**ANNEXE 4- CANCER : AMELIORER LA QUALITE DE VIE DES PATIENTS**

**ET DE LEUR ENTOURAGE**

***Préambule :***

*Pour ce qui concerne ce domaine, il s’agit d’un Appel à Projets en prévention secondaire et tertiaire. Seront retenus à titre expérimental au maximum 2 projets, dans la mesure où ils apporteront la preuve d’une élaboration en  partenariat élargi (COPIL, commission dédiée, lettres d’intention de chacun des partenaires,….), d’une concertation avec le Réseau Régional de Cancérologie, et la mise en place d’une supervision pour les personnes qui animeront les groupes de parole, et la socio-esthétique.*

1. **Activité physique et cancer :**

**Objectif : Promouvoir et développer l’activité physique, sportive et de loisirs régulière et suffisante (en durée, fréquence et intensité)**

Plusieurs essais randomisés et contrôlés ont rapporté que l’activité physique adaptée d’intensité faible à modérée pendant et après le traitement en cancérologie améliore la qualité de vie (bénéfice sur l’anxiété, la dépression, le sommeil, l’image du corps et le bien-être) et diminue la sensation de fatigue des patients atteints d’un cancer, sans effet secondaire. Ces effets positifs sur la qualité de vie sont retrouvés pour tous les types de cancers. (*Source :* [*www.e-cancer.fr*](http://www.e-cancer.fr) */ Activité physique et cancers).*

Les structures concernées par l’appel à projets, sont celles des mouvements sportifs, Gym Volontaire, associations sportives disposant d’animateurs sportifs qualifiés APA.

* Public bénéficiaire : Toute personne bénéficiant ou ayant bénéficié de soins en cancérologie (quel que soit l’organe concerné)

Les activités physiques proposées devront permettre  de développer :

* + L’aptitude (ou capacité) cardiorespiratoire
  + Les fonctions musculaires
  + L’assouplissement et le gain d’amplitude articulaire
  + Le maintien de l’équilibre

Ces activités devront prendre en compte l’état physique du patient (exploration fonctionnelle cardio respiratoires, capacités fonctionnelles musculaires)

1. **Bien-être et cancer :**

**Structures concernées par l’appel à projets :** associations de patients, établissements de santé, inter secteur de psychiatrie, associations de professionnels de santé, Mouvements sportifs, Gym Volontaire, associations sportives disposant d’animateurs sportifs qualifiés APA…

**Objectif : Soutenir la personne traitée pour un cancer et les membres de sa famille, afin de prévenir les troubles psychologiques induits par la pathologie et/ou les traitements**

* + Type d’activités :
    - Mettre en place des groupes de parole encadrés par des professionnels formés, permettant de partager les expériences, mettre des mots sur les émotions profondes, et limiter l’isolement

**Objectif : Soutenir la personne traitée afin qu’elle garde une bonne image d’elle-même et la réconcilier avec son corps**

* + Type d’activités :
    - Proposer des activités encadrées par une socio-esthéticienne, permettant de garder une bonne image de soi-même et de diffuser des conseils permettant de limiter les effets des traitements (peau, cheveux, ongles, …)

**Objectif : Faire connaitre les activités complémentaires qui permettent de diminuer certains effets liés aux traitements et d’améliorer la qualité de vie (yoga, sophrologie, art-thérapie, …)**

* + Type d’activités :
    - Proposer des activités ou ateliers diversifiés de découverte. (Il ne s’agit ni d’une prise en charge de x séances de la même activité, ni d’un parcours de x ateliers. Ce n’est pas de l’ETP).