



AQUADEMIE
PARIS PLONGÉE

Jérémy CREUSVAUX

Vice président Aquademie Paris Plongée

Education thérapeutique du patient
Service d'oncologie médicale AP-HP Hôpital Tenon Paris 20

Représentant des patients au comité des patients à L'Institut Universitaire en Cancérologie (IUC)
du Groupe Hospitalier AP-HP Sorbonne Université



Activité Physique Adaptée

La vie d'une Personne atteinte d'un cancer

- Comme souvent, nous, les personnes atteintes d'un cancer subissons un changement radical de nos vies personnelles et professionnelles, avec un changement physique mettant à mal l'estime et la confiance en soi. Notre vie n'est rythmée que par les soins, les rendez-vous médicaux, les examens... Nous vivons, mangeons, dormons Cancer.
- Une fois en rémission et même guéris, nous portons toujours les stigmates physiques et psychologiques de la maladie .



E.T.P.

(Education Thérapeutique du Patient)

- L'APA (Activité Physique Adaptée) est un des modules de l'ETP mis en place par l'équipe ETP du service d'oncologie médicale de l'hôpital TENON (Paris).
- L'équipe est composée de patients, d'une infirmière, d'un psychologue, d'une diététicienne et d'une assistante sociale.
- L'éducation thérapeutique du patient a démontré son utilité pour favoriser à la fois une meilleure qualité de vie des patients atteints de pathologie(s) chronique(s) et une diminution des complications aiguës et chroniques liées à ces pathologies.
- **Composition de L'ETP :**
 - ✓ Atelier Psychologique
 - ✓ Atelier Diététique
 - ✓ Atelier activité physique adaptée
 - ✓ Démarches administratives
 - ✓ Sortir la tête de l'eau (baptême de plongée)



Quelles sont les attentes des patients sur l'Activité Physique Adaptée?



L'objectif est de reprendre le contrôle sur leur vie

Reprendre une activité physique

Reprendre possession de leur corps et leur image.

L'effet de groupe ayant le même parcours motive

APA

(Activité Physique adapté)



Le module dure environ 1 heure et ses objectifs sont :

- Faire prendre conscience que le sport n'est pas que le culturisme, 50 Km en course à pied... mais que finalement nous faisons tous de l'activité physique sans même le savoir tout au long de la journée
→ alors c'est possible.
 - Cela vous paraît impossible, mais vous avez déjà tellement fait pour trouver la voie de la guérison, votre volonté est déjà forgée, appuyez-vous dessus.
 - En 60 minutes, vivre quelques APA et donner des outils d'autonomie
- ✓ **Atelier échauffement (10 minutes)**
 - ✓ **Atelier en demi-groupe :**
 - ✓ **Atelier Gainage et renforcement (15 minutes)**
 - ✓ **Atelier Mobilité Stretching Automassages (15 minutes)**
 - ✓ **Atelier relaxation (20 minutes)**
- Créer en groupe un planning d'exercice à réaliser chez soi.



Contrairement à la citation de Mark Twain:

Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait.

Les patients croyaient que c'était impossible mais ils l'ont fait!

Baptême Plongée

- Le module dure environ 1 heure :
10 mins de *briefing* avant de plonger
40 mins d'immersion dans l'eau
10 mins de *debriefing* après le baptême

- Les objectifs de ce module sont :
- Redonner confiance en soi et démontrer que l'on est capable.
- Retrouver des sensations agréables de l'eau sur la peau.
- Faire disparaître le poids de son corps qui à un moment donné nous a abandonné.

Mais surtout!! Durant 40', ne plus penser à la maladie, aux traitements, simplement aux sensations nouvelles de cette expérience.





Merci pour votre attention!