prend la constante des patients lors d'une discussion informelle (prise de tension,...), il est alors 15h00, la séance peut démarrer par un échauffement avant que les 2 groupes de 8 personnes ne se répartissent entre le groupe gymnique et les vélos elliptiques, tapis de course...

Une heure plus tard environ, chacun peut donner son ressenti dans le cadre d'un temps de relaxation et de partage.

Un soutien moral

En plus d'améliorer la condition physique des patients, ce programme est aussi bon pour le moral !

Les patients expliquent que ce programme leur donne aussi le sentiment d'appartenir à un groupe et lève l'isolement dont ils peuvent souffrir. En effet, ces séances de sport surprennent par leur convivialité et par la véritable cohésion de groupe. Ils viennent pour appartenir à un groupe, rencontrer des gens et se confier sur les aléas de la maladie.

Ce programme est un soutien de taille pour les patients.

Des investissements pour le bien-être des patients

Cette activité a lieu en salle d'Unité Douleur, équipée pour l'occasion de 2 tensiomètres, de matériel de fitness, d'un cardiomètre et d'un vélo elliptique. Pour donner encore d'avantage le goût du sport aux participants, des associations sportives partenaires offrent aux participants des places pour assister à des matches de volley, de foot et de basket.

Un partenariat s'est également créé avec l'association « A chacun son Everest », dont la marraine n'est autre que Christine Janin, médecin et alpiniste. Cette association a pour but d'aider les enfants et adolescents atteints de cancer.



CENTRE HOSPITALIER
DE VALENCIENNES

Contact : DELEGATION A LA COMMUNICATION

Magali FILLETTE, Responsable de la Communication

E-Mail : fillette-m@ch-valenciennes.fr

Domitille GUERIN, Chargée de Communication

E-Mail : guerin-d@ch-valenciennes.fr

Téléphone : 03-27-14-50-83 - Télécopie : 03.27.14.36.57