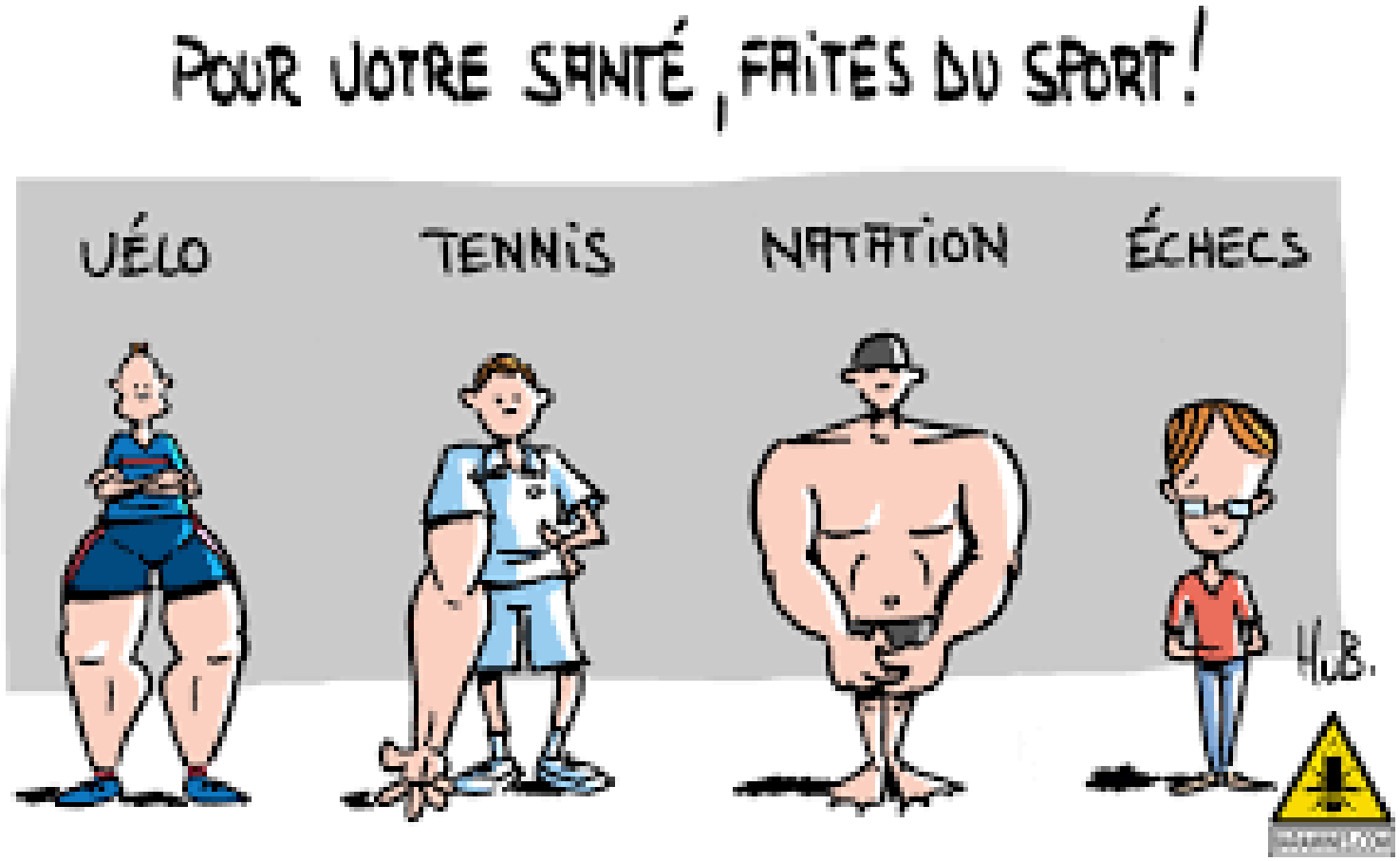
# SPORT ET CANCER
# la physiopathologie
# les enjeux
# les moyens

Dr Catherine BARBE


POUR VOTRE SANTÉ, FAITES DU SPORT !
VÉLO
TENNIS
NATATION
ÉCHECS
HUB.

# RECOMMANDATIONS

## Plan cancer 2014-2019

Promouvoir **la pratique** sportive et de l'éducation nutritionnelle afin de donner aux patients les moyens de réduire son risque de rechute et de séquelles.

## Référentiel de l' AFSOS

# Comment mesurer l'Activité Physique ?

Niveau d'effort requis estimé en multiple du métabolisme de base :
l'équivalent métabolique : **M**etabolic **E**quivalent **T**ask-h :
dépense énergie assis 1 heure
3.5 ml O2/kg/minute
REPOS : 1MET-h
AP > 2 METs-h
Cout énergétique fonction de l'intensité AP
EX: AP 5 METs : consommation O2 5 fois sup à celle repos

Dr Catherine BARBE

## Activité physique d'intensité MODEREE

## (environ 3-6 METs*)

**Demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque**

- Marcher d'un pas vif
- Danser
- Jardiner
- S'acquitter de travaux ménagers et domestiques
- S'adonner à la chasse et à la cueillette traditionnelles
- Participer activement à des jeux et sports avec des enfants/sortir son animal domestique
- Faire du bricolage (par exemple réparation de toitures, peinture)
- Soulever/déplacer de lourdes charges (< 20kg

## Activité physiqued'intensité ELEVEE

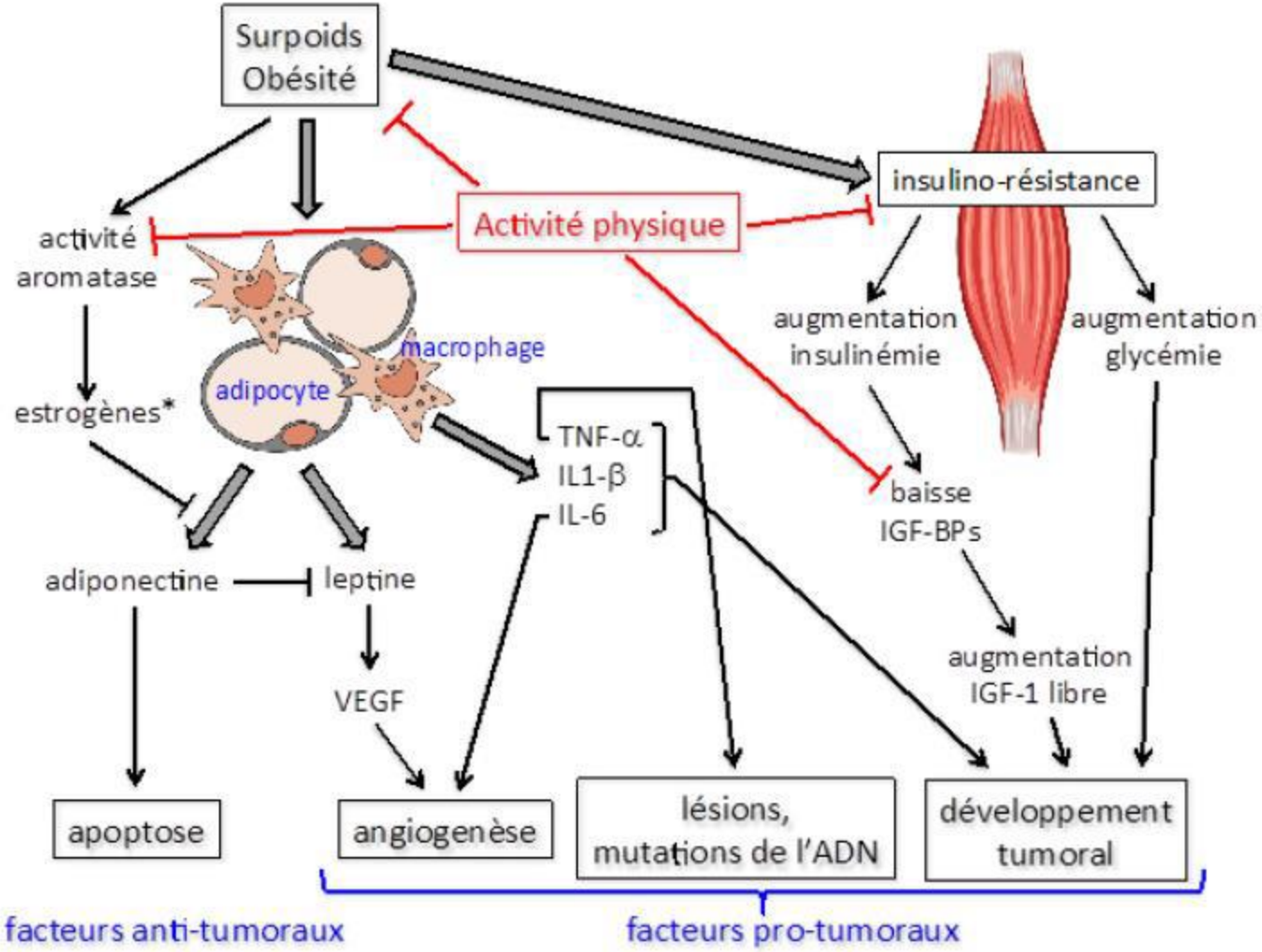
## (environ > 6 METs*)

**Demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement**

- Courir
- Grimper une côte à vive allure
- Faire du vélo à vive allure
- Faire de l'aérobic
- Nager à vive allure
- Faire des sports et jeux de compétition (par exemple jeux traditionnels, football, volleyball, hockey, basketball)
- Faire des travaux de force
- Soulever/déplacer de lourdes charges (>20kg)

# PHYSIOPATHOLOGIE

- L'activité physique inhibe la progression tumorale en agissant sur :
  - le système IGF1*/insuline ↓
  - les hormones stéroïdiennes:oestradiol ↓
  - les adipokines: leptine ↓ adiponectine ↑
  - le stress oxydatif ↓ (activités aerobies)
  - le système immunitaire ↑


Surpoids
Obésité
insulino-résistance
Activité physique
activité
aromatase
macrophage
adipocyte
estrogènes*
augmentation
insulinémie
augmentation
glycémie
TNF-α
IL1-β
IL-6
baisse
IGF-BPs
adiponectine
leptine
augmentation
IGF-1 libre
VEGF
apoptose
angiogenèse
lésions,
mutations de l'ADN
développement
tumoral
facteurs anti-tumoraux
facteurs pro-tumoraux

# Activité Physique

**Attention ! Pas d'action en dessous de 150 min / semaine**

**Durée d'action : 72 H**

Dr Catherine BARBE

# Enjeux de l'APA

- Diminuer le risque de **décès**
  - par **cancer du sein de 28%,**
  - par **cancer colorectal de 39%,**
  - par **cancer de prostate de 29%**.

- Diminuer la mortalité globale et la mortalité sans récidive de 50% après allogreffe

- Améliorer la qualité de vie **avant et après** un cancer.

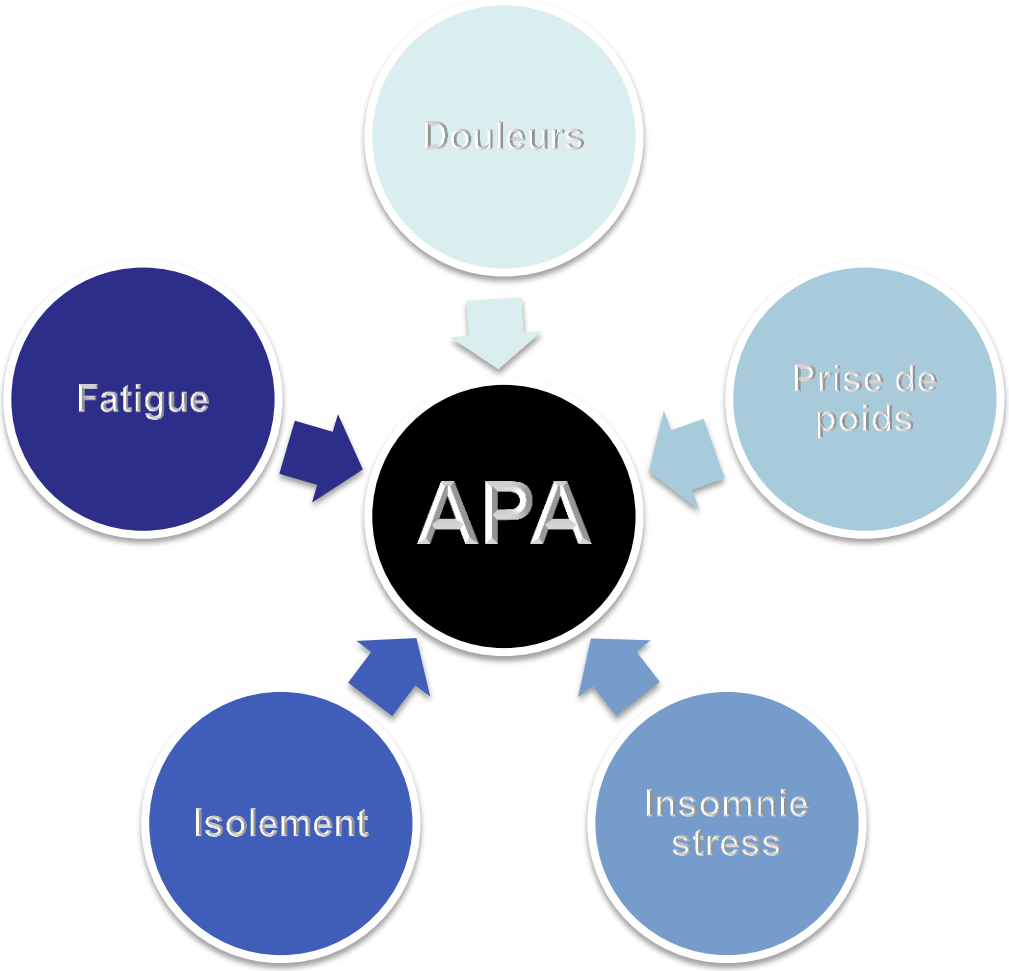
- Améliorer la **tolérance des traitements**.

- Engendrer des économies
  - reprise précoce du travail,
  - réduction des consommations médicamenteuses et des hospitalisations.

CHRU HÔPITAUX DE TOURS
Dr Catherine BARBE

le plus fatigant dans le sport, c'est de trouver les raisons d'y aller...
SPORT

# Comment et quand?






Dr Catherine BARBE

LES MÉDECINS POURRONT PRESCRIRE DU SPORT À LEURS PATIENTS
VOUS ME FEREZ DEUX HEURES DE DANSE CLASSIQUE PAR SEMAINE
DELISLE

# EN PRATIQUE

- Si patient très déconditionné,
  - proposer un bilan d'évaluation et une réadaptation progressive par un kinésithérapeute

- Lorsque le patient en est capable ,
  - lui proposer de pratiquer une activité physique adaptée en fonction de l'existant dans son environnement

## ORDONNANCE BILAN

Bilan d'évaluation physique
Par un kinésithérapeute diplômé d'état
En vue de la participation à un programme d'activité physique adapté

## ORDONNANCE REHABILITATION

Kinésithérapie respiratoire et reeducation musculaire et articulaire des 4 membres.

Tenue du carnet de suivi partagé et transmission des informations aux intervenants

# LES MOYENS

## Partenariats

- Mairies de Tours et Saint Avertin
- Réseau Oncocentre
  - clubs sportifs dans la région,
- La Ligue contre le cancer
- PAIPS 37
- FIT’santé
- …



Dr Catherine BARBE

# OFFRE DE LA VILLE

### Qui peut participer ?

**Seniors :** Seniors de 60 ans et plus, sans inscription sur présentation de la carte Cité Club et d'un justificatif de paiement.

**Santé :** Vous avez plus de 16 ans, vous êtes suivi en cancérologie, diabète, obésité, neurologie ou pour des insuffisances respiratoires et vous êtes recommandé par les professionnels de la santé appartenant à l'un des groupements qui suivent : CHRU, réseau Neuro Centre, réseau ONCOLOGIE 37, Espace Diabète et Obésité, Espace du Souffle. Pour les moins de 18 ans, une autorisation parentale est exigée.

### Comment s'inscire ?

**1.** Prendre conseil auprès de votre praticien et faire remplir le certificat médical (ci-contre) auprès du C.H.U. ou d'Oncologie 37 ou de l'Espace du Souffle ou de l'Espace du Diabète et de l'Obésité ou du Réseau Neuro Centre.

**2.** Contactez la Direction des Sports au 02 47 70 86 86 et prendre rendez-vous avec un éducateur sportif en charge du projet «Parcours de Santé».

**3.** Lors de cet entretien, vous déterminez les activités sportives qui vous conviennent.

**4.** Si ce n'est déjà fait, vous serez invité à adhérer au réseau CitéClub, nécessaire pour participer aux activités sportives de la Ville de Tours (carte individuelle, valable 1 an).

### Tarifs au 1er juin 2018

- Ticket pour **une séance** (valable 1 an) : 4,60 €
- Lot de **10 tickets** (valables 1 an) : 35,60 €
- **Semaine découverte** (uniquement sport santé) : 8,10 €
- Abonnement **3 mois** + accès séances publiques piscines : 56,90 €
- Abonnement **6 mois** + accès séances publiques piscines : 94,40 €
- Abonnement **12 mois** + accès séances publiques piscines : 170,50 €

### Où acheter les tickets ou l'abonnement ?

En vente à la Direction des Sports, au 37 rue Galpin Thiou à Tours. Dans les piscines Mortier et Gilbert Bozon, possibilité d'acheter les tickets uniquement.

### Période d'activité*

De septembre 2018 à juin 2019, selon les places disponibles. Libre choix de participation sur une palette d'activités et de créneaux.

**Période 1**
Du 17 septembre au 23 novembre 2018

**Période 2**
Du 26 novembre 2018 au 8 février 2019

**Période 3**
Du 25 février au 21 juin 2019

**Vacances :** attention un programme spécifique est proposé pendant les congés scolaires. Celui-ci est disponible dans le mois précédent chaque vacances.

### Matériel à prévoir

Tenue sportive adaptée à ou aux activités choisies. Pour la piscine : par mesure d'hygiène le port du slip de bain est obligatoire (de préférence en lycra) et le caleçon est interdit. Le port du bonnet est obligatoire. Claquettes de piscine, grande serviette ou peignoir. Lire attentivement la charte du baigneur « Ploufi ».

### Niveaux d'intensité

● **Programme doux** : niveau d'intensité faible. Sollicitation cardio-vasculaire et musculaire adaptée. Indiqué pour les personnes porteuses de pathologies.

● **Programme rythmé** : niveau d'intensité modérée. Sollicitation cardio-vasculaire et musculaire modérée.

* La direction se réserve le droit d'annuler les activités suite à des interventions et/ou problèmes techniques ou à des effectifs insuffisants au moment des inscriptions.

[1] Swing Golf du 25/02 au 3/05 (rdv parking Plaine de la Gloriette), puis Golf du 10/05 au 21/06.
[2] En fonction des conditions météorologiques, l'éducateur pourra poursuivre en intérieur ou proposer de faire le cours en plein air (jusqu'au 06/05).

| Où ? | Quand ? | Horaires | Activités | | Périodes | Effectifs |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Lac de la Bergeonnerie** Espace fitness de plein air | Lundi | 8h30-9h30 | Gym extérieure | ● | 1+3 | 16 |
| **Gymnase Duhamel** Rue Nicolas Poussin | Lundi | 8h30-9h30 | Gym douce | ● | 2[2] | 16 |
| **Dojo de l'Europe** Allée d'Arras | Lundi | 10h30-11h30 | Taïso | ● | 1+2+3 | 24 |
| | Mardi | 14h30-15h30 | Taïso | ● | 1+2+3 | 24 |
| **Piscine Gilbert Bozon** 35, rue Galpin Thiou Tél. : 02 47 70 86 20 | Lundi | 9h45-10h15 | Aquabike | ● | 1+2+3 | 16 |
| | | 16h-16h45 | Aquatraining | ● | 1+2+3 | 18 |
| | Mardi | 16h15-17h | Aquaforme | ● | 1+2+3 | 24 |
| | Mercredi | 11h15-12h | Aquaforme | ● | 1+2+3 | 18 |
| | Jeudi | 11h15-12h | Aquaforme | ● | 1+2+3 | 24 |
| | Vendredi | 11h15-12h | | | 1+2+3 | 24 |
| | | 16h15-16h45 | Aquabike | ● | 1+2+3 | 16 |
| **Piscine des Tourettes** 60 r. du Pas Notre Dame | Lundi | 11h15-12h | Aquaforme | ● | 1+2+3 | 24 |
| | Jeudi | 11h30-12h15 | | | 1+2+3 | 24 |
| **CMS Dojo** 2e étage 1, bd de Lattre de Tassigny | Mardi | 10h30-11h30 | Gym douce | ● | 1+2+3 | 16 |
| | Jeudi | 9h30-10h30 | Karaté | ● | 1+2+3 | 16 |
| | | 10h30-12h | Karaté | ● | 1+2+3 | 16 |
| | Vendredi | 10h30-11h30 | Gym douce | ● | 1+2+3 | 16 |
| **Pôle Nautique du Cher** Avenue de Florence | Mardi | 14h-16h | Marche nordique | ● ● | 1 | 30 |
| **Gymnase des Minimes** Rue des minimes | Mardi | 14h-16h | Escalade | ● | 2 | 12 |
| **Espace Rabelais** Salle Cissé, 54 r St-François | Mardi | 14h-16h | Tennis de table | ● | 2 | 16 |
| **Hôpital Bretonneau** Bâtiment Kaplan, service oncologie, 2 bd tonnellé | Mardi<br>Mercredi | 17h30-18h30 | Gym douce | ● | 1+2+3 | 12 |
| **Piscine du Mortier** 2 ter, rue de la Bassée Tél. : 02 47 21 66 15 | Mercredi | 11h-11h45 | Aquaforme | ● | 1+2+3 | 18 |
| | | 12h-12h30 | Aquabike | ● | 1+2+3 | 16 |
| | Vendredi | 10h30-11h15 | Aquaforme | ● | 1+2+3 | 24 |
| | | 11h30-12h | Aquabike | ● | 1+2+3 | 16 |
| | | 16h30-17h15 | Aquaforme | ● | 1+2+3 | 18 |
| | | 17h15-18h | Aquaforme | ● | 1+2+3 | 24 |
| **CMS salle Corvaisier** 1, bd de Lattre de Tassigny | Mercredi | 13h30-14h30 | Pilates | ● | 1+2+3 | 16 |
| | | 14h30-15h30 | Pilates | ● | 1+2+3 | 16 |
| **CMS salle EPS** 1, bd de Lattre de Tassigny | Jeudi | 14h-15h30 | Danse en ligne | ● | 1+2+3 | 16 |
| **Choiseul salle 3** 94-96 rue des Douets | Jeudi | 18h-19h | Gym douce | ● | 1+2+3 | 16 |
| **Dojo Bouzignac** 12 passage G. Bouzignac | Vendredi | 8h30-9h30 | Qi Gong | ● | 1+2+3 | 16 |
| **Golf de la Gloriette** 50 route de Savonnieres | Vendredi | 14h-16h | Swing golf & Golf | ● ● | 3[1] | 20 |
| **Gymnase et plateau Saint-Exupéry** 3, rue Saint-Exupéry | Vendredi | 14h-15h30 | Tir à l'arc | ● | 2 | 12 |
| **Île Aucard** | Mardi | 14h-16h | Marche nordique | ● ● | 3 | 30 |
| | Vendredi | 14h-16h | Randonnée | ● | 1 | 20 |

CHRU HÔPITAUX DE TOURS

Dr Catherine BARBE

# OFFRE DE LA VILLE

PARCOURS DE SANTÉ
NOUVELLE ORGANISATION

## sénior / santé

La Ville de Tours en collaboration avec le C.C.A.S de Tours et les professionnels de santé (C.H.R.U. de Tours, Oncologie 37, L'Espace du Souffle, L'Espace du diabète et de l'Obésité) propose un programme d'activités varié aux seniors ainsi qu'aux personnes suivies en cancérologie, diabète, obésité ou pour insuffisances respiratoires. Développé tout au long de l'année, il accompagne les patients en intégrant la pratique d'activités physiques et sportives adaptées. Les séances sont animées et encadrées par des éducateurs sportifs municipaux

**Comment ça marche ?**

Formule simple :
- pas de dossier d'inscription
- libre choix des activités au gré des envies, de sa forme (voir tableau au dos)
- activités accessibles sans réservation
- plusieurs formules d'abonnement
- plusieurs possibilités de paiement

L'abonnement permet également un accès libre à toutes les séances publiques en piscine (Gilbert Bozon, Mortier).

**Les activités**

Les activités sont proposées tout au long de l'année et ont pour but de maintenir ou d'améliorer le bien-être des personnes. Elles peuvent aussi accompagner un parcours de soin. Les disciplines sportives ont été choisies en conséquence et l'organisation des séances comme l'intensité ou la durée des exercices sont adaptées au public. Deux niveaux de pratique sont indiqués selon les créneaux : programme doux ou programme rythmé. Les personnes pourront demander conseil à un éducateur sportif pour suivre l'activité proposée dans le niveau correspondant.

CCAS · CHRU Hôpitaux de Tours · Oncologie 37 · L'Espace du Souffle · Espace du Diabète et de l'Obésité

PARCOURS DE SANTÉ
SAISON 2016-2017

## Certificat médical (Santé)

À faire remplir auprès du C.H.U. ou d'Oncologie 37 ou de l'Espace du Souffle ou de l'Espace du Diabète et de l'Obésité et à remettre à l'éducateur sportif lors de votre entretien préalable.

Je soussigné(e) Dr .....

certifie que l'état de santé de .....

autorise la pratique d'une activité physique adaptée* :

- ☐ Taïso (assouplissement-relaxation)
- ☐ Pilate
- ☐ Gymnastique douce
- ☐ Aqua training
- ☐ Aqua forme
- ☐ Marche nordique
- ☐ Tennis de table
- ☐ Randonnée pédestre
- ☐ Entretien physique adapté
- ☐ Aqua bike
- ☐ Tir à l'arc
- ☐ Golf
- ☐ Danse en ligne

Certificat fait à Tours, le .....

Signature :

Cachet du C.H.U. ou d'Oncologie 37 ou de l'Espace du Souffle ou de l'Espace du Diabète et de l'Obésité :

* cocher les mentions utiles

PAIPS 37

Parcours d'Accompagnement Individualisé vers la pratique Sportive.

- Le PAIPS 37 est un Dispositif d'Etat créé en 2015 en Indre et Loire, ce projet a été initié par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale, pôle Jeunesse, Sport et Vie Associative.
- Le PAIPS 37 travaille en collaboration avec de nombreuses institutions et associations territoriales qui rendent possibles les missions qui lui sont confiées.

## NOS PARTENAIRES :

MINISTERE DE LA VILLE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS — CNDS CENTRE NATIONAL POUR LE DÉVELOPPEMENT DU SPORT

FRAPS Centre-Val de Loire

TOURAINE LE DÉPARTEMENT

Fédération Française du Sport Adapté — Comité Départemental de l'Indre-et-Loire

Handi Sport — Comité Départemental Indre et Loire

Comité National Olympique et Sportif Français — CDOS INDRE-ET-LOIRE

ars Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire

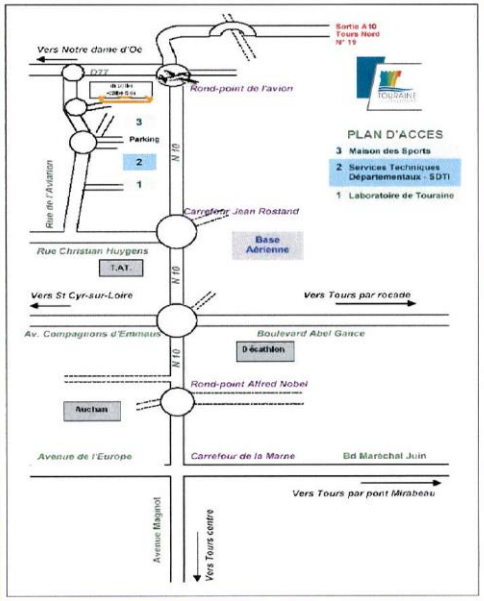
37 Maison Départementale

## CONTACT

06.99.35.14.81

Maison des Sports
Rue de l'aviation
37210 Parçay Meslay

Plan d'Accès
à la Maison des Sports de Touraine




paips.sa37@gmail.com

www.sportanim.com

# PAIPS 37

*Parcours d'Accompagnement Individualisé vers la Pratique Sportive*

PAIPS37

CHRU Hôpitaux de Tours

Dr Catherine BARBE

# SPORT SANTE BIEN-ETRE
## Parlez-en avec votre médecin

BIEN-ETRE
Centre-Val de Loire

**SPORT SANTE**
Pour accompagner un traitement contre les maladies chroniques

**SPORT BIEN-ETRE**
Pour pratiquer en loisir et rester en bonne santé

### Vous êtes médecin

- Prescrivez à vos patients une activité physique dispensée dans une structure reconnue
- Suivez l'actualité du Sport Santé en région Centre-Val de Loire

### Vous proposez une activité Sport Santé

- Demandez à être référencé
- Adhérez à la charte Sport Santé de la région Centre-Val de Loire
- Valorisez votre structure

### Vous voulez pratiquer une activité Sport Santé

- Trouvez une structure labellisée près de chez vous
- Bénéficiez d'un accompagnement adapté à votre pathologie
- Favorisez votre bien-être et votre santé

## Grâce au portail unique
**www.sport-sante-centrevaldeloire.fr**

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PRÉFET DE LA RÉGION CENTRE-VAL DE LOIRE
PRÉFET DU LOIRET

**DRDJSCS Centre-Val de Loire, Loiret**
Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale

CNDS
ars Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire

Flashez ce QR code et découvrez !

www.sport-sante-centrevaldeloire.fr

CHRU HÔPITAUX DE TOURS

Dr Catherine BARBE

# CONCLUSION

**“La vie, c’est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l’équilibre.**
**A.Einstein**

Dr Catherine BARBE