

Octobre rose : La FFEPGV met en lumière son programme Gym après cancer

Montreuil le 03/10 - 3 millions de personnes souffrent ou ont déjà souffert d'un cancer en France. Il y a 12 ans, la FFEPGV a mis au point un programme spécifique : **Gym Après Cancer**, dont l'objectif est de permettre à ses pratiquants de minimiser les effets délétères du cancer, mais aussi d'anticiper et de prévenir le risque de maladies. À l'occasion d'Octobre Rose, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire soulève l'importance pour les patients de reprendre une activité physique régulière et adaptée.

La pratique sportive, efficace en prévention du cancer :

Les bienfaits de la pratique sportive pour la prévention des maladies ne sont plus à prouver. D'après une étude de l'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité), pratiquer une activité physique en prévention primaire permet de diminuer le risque de développer les principaux cancers (sein, colon, poumon, etc.) en réduisant de 24% le risque de cancer du côlon, 25% le risque de cancer du sein, ou encore de 20% le risque de cancer du poumon et de l'endomètre.

En prévention secondaire, l'activité physique est le seul traitement efficace pour diminuer la fatigue induite par le cancer et les traitements, plus on pratique une activité physique, et plus grand est l'impact sur la diminution de la fatigue¹

En prévention tertiaire, chez les patients atteints d'un cancer, l'activité physique est associée à une réduction de la mortalité globale, de la mortalité liée au cancer et du risque de récurrence pour les cancers du sein²

Depuis 12 ans, la FFEPGV, leader du sport-santé, en collaboration avec la ligue contre le cancer du département des Alpes Maritimes et l'université STAPS de Nice, a développé le programme Gym Après Cancer (GAC). Les séances GAC contribuent à mieux combattre la maladie, aident à se maintenir en bonne santé, mais permettent aussi, par exemple, de diminuer les symptômes de fatigue. Sans oublier le maintien d'un lien social fort, autre élément clé de ce programme puisqu'il favorise le bien-être psychologique des pratiquants.

Grâce à la formation de ses animateurs, la Fédération propose aux pratiquants atteints de cancer ou en rémission d'être encadrés au mieux pour pratiquer une activité physique adaptée à leurs besoins. Au fil des séances, ceux-ci se sentent mieux dans leurs corps, mais aussi dans leurs têtes. Ils nouent des liens avec autrui évitant le risque d'isolement. Des interactions au sein d'un groupe qui permettent de percevoir leur corps d'une autre manière, en le connaissant et en l'appréhendant différemment.

Aujourd'hui, la FFEPGV peut compter sur plus de 200 animateurs spécifiquement formés à cet encadrement et accueille environ, sur tout le territoire, 1500 pratiquants par an dans ses programmes Gym' Après Cancer.

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Ainsi, que ce soit en prévention secondaire ou tertiaire, l'activité physique encadrée a un rôle majeur sur le lien social grâce aux séances collectives. C'est l'occasion d'oublier sa maladie, de prendre du plaisir, de retrouver du lien social dans un planning de vie déjà bien rythmé par les rendez-vous médicaux, mais aussi de se réapproprier son corps. Tout

cela dans un objectif de plaisir et de bien-être. », explique Ianis Mellerin, médecin fédéral de la FFEPGV.

En région, des initiatives pour répondre aux besoins des femmes atteintes de cancer :

En région PACA, à Arc-sur-Argens (Var), Marlène Kopec, du club Gym V Sport Santé, a introduit deux disciplines à ses programmes afin de permettre aux pratiquantes atteintes de cancer ou en rémission d'accéder à des pratiques adaptées, notamment avec la **pratique de l'escrime et la marche aquatique côtière**.

Ces nouvelles activités améliorent la condition physique, suscitent et augmentent le désir de reconstruction d'un corps meurtri durant la maladie. Grâce à une solidarité de groupe, il s'agit aussi de redonner de l'estime de soi, de la confiance et ainsi, en se fidélisant à ces activités, de rompre l'isolement dont elles sont parfois victimes.

Pour découvrir le témoignage de pratiquants du programme Gym Après Cancer :

<https://youtu.be/XAeZp9hc8e4>

¹ : source : Cramp et al. *Cochrane*, 2012 ; Schmid et al. *Ann Oncol*. 2014

² : source : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese_aps_cancers_vf.pdf

À propos de la FFEPGV

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1971, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976, et compte près de 400 000 licenciés et pratiquants à travers 5 000 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information www.ffepgv.fr

Contacts presse :

SHADOW Communication – Rachel ALINE DIOT / Aurélie VINZENT / Karima DOUKKALI

Tel : 07 77 92 35 65 / 06 58 66 80 49 / 07 77 36 64 10

rachelalinediot@shadowcommunication.fr / aurelievinzent@shadowcommunication.fr