

## SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE

SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE

# CHVM : du sport pour les personnes atteintes d'un cancer

« Le sport c'est la santé », la Ligue contre le Cancer de la Savoie a développé, en partenariat avec le centre hospitalier de la vallée (CHVM) des séances d'Activités physiques adaptées (APA) de proximité pour les patients atteints d'un cancer.

« Il vaut mieux prévenir que guérir. En effet... si l'un des deux tombe malade, l'autre est là pour le soigner », écrivait Philippe Geluck dans le Tour du Chat en 365 jours (2006). Parler de prévention et être acteur de sa santé demande à chacun de faire usage des bonnes pratiques pour rester en bonne santé. Sans surprise, tout le monde sait que depuis des années la fameuse locution "Mangez, bougez", véhiculée sous forme d'innombrables spots publicitaires de Santé publique France, répond à un enjeu de santé publique nationale pour prévenir et protéger les citoyens de tout risque cardiovasculaire (arrêt cardiaque), immunitaire (diabète) ou encore de certains cancers. « Une bonne nutrition, c'est-à-dire un régime adapté et équilibré, et la pratique régulière d'exercice physique, sont autant de gages de bonne santé », affirme l'Organisation mondiale de la santé (OMS). En ce sens, l'Agence Régionale de Santé (ARS) rappelle qu'à l'inverse, « une nutrition inadaptée, qui s'éloigne des recommandations définies par les groupes d'experts scientifiques, est un facteur de risque ». Cons-



Julie Beguin, éducatrice sportive spécialisée APA, encadre les séances d'activités physiques adaptées (APA) au CHVM pour les patients mauriennais qui sont touchés par le cancer, tous les mardis de 10h45 à 11h45 à l'Ehpad La Bartavelle.

Photo Le DL/Caroline STAFFE

cient depuis de longues années de ce lien entre nutrition, sport et maladie, grâce à de nombreuses études scientifiques, la Ligue contre le cancer agit en faveur de la population pour prévenir, mais aussi soutenir les patients atteints de cancer que ce soit pendant une chimiothérapie ou en sortie de parcours de soins. C'est notamment en développant trois soins de support primordiaux (aide psychologique, diététique et nutrition pour mieux supporter les traitements, et activité physique) qu'elle mène un véritable travail de fond sur Saint-Jean-de-Maurienne, tout comme sur l'ensemble du territoire national.

### La Ligue contre le Cancer de la Savoie partenaire du CHVM

« La Ligue a pour objectif d'apporter aux patients, au plus près de chez eux, les soins de support. Nombreuses sont les activités physiques adaptées sur Chambéry, comme de l'escrime, de la gymnastique ou encore de la natation, mais aucune activité de ce genre n'était organisée sur Saint-Jean-de-Maurienne », déclare Maya Sedano chargée de l'Activité physique adaptée (APA) à la Ligue contre le cancer de la Savoie. Et pour cause, avec de nombreux patients mauriennais suivis sur le CHVM dans le service d'onco-

logie du docteur Viviane Chapuis, les patients devaient faire des kilomètres pour bénéficier de ce genre de soins complémentaires, engendrant une fatigue et un effet contre productif voire « pas bénéfique » pour les malades. De facto, après une étude en termes de besoins et de demandés sur la vallée, le CHVM a décidé d'ouvrir une salle spécifique pour la pratique de l'APA, répondant ainsi à l'objectif premier de la ligue.

### La Ligue finance l'APA à défaut de la Sécurité sociale

« La Ligue finance en intégra-

lité l'APA, car ce n'est pas une prestation qui est prise en charge par la Sécurité sociale. C'est onéreux et pour ceux qui ont des problèmes de mobilité réduite ou de revenus nous proposons, par le biais d'une commission financière, d'allouer une prise en charge pour que le patient puisse avoir un véhicule sanitaire, afin de se rendre à ses séances d'APA », explique Maya Sedano. Lancées depuis les vacances de la Toussaint, les sessions d'APA sont un activateur de lien social, d'estime de soi et de stimulation physique qui permettent à un petit groupe de 11 personnes de se retrouver « pour rigoler, loin de la maladie », témoigne Yasmina, une patiente bénéficiaire. Habitante de La Chambre et éloignée de sa famille, qui vit entre le Canada et le Sud, elle est heureuse de pouvoir accéder à ces séquences, encadrées par Julie Beguin (éducatrice sportive et spécialisée en APA), car géographiquement c'est à côté de chez elle. In fine, cela lui permet, en plus de ses soins qu'elle suit depuis deux ans, « de rencontrer du monde et d'oublier la maladie. »

Véritable projet pilote courant jusqu'en juin 2023, la Ligue et le CHVM espèrent pouvoir reconduire l'APA, et pourquoi pas le répliquer sur Modane, si les évaluations financières en termes de besoins et de demandes sont positives.

Caroline STAFFE

Plus d'information : <https://www.chvm.fr/> ou <https://www.ligue-cancer.net/cd73/journal>