vivre en essonne numero 8.qxp 30/06/2016 16:30 Page 1

LA LIGUE CONTRE LE CANCER
ESSONNE

Vivre en Essonne

Numéro 8 - Juin 2016

Lettre d'information de la Ligue contre le cancer de l'Essonne

À la une Les défis de la prévention

De gauche à droite : Marie-Hélène de Campo et Florence Cousson-Gélie (Epidaure), Véronique Régnier (Hygée), Hervé Gautier, Vincent Grasteau et Hélène Sancho-Garnier (Antéïa).

Réunis le 8 juin dernier dans les locaux de la Ligue nationale contre le cancer, rue Corvisart à Paris, les responsables des trois centres de prévention des cancers (le centre Antéïa de la Fondation JDB en Essonne, le centre Epidaure de Montpellier et le centre Hygée de Saint-Etienne) ont accepté de dévoiler en avant première, pour *Vivre en Essonne*, les grandes lignes de la future plateforme nationale de recherche en prévention primaire des cancers, qui sera officiellement lancée le 1er juillet prochain à Montpellier...

Quelle est la vocation de cette plateforme ?

Florence Cousson-Gélie : c'est un outil de recherche interventionnelle, dont l'objectif principal est le développement d'actions de prévention ayant fait la preuve de leur efficacité. Pour cela, il est nécessaire que les chercheurs et des acteurs de terrain travaillent ensemble. En effet, jusqu'à présent les travaux de recherche et les interventions sur le terrain étaient souvent menés par des équipes différentes, qui n'avaient pas toujours la même interprétation des besoins et des contextes, ni les mêmes approches de validation et d'évaluation. Notre objectif est de parvenir à mutualiser les compétences des différents acteurs de la prévention primaire pour avoir un meilleur impact en matière de lutte contre les cancers.

Hélène Sancho-Garnier : la notion de recherche interventionnelle est fondamentale. Elle va au-delà de la recherche clinique habituelle en thérapeutique •••

Docteur Hervé Gautier,
Président du Comité de l'Essonne de la Ligue contre le cancer

Connaître pour agir

La santé dépend de déterminants sociaux, environnementaux et personnels et des comportements. Les bien-portants souhaitent la conserver. Les malades veulent la retrouver. Bien des obstacles persistent pour satisfaire ces attentes. Nous progressons en matière de soins. Nous n'avançons pas assez en prévention, avec des taux de mortalité prématurée avant 65 ans beaucoup trop élevés.

Les professionnels des champs médicaux et sociaux et les pouvoirs publics tentent sans cesse d'améliorer les dispositifs, de moderniser les approches pour permettre à chacun de bénéficier des meilleurs parcours de santé et de vie.

Pour donner une nouvelle impulsion à ces objectifs, il est essentiel de disposer d'une connaissance actualisée des problèmes de santé, de construire des solutions sur des bases scientifiques, de traduire les innovations sur le terrain pour tous.

C'est avec cette vision qu'a été mise en place récemment l'agence nationale Santé Publique France, dont le directeur a précisé qu'il s'agissait de "*mieux connaître, expliquer, préserver, protéger et promouvoir la santé des populations*".

C'est aussi dans ce but que vient d'être créée une plateforme de recherche en prévention dont fait partie la Fondation JDB-Antéïa, instaurée par le Comité.

Aider la recherche et au transfert des connaissances pour améliorer la prévention, le dépistage et les soins constitue le socle des missions du Comité, qui peut ainsi mieux agir sur le terrain.

H.G.

vivre en essonne numero 8.qxp 30/06/2016 16:30 Page 2

••• puisqu'elle s'adresse à des groupes de population non malade. Outre la nécessaire mutualisation des compétences à laquelle vient de faire allusion Florence, elle suppose une évaluation de toutes les procédures mises en place pour savoir si les opérations menées sont à la fois efficaces et extrapolables à d'autres contextes populationnels.

Quels sont les domaines de recherche concernés ?

Marie-Hélène de Campo : notre champ d'intervention est celui de la prévention primaire, qui s'appuie sur l'identification et la connaissance des facteurs de risque de survenue des cancers. Un certain nombre de ces facteurs de risque sont bien connus : le tabac, l'alcool, certaines infections virales, l'obésité, la sédentarité, l'exposition excessive au soleil, les nuisances environnementales… La prévention primaire cherche à éviter l'exposition de la population à ces facteurs identifiés en agissant sur les conduites à risque individuelles ou sociales.

Franck Chauvin (directeur délégué du centre Hygée) : l'objectif de la plateforme est de mettre en commun des ressources qui existent déjà dans nos trois centres de prévention. Le centre Hygée, qui est une des plateformes du cancéropôle Lyon Auvergne Rhône Alpes et porté par l'Institut de Cancérologie Lucien Neuwirth de Saint-Etienne, est ainsi doté d'un laboratoire d'usage éducatif (Living lab) destiné aux scolaires, jeunes adultes et publics précaires, et d'une équipe de chercheurs en santé publique, sciences humaines et sociales et sciences de l'éducation. Epidaure, rattaché à l'Institut du cancer de Montpellier, dispose d'une équipe d'acteurs de terrain (enseignants, chargés de prévention, animateurs d'actions pédagogiques) et d'un groupe de recherche en psychologie de la santé. La Fondation JDB-Antéïa enfin, en région parisienne, mène des actions éducatives de prévention en milieu scolaire et accueille des chercheurs et des étudiants en neurosciences, en épidémiologie et en santé publique. En fédérant ces trois centres, la plateforme va permettre à des chercheurs et à des acteurs de terrain de travailler ensemble en mutualisant connaissances et outils en épidémiologie, psychologie, pédagogie, santé publique…

Vincent Grasteau : de nombreux projets sont déjà en cours : prévention du tabagisme chez les lycéens (Epidaure et Antéïa), prévention des cancers en entreprises (Hygée), promotion de l'activité physique chez les enfants (Epidaure), identification des représentations de la santé et des cancers chez les enfants (Hygée), parcours pédagogiques santé sur un territoire donné (Antéïa), sensibilisation des enfants au " mitraillage " publicitaire et aux effets du marketing (Epidaure et Antéïa), étude de l'influence des séries TV et des clips vidéo sur la consommation de tabac et d'alcool chez les adolescents (Hygée), évaluation de l'acceptabilité de la vaccination contre le papilloma virus dans la prévention du cancer du col de l'utérus (Hygée).

La plupart des projets concernent les enfants et les jeunes…

Florence Cousson-Gélie : tout comme il est plus facile de mettre un tuteur à un arbre qui pousse que de redresser un arbre tordu, il est plus facile d'empêcher un jeune de commencer à fumer ou à boire que de le faire arrêter après plusieurs années de consommation.

Quel rôle la Ligue a-t-elle joué dans ce projet ?

Véronique Régnier : sans la Ligue la plateforme n'existerait pas, car c'est elle qui nous finance pour les deux années à venir. Nous comptons aussi beaucoup sur le maillage territorial de la Ligue, dans chaque département de métropole et d'outremer, pour promouvoir une multitude de projets de prévention des cancers.

Propos recueillis par Y.P.

" On a dansé, on a bougé ! "

Sensibilisation aux risque du soleil d'un groupe d'enfants de l'Essonne.

"*Head, shoulders, knees and toes*"... Attentifs aux consignes des personnages qui dansent à l'écran, la quinzaine d'enfants présents se trémoussent en touchant alternativement leur tête, leurs épaules, leurs genoux et leurs pieds au son d'une musique endiablée... "*Vous savez ce que vous venez de faire, là* ?", leur demande Aude, l'encadrante. Les réponses fusent dans un joyeux brouhaha : "*On a bien rigolé* !", s'exclame Sarah. "*On a dansé* !", ajoute Clémence. "*Exactement*, reprend Aude, *on a tous bougé en regardant la télé. Vous voyez qu'on peut regarder la télé sans forcément rester assis à ne rien faire*". "*Oui* ! *C'est super* !", répondent en chœur les gamins avant de se remettre en rangs pour rejoindre l'atelier suivant, consacré à "l'éveil sensoriel". C'est un après-midi ordinaire à la Fondation JDB-Antéïa. L'équipe d'encadrement accueille

vivre en essonne numero 8.qxp 30/06/2016 16:30 Page 3

deux classes de moyenne et petite section de l'école maternelle Le Pont de Bois de Saint-Chéron. La journée, qui a pour thème "la prévention des risques liés aux comportements sédentaires", vise à faire prendre conscience aux enfants de l'importance d'un bon équilibre entre l'activité physique, l'alimentation et la consommation d'écrans. "*Leur parcours s'inscrit dans une continuité*, explique Vincent Grasteau, le directeur de la Fondation JDB-Antéïa. *Entre deux journées à la Fondation, les enfants travaillent pendant l'année avec leurs enseignants sur ces problématiques d'éducation pour la santé*".

Chaque année depuis trois ans, ce sont ainsi entre 8 000 et 10 000 enfants, de la maternelle à la Terminale, qui participent à des journées de prévention sur mesure dans les magnifiques locaux de la Fondation, à Fontenay-les-Briis. "*Nous accueillons beaucoup de jeunes de l'Essonne chaque année*, précise Vincent Grasteau. *Mais l'enjeu n'est pas d'abord quantitatif. L'essentiel pour nous, c'est de pouvoir mesurer, pour chaque enfant, l'impact de nos interventions qui portent sur les comportements de la vie quotidienne*". C'est pourquoi la Fondation, avec ses quatre salariés permanents et son équipe universitaire d'encadrement, pilote également des projets de "recherche interventionnelle".

L'un des axes de travail d'Antéïa est la "territorialisation" des projets de prévention. En pratique, l'équipe d'Antéïa a identifié quatre "bassins de vie" essonniens autour de 4 collèges : Jean Vilar dans le quartier de la Grande Borne à Grigny, les Goussons dans le quartier de Chevry à Gif-sur-Yvette, Jean Monnet au sein de la communauté de communes du pays de Limours et un collège (qui reste à définir) dans le Sud Étampois. Dans trois de ces territoires, suite à la réalisation d'un diagnostic de santé quantitatif, la Fondation a réuni autour d'une même table les collectivités locales, des responsables associatifs, des professionnels de santé, l'éducation nationale et des parents d'élèves pour établir un "diagnostic de perception" des enjeux de santé, fixer des priorités et monter des parcours santé coordonnés. "*L'idée est de coller au plus près des réalités du terrain, de promouvoir des messages homogènes et de se donner les moyens d'évaluer en aval l'impact de nos actions*", explique Vincent Grasteau.

Les thématiques choisies (alimentation, activité physique, tabac, alcool, cannabis...) sont alors déclinées localement, en impliquant directement les jeunes concernés.

Autre exemple d'intervention : le film "Self Control", un court-métrage réalisé avec l'aide de la Fondation par un groupe de lycéens de Savigny-sur-Orge sur les dangers de la consommation d'alcool et de drogues. Ce film devrait servir de support à des actions d'éducation pour la santé selon une démarche de pairs à pairs dans d'autres établissements scolaires en Essonne, mais aussi dans d'autres régions, dans le cadre de la plateforme qui réunit les trois centres français de prévention (lire en page 1). Mais les explications du directeur d'Antéïa sont interrompues par les cris des enfants qui viennent de recevoir leur "diplôme" personnalisé, souvenir de leur journée à Antéïa. "*Qu'est-ce que vous avez préféré faire aujourd'hui ?*", leur demande l'encadrante. "*Courir ? Goûter des nouveaux aliments ?*" "*Danser*", répondent en chœur les enfants. **Y.P.**

Lutte contre l'obésité : l'exemple de Nancy

En prévention, il est indispensable de disposer d'études bien définies et bien évaluées pour valider des interventions avant de les déployer. C'est tout l'intérêt de la recherche interventionnelle.

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque qui croissent dans notre société et qui jouent dans la survenue de nombreuses maladies, dont certains cancers. Une mauvaise alimentation, un excès de produits sucrés et la sédentarité en sont les causes principales. Elles sont le plus souvent rattachées à des conditions sociales défavorables. Une étude récente, menée par Abdou Omorou, de l'Ecole de Santé Publique de Nancy, montre qu'une prise en charge adaptée permet d'obtenir, chez les jeunes de milieu défavorisés, une réduction de poids importante et une modification favorable des modes de vie par rapport à une prise en charge standard. Dans cette étude, ces jeunes ont bénéficié, par rapport aux autres, d'un apport de connaissances sur les variations du poids et ses conséquences, de rappels d'incitation à participer, d'une implication de leurs parents, de soutiens financiers pour des activités sportives, d'entretiens individuels avec un coach sportif, d'ateliers alimentation, d'un accompagnement par leurs pairs avec des défis sur facebook, enfin d'un accès à des soins en cas d'obésité sévère. Pour lutter contre les facteurs de risque associés à des inégalités sociales, il est donc indispensable d'avoir des actions adaptées au profil socio-culturel des populations. **H.G.**

Comité de l'Essonne de la Ligue contre le cancer

Centre Hospitalier de Bligny
91640 BRIIS SOUS FORGES
01 64 90 88 88 - cd91@ligue-cancer.net

Directeur de la publication : H. GAUTIER
Rédactrice en chef : N. HIOLIN
Secrétariat de rédaction : AL. HELIN
Comité de rédaction : H. GAUTIER, P. HAAB, AL. HELIN, N. HIOLIN, Y. PUŠ
Impression : Domigraphic - 01 69 02 03 03
Numéro ISSN : 2425 - 3677

www.ligue-cancer.net/cd91
www.facebook.com/fbliguecontrelecancer91

GRATUIT Abonnez-vous à " Vivre en Essonne " !

Pour recevoir 3 numéros par an, écrivez à cd91@ligue-cancer.net

Initiative

La sophrologie à corps et à cœur

Chaque lundi soir, un groupe de malades et de proches se retrouvent dans les locaux du Comité de l'Essonne pour une séance de sophrologie. Un moment privilégié d'échanges et de travail sur le corps, la respiration, les émotions et le stress.

Tous sourires, les participants de l'atelier de sophrologie animé par Nadine Germain (au centre).

La sophrologie est une technique thérapeutique, prophylactique et pédagogique, intégrée dans le plan cancer 2014-2019 parmi les soins de supports - c'est-à-dire l'ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades tout au long de leur parcours de soins. Cette technique psychocorporelle, mise au point par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo dans les années soixante, repose sur trois axes : un ensemble de techniques de respiration, de relaxation (statique et dynamique) et de visualisation.

Grâce à des exercices simples, elle est à la portée de tous et permet de dynamiser de façon positive les ressources dont nous disposons.

Le renforcement de l'équilibre émotionnel

Pratiquer la sophrologie est conseillé pour diminuer l'anxiété face à la maladie elle-même, face aux traitements et aux opérations. L'anxiété est souvent importante dès l'annonce du diagnostic. Le stress majore les effets secondaires des traitements et affaiblit le système immunitaire. La sophrologie permet de s'impliquer positivement dans le processus des traitements…

La gestion de la douleur

Lorsqu'une partie du corps est douloureuse, l'attention est focalisée sur elle, ce qui peut avoir tendance à l'exacerber. Par le relâchement des tensions physiques et le lâcher prise mental, la souffrance peut commencer à s'atténuer et laisser sa place à l'harmonie physique et mentale.

L'atteinte du schéma corporel

Toute maladie représente une perte d'intégrité du corps, atteint dans l'une de ses parties ou de ses fonctions…. La pratique des exercices de sophrologie réhabilite le corps, donne la possibilité de se revaloriser en prêtant attention à ce qui va bien, ou ce qui est neutre dans la sensation.

Les effets secondaires des traitements

Fatigue, perte d'appétit, altération du goût, nausées, acouphènes : tous les effets secondaires peuvent être appréhendés par la sophrologie.

L'inhibition et le découragement

Se soigner ce n'est pas subir des soins, mais les intégrer dans un ensemble dynamique dont on est acteur. Pratiquer les différentes techniques c'est participer à son niveau, à la prise en charge de sa maladie et de son traitement.

Une étude observationnelle réalisée à l'institut Curie et publiée dans la revue *Soins* vient confirmer l'atout que représentent ces techniques pour des patientes traitées en chimiothérapie pour un cancer du sein. Pendant quatre ans (2007-2011), plusieurs dizaines de patientes ont ainsi accepté de participer à l'étude. Les résultats sont encourageants et confortent l'amélioration de la qualité de vie des patients.

Jean, Isabelle, Nathalie, Adélaïde, Christine, Virginie et les autres ...

Les participants aux séances de sophrologie du lundi, animées par Nadine Germain, sont unanimes sur les effets bénéfiques de ces séances qu'ils "ne manqueraient sous aucun prétexte" : "*Le recul que j'ai pris sur ma maladie m'a permis de gérer ma communication auprès de mes proches et en particulier de mes enfants qui n'étaient pas au courant de ma maladie et des traitements*". Au-delà des séances de relaxation et de gestion de ses émotions et de son stress, les séances sont l'occasion de se rencontrer entre malades et d'échanger sur ses difficultés, de partager son propre vécu et de communiquer aux autres ses petites astuces pour limiter autant que faire se peut les effets secondaires de traitements (fatigue, démangeaisons...) et améliorer ses relations avec son conjoint et ses proches.

Adélaïde tient à souligner que dès la première séance, elle s'est sentie apaisée et qu'au cours de celle-ci, elle a baillé, ce qui ne lui était pas arrivé depuis bien longtemps, témoignant par la même de l'effet bénéfique du relâchement physique et du lâcher prise mental.

Jean précise que ces séances lui ont permis de mieux se connaître, de prendre du recul avec la maladie et de ne pas en faire un sujet tabou lors de ses échanges avec son épouse.

Pour Virginie, l'environnement au sein du centre hospitalier où elle est suivie est très anxiogène, de même que les échanges et discussions dans cet espace de soins ; les séances de sophrologie au Comité lui permettent de retrouver de la sérénité et de la confiance.

Christine et Virginie ont progressivement arrêté de prendre des somnifères qu'elles s'étaient vues prescrire au début de leur maladie.

P.H.