

Dossier de presse

Programme d'éducation thérapeutique en Lot-et-Garonne



« Coup Double :

Escrime  Nutrition

en Action

face au Cancer du Sein »

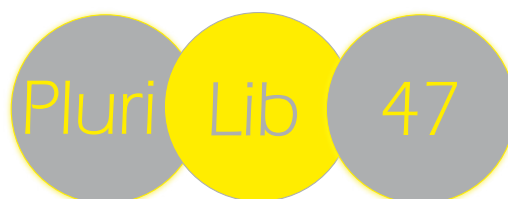
Parlez-en à votre médecin ou contactez-nous :

Association PluriLib47 - 47000 AGEN - Tél : 07.82.38.93.27
Site : www.plurilib47.fr - Email : plurilib47@gmail.com



L'éducation thérapeutique de proximité

Programme autorisé par l'ARS



L'éducation thérapeutique de proximité

Contact Presse : **Charline TURO**
Tél : 06.30.22.10.52 - Email : plurilib47.info@gmail.com
Site internet : www.plurilib47.fr

SOMMAIRE

Plurilib47 page 3

Présentation de l'association et de l'équipe
L'éducation thérapeutique

Programme « Coup Double : Escrime et Nutrition en Action
face au Cancer du Sein » pages 4 à 10

Objectifs

Description

Synthèse des différentes études et statistiques

Synthèse du dispositif

Supports de communication

Programme « Ensemble pour un meilleur accompagnement,
malnutrition des personnes âgées » page 11

Objectifs

Supports de communication

Nos partenaires page 12

Contact Presse page 13

PLURILIB47

Présentation de l'association et de l'équipe

Qui sommes-nous ?

PluriLib47 est une association composée de :

- quatre infirmières (Solange DELPECH GRANAY, Isabelle PEYRIDIEU, Anne ROCHE DUBERNET et Martine TURO),
 - une diététicienne nutritionniste (Anne BEAUSSIER),
 - un médecin généraliste (Dr Imad CHAABAN)
 - un médecin nutritionniste (Dr Dominique ZIMMER),
 - un médecin gynécologue (Dr Monique MARTIN-THEVENOT),
 - un pharmacien biologiste (Dr Michel NADAUD),
- tous libéraux et formés (ou en formation) en éducation thérapeutique.



Nous avons choisi de nous regrouper pour promouvoir et dispenser l'éducation thérapeutique en équipe pluridisciplinaire à proximité du domicile.

PluriLib47 s'adresse aux particuliers, aux associations, aux institutions et toute personne le souhaitant.

L'éducation thérapeutique

Définitions

C'est un processus continu qui a pour but d'aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. Elle fait partie intégrante et de façon permanente de la prise en charge des patients. (O.M.S)

L'éducation thérapeutique a été définie ainsi par la Loi HPST du 21 juillet 2009, à l'article L. 1161-1 du code de la santé publique :
« L'éducation thérapeutique s'inscrit dans le parcours de soins du patient. Elle a pour objectif de rendre le patient plus autonome en facilitant son adhésion aux traitements prescrits et en améliorant sa qualité de vie. Elle n'est pas opposable au malade et ne peut conditionner le taux de remboursement de ses actes et des médicaments afférents à sa maladie. »

L'éducation thérapeutique à proximité du domicile est une nécessité et un enjeu majeur pour relever le défi de permettre au plus grand nombre de patients d'acquérir les compétences nécessaires pour vivre le mieux possible avec leurs difficultés.

PROGRAMME

«Coup Double : Escrime & Nutrition en Action face au Cancer du Sein»

Permettre aux patientes atteintes d'un cancer du sein, d'acquérir et de développer les capacités et les compétences qui les aideront à combattre de manière optimale leur maladie.

- Programme autorisé par l'ARS le 28 août 2015 -

Ce programme répond aux objectifs de santé nationaux et notamment :

- à la Stratégie Nationale de Santé et Politique Nationale d'Education Thérapeutique du Patient (Rapport Saout 2008)
- au Plan Régional de Santé d'Aquitaine (2012-2016) : « améliorer l'espérance de vie, promouvoir l'égalité devant la santé, améliorer l'accessibilité de l'offre en santé en matière d'éducation thérapeutique et assurer une offre performante en éducation thérapeutique » (pages 5, 11 et 20)
- au Plan Cancer (2014-2019) : « promouvoir l'éducation thérapeutique en soins oncologiques de support pour les patients à domicile » (action 7.14)
- au Plan Régional d'Accès à la Prévention et aux Soins des plus démunis (2012-2016) : « accès à la prévention et favoriser l'accès à l'éducation thérapeutique » (page 15)
- à l'amendement n°917 de l'article 35 de la Loi Santé votée le 10 avril 2015 : les députes disent oui au sport sur ordonnance et reconnaissent son efficacité dans le cadre du traitement du cancer du sein.

Objectifs

Le programme s'adresse aux femmes ayant un cancer du sein et/ou opéré et/ou en cours de traitement pour :

- améliorer le **pronostic** et limiter les récurrences,
- améliorer la **mobilité** de l'épaule et la **posture**,
- réduire la **fatigue** et les **effets secondaires des traitements**,
- avantager le **sommeil** et la **qualité de vie**,
- atténuer l'**anxiété** et la **dépression**,
- faire connaître les **facteurs nutritionnels** protecteurs et aggravants,
- s'approprier la **symbolique** en parant, en ripostant et redevenir **acteur de la maladie**,
- travailler sur le **schéma corporel** (image de soi),
- rompre l'**isolement** dû à la maladie (sortir du domicile),
- favoriser le **partage** d'expérience (lieu d'échange).

Description

Ce programme s'articule en 6 ateliers Nutrition et 15 séances pratiques d'escrime et s'appuie sur des supports pédagogiques.

Les séances d'escrimes sont animées par un Maître d'Arme ayant suivi une formation spécifique :

Maître GUENARD, Brevet d'état d'éducateur sportif du 1 degré option escrime (épée, fleuret, sabre) : enseignement, encadrement, animation, entraînement, organisation et gestion d'activités physiques et sportives.

Certificat de qualification handi-sport option Escrime.

En janvier 2015, il a suivi une formation sous l'égide de R.I.P.O.S.T.E (association Reconstruction Image Posture Oncologie Santé Thérapie Escrime) basée à Ramonville 31520 et effectué le stage « escrime et cancer du sein », dont le programme est agréé par la Fédération Française d'Escrime.

Il peut être dispensé au sein de différents lieux (collectivités, mairies, maisons pluridisciplinaires, etc...) dans tout le Lot-et-Garonne, grâce à la mobilité de l'équipe et la pratique de l'escrime pouvant s'exercer en tous lieux.

Synthèse des différentes études et statistiques

Des travaux d'expertise collective récents fait sous l'égide de l'INCA et de l'ANSES en partenariat avec le réseau NACRe, au niveau de la population française, ont mis en avant huit facteurs pertinents dont :

- trois qui réduisent le risque de cancer : l'activité physique, la consommation de fruits et légumes et l'allaitement
- cinq qui augmentent ce risque : les boissons alcoolisées, le surpoids et l'obésité, la consommation de viande rouge et charcuterie en grande quantité, sel et aliments salés et les compléments alimentaires contenant des bêta carotènes.

L'ANSES a retenu trois objectifs prioritaires en prévention des cancers à savoir réduire les boissons alcoolisées, promouvoir une alimentation équilibrée, et maintenir ou pratiquer une activité physique.

Qu'en est-il du cancer du sein ?

Le cancer du sein est le premier cancer féminin avec 48 000 cas et la première cause de décès féminins par cancer avec 11900 décès estimés en 2012.

Le taux de survie à cinq ans après un cancer du sein est estimé à près de 86 % tous types confondus.

Une femme sur huit développera un cancer du sein au cours de sa vie. Dans deux tiers des cas, les femmes atteintes sont âgées de 50 ans et plus.

Les femmes ayant déjà eu un cancer du sein présentent un risque cinq à six fois plus important que la moyenne de développer un cancer dans l'autre sein. Celles ayant déjà eu un cancer ont un risque deux fois plus important de développer un cancer du sein.

En Lot-et-Garonne, le nombre de cancer du sein détecté est estimé entre 250 et 300 nouveaux cas par an. La campagne de dépistage au niveau du département est un succès, le Lot-et-Garonne se situe depuis le début de cette campagne parmi les cinq premiers départements français.

Il est donc indispensable de proposer aux femmes qui sont prises en charge pour leur cancer du sein une activité physique adaptée, associée à une prise en charge nutritionnelle.

Les facteurs nutritionnels : rôles protecteurs ou aggravants

Les facteurs participants du cancer du sein sont multiples : physiologiques, génétiques, environnementaux et nutritionnels (Etude 1981 Doll R , Peto R).

La durée d'exposition aux œstrogènes reste un déterminant majeur du cancer du sein, mais certaines situations d'exposition pourraient aussi être influencées par les facteurs comportementaux, alimentaires, nutritionnels et environnementaux.

Ainsi, l'alcool et le surpoids augmentent ce risque.

D'autres facteurs alimentaires tels que les graisses et compléments alimentaires pourraient avoir un rôle néfaste sur le risque de développer un cancer.

Les recommandations nutritionnelles en vue de prévenir le développement d'un cancer du sein seront de :

- privilégier les aliments à faible densité calorique,
- limiter les produits gras et ou sucrés, ainsi que les boissons alcoolisées.

Une alimentation diversifiée et équilibrée sera toujours préférable aux compléments alimentaires.

L'activité physique est associée à une diminution du risque de cancer

Par quels mécanismes d'action ?

Les principaux mécanismes pouvant expliquer l'effet bénéfique de l'activité physique seraient liés à ses effets sur le poids et l'adiposité (en particulier abdominale) et sur les taux circulants des diverses hormones et facteurs de croissance.

Dans les cancers du sein en post ménopause, l'activité physique exercerait un rôle protecteur notamment en diminuant la production du taux d'œstrogènes, en augmentant la SHBG (sex hormone binding globulin) qui induit une diminution des œstrogènes, et en stimulant l'immunité (augmentation du nombre et/ou de l'activité des macrophages et des lymphocytes).

Les bénéfices de l'activité physique pendant et après les soins du cancer ?

- Une amélioration de la qualité de vie : plusieurs essais randomisés et contrôlés ont montré que l'activité physique adaptée pendant et après un traitement en cancérologie améliorait la qualité de vie des malades. Les bénéfices portent sur l'anxiété, la dépression, le sommeil, l'image du corps et le bien-être. Elle diminue également la 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.

- Des effets sur la survie et une réduction des récives : une méta-analyse (1) a montré qu'une activité physique pratiquée avant et après le diagnostic de cancer du sein était associée à une réduction de la mortalité globale, respectivement de 18 % et 41 % ainsi qu'à une réduction de 34 % du risque de mortalité par cancer du sein mais uniquement lorsque l'activité est pratiquée après le diagnostic. Une réduction du taux de récive de 24 % est également associée à la pratique d'activités physiques après le diagnostic.

Pourquoi proposer l'Escrime ?

Les cicatrices chirurgicales entravent la mobilité du bras.

La posture est modifiée après mastectomie (2) d'où l'intérêt d'un travail progressif de l'amplitude du geste inconscient : Parade et Riposte.

L'Escrime est un sport ludique et élégant, un sport habillé classiquement décrite comme une conversation par les armes entre gens courtois.

C'est le buste qui permet la transmission de l'impulsion des jambes aux bras.

L'escrime est un sport duel. Son but est d'atteindre une cible (son adversaire) et éviter d'être touché.

C'est un sport de combat avec sa composante symbolique. Sa pratique permet de développer (ou acquérir) l'envie de se battre et de gagner.

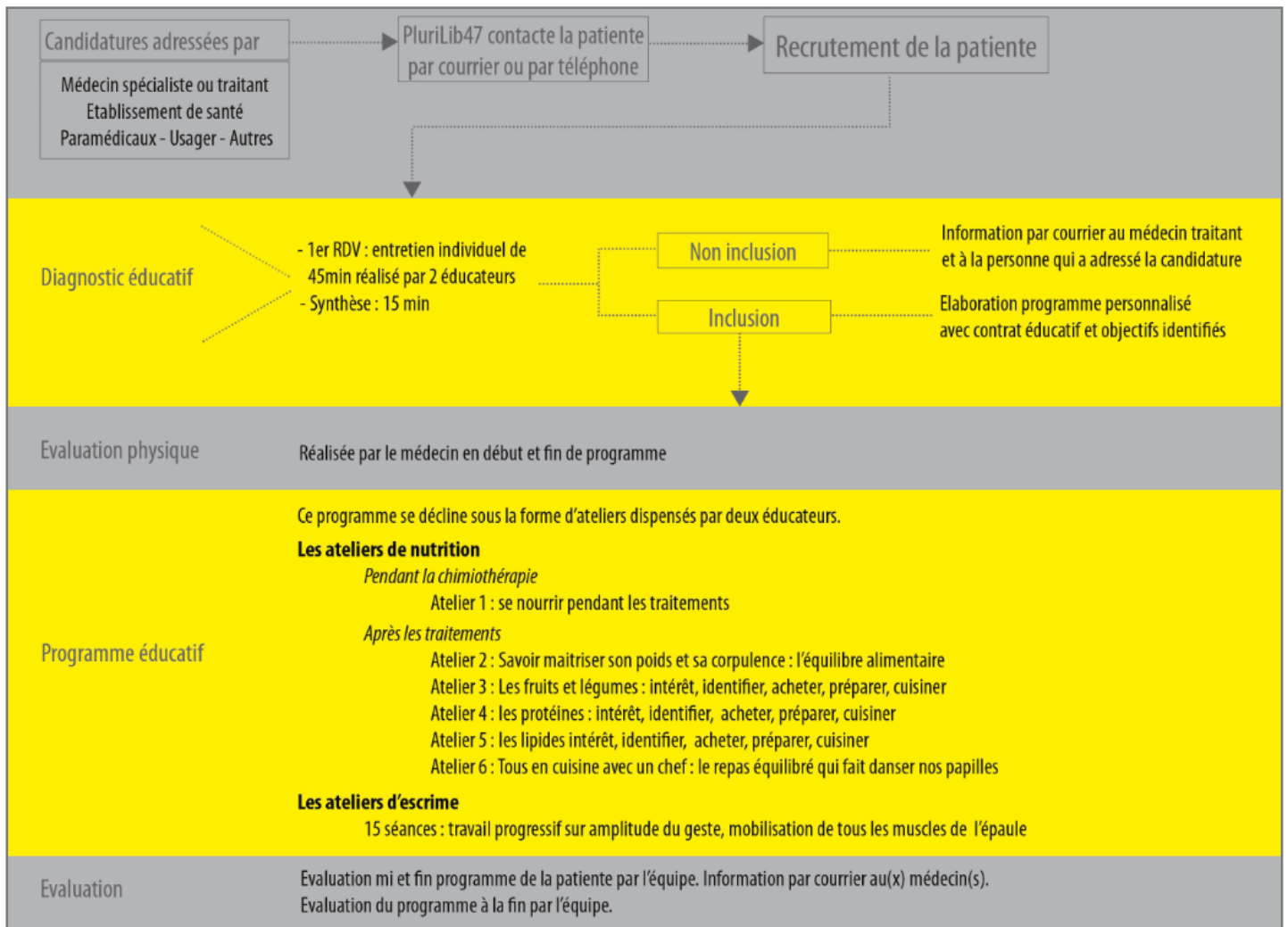
L'escrime permet une position d'ouverture avec amélioration de la posture : celle-ci se modifie après la chirurgie, l'épaule s'abaisse et se met en rotation interne. Des maux de dos sont fréquemment retrouvés.

(1) Ibrahim EM, Al-Homaidh A. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies. Medical Oncology (Northwood, London, England). 2011 Sep; 28 (3) :753-65

(2) Body posture in women after mastectomy and its changes as a result of rehabilitation. Rostkowska-Bak-Samborski. Advances in medical sciences vol 31.2006

Synthèse du dispositif

Vous pouvez la télécharger à l'adresse
<http://www.plurilib47.fr/programme-escrime-nutrition-face-au-cancer-du-sein/>



Supports de communication

Affiche Format A3-20x30 cm

Disponible sur simple demande et en téléchargement sur notre site :
<http://www.plurilib47.fr/programme-escrime-nutrition-face-au-cancer-du-sein/>



**Programme d'éducation thérapeutique
en Lot-et-Garonne**

« **Coup Double :**
Escrime  Nutrition
en Action
face au Cancer du Sein »

Parlez-en à votre médecin ou contactez-nous :
Association PluriLib47 - 47000 AGEN - Tél : 07.82.38.93.27
Site : www.plurilib47.fr - Email : plurilib47@gmail.com


L'éducation thérapeutique de proximité

Programme autorisé par l'ARS



Disponible sur simple demande et en téléchargement sur notre site :
<http://www.plurilib47.fr/programme-escrime-nutrition-face-au-cancer-du-sein/>

Programme d'éducation thérapeutique en Lot-et-Garonne



« Coup Double :

Escrime  Nutrition

en Action
face au Cancer du Sein »

Permettre aux patientes atteintes d'un cancer du sein,
d'acquérir et de développer les capacités et les compétences
qui les aideront à combattre de manière optimale leur maladie.

Objectifs du programme

- améliorer le pronostic et limiter les récurrences,
- faire connaître les facteurs nutritionnels protecteurs et aggravants,
- réduire la fatigue et les effets secondaires des traitements,
- améliorer la mobilité de l'épaule et la posture,
- avantager le sommeil et la qualité de vie,
- atténuer l'anxiété et la dépression,
- s'approprier la symbolique en parant, en ripostant et redevenir acteur de la maladie,
- travailler sur le schéma corporel (image de soi),
- rompre l'isolement dû à la maladie (sortir du domicile),
- favoriser le partage d'expérience (lieu d'échange).

Le programme s'adresse aux femmes ayant un cancer du sein
et/ou opéré et/ou en cours de traitement.

Il a été élaboré en partenariat avec un Maître d'arme
(ayant suivi la formation spécifique à Toulouse de « Solution Riposte »)

Il s'articule en 6 ateliers nutrition (pendant et après les traitements)
et 15 ateliers d'escrime (après les traitements) en groupe interactif.

Programme autorisé par l'ARS Aquitaine



L'éducation thérapeutique de proximité

www.plurilib47.fr

Qui sommes nous ?



L'éducation thérapeutique de proximité

PluriLib47 est une association composée de professionnels de santé libéraux :

- 4 infirmières,
 - 1 diététicienne nutritionniste,
 - 1 médecin généraliste,
 - 1 médecin nutritionniste,
 - 1 médecin gynécologue,
 - 1 pharmacien biologiste,
- tous formés à l'éducation thérapeutique.

Nous avons choisi de nous regrouper pour promouvoir et dispenser
l'éducation thérapeutique en équipe pluridisciplinaire à proximité du domicile.

PluriLib47 s'adresse aux particuliers, aux associations, aux institutions et toute personne le souhaitant.

L'éducation thérapeutique

C'est un processus continu qui a pour but d'aider les patients à acquérir ou maintenir
les compétences pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique.

Elle fait partie intégrante et de façon permanente de la prise en charge des patients.

L'éducation thérapeutique en ville est une nécessité et un enjeu majeur pour relever
le défi de permettre au plus grand nombre de patients d'acquérir les compétences
nécessaires pour vivre le mieux possible avec leurs difficultés.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations !

Association PluriLib47 - 47000 AGEN

Tél : 07.82.38.93.27 - Site : www.plurilib47.fr - Email : plurilib47@gmail.com



Site Internet



PluriLib 47

L'éducation thérapeutique de proximité

Accueil

Qui sommes-nous ?

L'éducation thérapeutique

Témoignages

Espace presse

Partenaires

Contact

Programme "Malnutrition des personnes âgées"

Programme "Escrime&Nutrition face au Cancer du Sein"

Programme

'Coup Double : Escrime & Nutrition en Action face au Cancer du Sein'

**Permettre aux patientes atteintes d'un cancer du sein, d'acquérir et de développer
les capacités et les compétences qui les aideront à combattre de manière optimale
leur maladie.**

- Programme autorisé par l'ARS le 28 août 2015 -

Les objectifs du programme sont :

- améliorer le **pronostic** et limiter les récurrences,
- faire connaître les **facteurs nutritionnels** protecteurs et aggravants,
- réduire la **fatigue** et les **effets secondaires des traitements**,
- améliorer la **mobilité** de l'épaule et la **posture**,
- avantager le **sommeil** et la **qualité de vie**,
- atténuer l'**anxiété** et la **dépression**,
- s'approprier la **symbolique** en parant, en ripostant et redevenir **acteur de la maladie**,
- travailler sur le **schéma corporel** (image de soi),

N'hésitez pas à nous contacter
pour toute inscription ou
informations complémentaires



Contact

36 bd Carnot
47000 AGEN

07.82.38.93.27

plurilib47@gmail.com

**Pour adhérer à l'association et
nous soutenir**, vous pouvez
télécharger le bulletin d'adhésion
ci-dessous :



Bulletin adhésion

Plurilib47.pdf

Document Adobe

Acrobat [47.1 KB]

[Télécharger](#)

Contact Presse : Charline TURO

Tél : 06.30.22.10.52 - Email : plurilib47.info@gmail.com

Site internet : www.plurilib47.fr

PROGRAMME

«Ensemble pour un meilleur accompagnement, malnutrition des personnes âgées»

Permettre aux patients souffrants de dénutrition et leurs aidants d'acquérir et de développer les compétences qui les aident à vivre de manière optimale avec leur maladie.

- Programme autorisé par l'ARS le 2 octobre 2013 -

Objectifs

L'objectif du programme est de réduire les risques de dénutrition des personnes âgées.

Il s'agit d'améliorer :

- leur connaissance des causes et des risques de dénutrition et les prévenir,
- la relation aidant/aidé par une meilleure connaissance des effets du vieillissement et ses conséquences,
- leur connaissance des aliments et les moyens d'enrichir la ration, et favoriser la relation aidant/aidé par une meilleure connaissance des attitudes d'aide à mettre en place, par le biais des habitudes alimentaires du patient âgé, ses croyances, son mode de vie.

Supports de communication

Disponible sur simple demande et en téléchargement sur notre site :

<http://www.plurilib47.fr/programme-malnutrition-des-personnes-âgées>

- Affiche A3

- Flyer A5

- Site Internet

Affiche A3 du programme Plurilib47. Le haut de l'affiche présente le logo Plurilib47 et le nom de l'association. Le titre principal est «Ensemble pour un meilleur accompagnement, malnutrition des personnes âgées». Le sous-titre indique que le programme est dispensé au plus près du domicile. Le message principal est «Permettre aux patients souffrants de dénutrition et leurs aidants d'acquérir les compétences qui les aideront à vivre de manière optimale». Au centre, un diagramme illustre l'accompagnement par l'autonomie et la proximité. Le bas de l'affiche fournit les coordonnées de l'association Plurilib47 et des logos des partenaires ARS, Agence Régionale de Santé, et Agence Française de Santé.

Flyer A5 du programme Plurilib47. Le haut du flyer présente le logo Plurilib47 et le titre «L'éducation thérapeutique de proximité. Notre programme». Le message principal est «Ensemble pour un meilleur accompagnement, malnutrition des personnes âgées». Le flyer explique que le programme permet aux patients souffrants de dénutrition et leurs aidants d'acquérir et de développer les compétences qui les aident à vivre de manière optimale avec leur maladie. Il mentionne que le programme est gratuit pour les usagers, peut être dispensé au sein de différents lieux (domiciles, maisons, maisons pluridisciplinaires, etc.).

Page du site internet Plurilib47. Le haut de la page présente le titre «Qui sommes nous ?». Le site explique que Plurilib47 est une association composée de quatre infirmières (Christine DUPON, Isabelle PEYRON, Anne ROCHE, Dominique) et deux médecins généralistes (Dr Pascal CHAMBA et Dr Dominique ZIMMEL). Le site mentionne que l'éducation thérapeutique est un moyen majeur pour relever le défi de permettre au plus grand nombre de patients d'acquiescer les compétences nécessaires pour vivre le mieux possible avec leurs difficultés. Le bas de la page fournit les coordonnées de l'association Plurilib47 et le logo de l'Association des Généralistes de la Perche et de l'Orléanais.

Contact Presse : Charline TURO
Tél : 06.30.22.10.52 - Email : plurilib47.info@gmail.com
Site internet : www.plurilib47.fr

NOS PARTENAIRES

- CPAM47
- ARS47
- MSA
- Rotary Agen La Garenne
- La Clé des Sens
- URPS infirmier Aquitaine
- PACE Aquitaine www.pace-aquitaine.com
- CETBA & UTEP2A
- Mairie d'Agen
- France Alzheimer
- Solution Riposte
- Comité Féminin 47
- Fédération Française Escrime
- Ligue d'Aquitaine d'Escrime
- Comité départemental 47 d'Escrime
- La Ligue contre le cancer - comité 47

CONTACT PRESSE

Charline TURO

Email : plurilib47.info@gmail.com

Tél : 06.30.22.10.52

Adresse : 36 Bd Carnot - 47000 Agen

Sites internet : www.plurilib47.fr