

PROGRAMME MOLITOR ÉVASION

**GUSTAVE/
ROUSSY**
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS



MOLITOR



Madame, Monsieur,

Dans le cadre du programme d'accompagnement Mieux Vivre le cancer, le département des soins de support de Gustave Roussy vous propose de participer au programme MOLITOR EVASION.

Ce programme vous permet de bénéficier pendant une année d'un programme d'activités sportives et bien-être dans le cadre prestigieux de l'espace MOLITOR.

« à côté des progrès techniques et scientifiques, il reste capital de considérer la prise en charge de la personne dans sa globalité. C'est pourquoi, plus que jamais, nous devons accorder de l'importance au bien-être des patients et à leur soutien moral et physique. Le programme Molitor y participe concrètement. »

Dr Sarah DAUCHY,
Chef du Département Interdisciplinaire de Soins
de Support pour le Patient en Oncologie (DISSPO)





LE PROGRAMME COMPREND TROIS VOILETS



ACTIVITÉ PHYSIQUE



MINDFULNESS



SOINS ESTHÉTIQUES

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les bénéfices d'une activité physique régulière pour les patients atteints de cancer sont aujourd'hui admis par toutes les communautés médicales et scientifiques, comprenant des critères d'intensité et de durée.

Le programme MOLITOR Evasion comprend 2 cours par semaine pendant 1 an :

- un cours d'activité physique (Médiété) en salle encadré par un coach sportif
- un cours de natation/ aquagym dans l'un des bassins de la piscine MOLITOR

Il a été mis au point en partenariat avec l'association CAMI Sport et cancer qui intervient depuis plus de quinze ans dans la prise de charge de patients touchés par un cancer à travers une pratique sportive.

Les cours sont dispensés et encadrés par des éducateurs médico-sportifs de la CAMI.

Le Médiété® est une méthode développée et conçue par Jean-Marc Descotes, co-fondateur de la CAMI Sport et Cancer avec le Dr. Thierry Bouillet. Elle met le fonctionnement du corps au centre de toutes les pratiques physiques, de la plus intense aux gestes les plus usuels du quotidien. L'objectif du Médiété® est de favoriser la maîtrise des mouvements pour protéger le corps, économiser sa dépense énergétique et augmenter la force et la souplesse. A travers une série de mouvements analysés et guidés, le Médiété® permet l'utilisation agile des chaînes musculo-squelettiques et respiratoires.

FORMATION À LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE OU MINDFULNESS

La Mindfulness ou Pleine Conscience est décrite comme l'état de conscience qui émerge lorsque nous portons notre attention de manière intentionnelle et sans jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment - avec ouverture, curiosité et bienveillance.

Il s'agit d'une approche développée par le Pr Jon Kabat-Zinn au département de médecine de l'Université de Massachusetts. Enseigné depuis plus de 30 ans, il vise à former les participants à l'intégration de la pleine conscience dans leur vie quotidienne et la variété des défis qui en émane.

Les principaux effets d'une pratique régulière sont:

- une meilleure capacité à gérer les situations stressantes à court et à long terme
- une diminution des symptômes physiques et psychologiques liés au stress
- une diminution de la fatigue
- une amélioration du sommeil

LE STAGE DE MÉDITATION PLEINE
CONSCIENCE SE DÉROULE SUR
8 SEMAINES CONSÉCUTIVES,
À RAISON DE 3H DE FORMATION
PAR SEMAINE.

SOINS ESTHÉTIQUES

Prendre soin de soi pendant la maladie et les traitements n'est pas un luxe, bien au contraire.

Il s'agit d'accompagner les changements survenus au cours de la maladie ou consécutifs aux traitements pour conserver une bonne image de soi.

UNE SÉANCE MENSUELLE
DE SOINS ESTHÉTIQUES AU SPA
BY CLARINS VOUS EST PROPOSÉE
PENDANT TOUTE LA DURÉE
DU PROGRAMME.

INFORMATIONS

À qui s'adresse le programme MOLITOR Evasion ?

Il s'adresse exclusivement aux patients de Gustave Roussy en traitement ou en suivi (nombre de places limité).

L'accord de votre oncologue est nécessaire pour participer à ce programme.

Lieu

L'ensemble du programme, hormis les entretiens d'inclusion, se déroulera à MOLITOR :

10, avenue de la porte MOLITOR, 75016 Paris.

Métro Michel-Ange Auteuil (ligne 9) ou Porte d'Auteuil (ligne 10).

Attention !

Nous attirons votre attention sur le fait que ce programme dure une année et doit être suivi de manière rigoureuse.

Pour cette raison, nous vous conseillons, avant de vous inscrire, de vous assurer que vous aurez la possibilité de vous rendre chaque semaine, pendant une année, à raison de 2 à 3 fois par semaine, à MOLITOR.

Renseignements et inscriptions

Si ce programme vous intéresse, merci de prendre rendez-vous avec Nathalie Renvoisé, coordinatrice du programme
Tél. : 01 42 11 64 63 - nathalie.renvoise@gusatevroussy.fr

Votre inscription définitive sera validée après accord de votre oncologue et à l'issue de deux entretiens :

- Un premier entretien qui permettra de faire le point sur votre projet de participation et de vous informer sur les modalités pratiques du programme
- Un second entretien-bilan (prévoir ½ journée) qui se déroulera à Gustave Roussy, au cours duquel vous ferez un bilan de votre condition physique.

LE PROGRAMME MIEUX VIVRE LE CANCER

Mieux Vivre le Cancer est un programme d'accompagnement et soutien complémentaire aux soins de support. Mis en place en 2012, il vise à offrir une offre coordonnée à travers ses prestataires et associations dans différents domaines :

- prise en charge des transformations physiques liées à la maladie et aux traitements (soins esthétiques, ateliers-conseil en maquillage, conseillère en image)
- techniques de relaxation et approches assimilées (Sophrologie, méditation Pleine Conscience, qi gong)
- activité physique : création d'un pôle Sport & cancer par la CAMI à Gustave Roussy - cours collectif et programmes personnalisés
- pratiques artistiques hospitalières (atelier d'arts plastiques, atelier calligraphie...)
- coordination du bénévolat

L'ASSOCIATION CAMI SPORT&CANCER

Depuis quatorze ans, la Fédération nationale CAMI Sport et Cancer intervient dans la prise en charge des patients touchés par un cancer à travers une pratique sportive. Elle est aujourd'hui la structure référente reconnue dans ce domaine.

Elle s'appuie sur un réseau de professionnels du sport titulaires du diplôme universitaire Sport et Cancer (Université Paris 13), et sur une commission scientifique composée d'experts en cancérologie, physiologie, médecine du sport et pédagogie.

Présente dans 21 départements, la CAMI Sport et Cancer compte aujourd'hui 55 lieux d'accueil, dont 12 en structures hospitalières.

MOLITOR

Pool, art, life

Inauguré en 1929, Molitor a été pendant 60 ans la piscine la plus courue de Paris pour ses deux bassins, ses galas et son ambiance avant-gardiste. Fermé en 1989 et classé aux monuments historiques, le lieu est alors investi par les artistes qui font du bâtiment délabré une immense surface d'art urbain ; il devient le temple de l'underground parisien.

En 2014, Molitor renaît en trois mots : pool, art, life 3 mots qu'il interprète pour tous dans l'ensemble de ses espaces, et plus particulièrement encore pour les membres de son club.

Des bassins d'hiver et d'été aux salles de sport, du bar au toit terrasse, du spa by Clarins jusqu'au restaurant et aux chambres conçues par Mgallery, la créativité et le bien-être sont partout.

Molitor se veut lieu de rencontres, d'échanges et d'expression où l'histoire s'écrit au jour le jour.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Département interdisciplinaire de soins de support
aux patients en onco-hématologie (DISSPO)
Programme Mieux Vivre le cancer

Nathalie Renvoisé

nathalie.renvoise@gustaveroussy.fr

Tél. : 01 42 11 64 63

Ce programme existe grâce au soutien de ses généreux
mécènes.

Et grâce à MOLITOR qui a mis gracieusement à disposition
des patients de Gustave Roussy ses infrastructures
sportives et bien-être.

