



Avec le soutien institutionnel du groupe

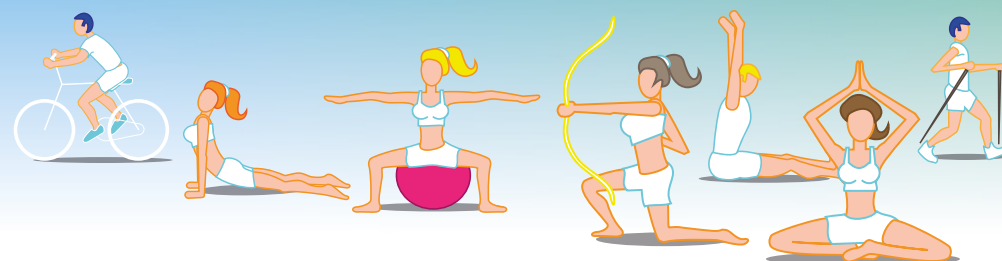


Grâce au Réseau Régional de Cancérologie, OncoNormandie :

BOUGEZ !

Un coach sportif vous accompagne après un cancer

La consultation médicale et les 10 séances d'Activité Physique Adaptée (APA) sont intégralement prises en charge par le réseau OncoNormandie, antenne de Rouen. Parlez-en à votre médecin.



POURQUOI FAIRE UNE APA ?

La pratique régulière d'une activité physique contribue à limiter la prise de poids, un des facteurs de risque de cancers.

Par ailleurs, pendant et après un traitement anticancéreux, une activité physique adaptée permet d'améliorer la survie des personnes malades, ainsi que leur qualité de vie (anxiété, dépression, sommeil, image du corps, sensation de fatigue).



QUI EST CONCERNÉ ?

- Les séances d'APA sont ouvertes à toutes les femmes opérées d'un **cancer du sein** ayant débuté ou terminé leurs traitements complémentaires éventuels (chimiothérapie ou radiothérapie).
- Les patient-e-s opéré-e-s d'un **cancer du côlon** sont aussi invité-e-s dans les mêmes conditions, à l'issue des traitements complémentaires éventuels.

COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ?

Temps 1 – Consultation médicale

La consultation médicale aboutira à la prescription d'une Activité Physique Adaptée à votre état de santé, que vous soyez sportif-f-ve ou non.

Temps 2 – Séances d'APA

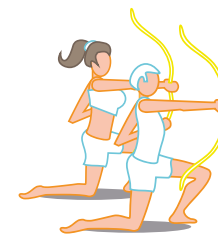
Dix séances sont encadrées par un **coach sportif formé et compétent** qui vous guidera dans les mouvements et les activités que vous pouvez faire et ne pas faire. Le but n'est pas de pratiquer une activité pour ce qu'elle est, mais pour ce qu'elle apporte, dans un contexte de bienveillance, d'optimisme et de respect absolu de la personne convalescente.

La consultation médicale et les dix séances d'APA sont intégralement prises en charge par le réseau OncoNormandie, antenne de Rouen. Vous aurez tout intérêt ensuite à poursuivre par vous-même cette activité physique, seul-e ou dans une association sportive, afin d'en conserver les bénéfices.



OÙ DOIS-JE ME RENDRE ?

Les sites d'APA sont situés à **Rouen/Bois-Guillaume, Evreux, Dieppe, Yvetot, Lillebonne et Le Havre.**



Les consultations médicales préalables ont lieu aux endroits suivants (rendez-vous par téléphone) :

CENTRE HENRI BECQUEREL - 02 32 08 29 18

Service des Soins de support, 1^{er} étage, 1 rue d'Amiens, à Rouen (76000)

INSTITUT RÉGIONAL DE MÉDECINE DU SPORT ET DE LA SANTÉ (IRMS²)

113 rue Herbeuse, Bois-Guillaume (76230)

02 78 77 53 63

CLINIQUE BERGOUIGNAN - 02 32 31 45 60

Dr Pruvot, 1 rue Docteur Bergouignan, à Evreux (27000)

CLINIQUE MÉGIVAL - 02 76 20 31 76

Dr Metel, 1 328 avenue de la Maison Blanche, à Saint-Aubin-sur-Scie (76550)

HÔPITAL D'YVETOT - 02 35 96 48 87 - tapez 3 (Association EMMA)

14 avenue Maréchal Foch, à Yvetot (76190)

HÔPITAL FLAUBERT - 02 32 73 37 30

Maison du patient, 55 bis rue Gustave Flaubert, au Havre (76600)

CENTRE HOSPITALIER CAUX-VALLÉE DE SEINE - 02 35 39 36 36 - poste 12535

19 avenue René Coty, à Lillebonne (76170)

A l'issue de cette consultation, vous pourrez accéder à des séances d'Activité Physique Adaptée et choisir le site le plus proche de votre domicile.

QUI SONT VOS PARTENAIRES ?

Les partenaires de cette initiative sont nombreux. Ils œuvrent tous pour le bénéfice des patients atteints de cancer, que ce soit par un financement direct ou par la mise à disposition d'encadrants supplémentaires, de locaux et de matériel de fitness.