

Sommaire.

P1. Edito.

P2. Appel à bénévoles
Dates à retenir

P3. Dates des DEFIS

P4. Les stands

P5. Article DL

P6 et 7. A propos de
notre message

P8. Témoignages

Responsable Gazette
Monique Guézet

EDITO

Les bénévoles

Une vingtaine de bénévoles œuvrent quotidiennement pour faire « tourner » l'ITS. Ils sont membres du CA et/ou du bureau pour certains, mais aussi encadrants des activités telles que la marche active à Grenoble, les randos, les sorties vélo etc.... Le temps consacré à l'association varie en fonction de leurs envies.

Ils gèrent l'association : depuis l'accueil téléphonique en répondant aux questions (l'adhésion, les activités etc..) jusqu'aux nombreux courriers en direction des adhérents. Ils représentent l'association auprès des élus, des associations et organismes divers. Ils organisent des défis pour permettre aux adhérents de pratiquer et partager des émotions liées aux événements.

Ils organisent des manifestations pour alimenter les finances de l'association (tenues de stands, organisation d'événements tel que le concert en 2023..etc)

Ils recherchent des fonds pour alimenter la trésorerie de l'association : appels aux dons, demandes de subventions auprès des collectivités, mais aussi réponses à des « Appels à Projet » proposés par des organismes publics ou privés. Qui s'est déjà risqué dans l'exercice sait que c'est une rude épreuve !

L'association grandit, et c'est très bien. Mais cette évolution engendre la recherche de salles, la recherche d'intervenants compétents pour encadrer les adhérents et de fonds spécifiques pour compenser le manque à gagner de nos tarifs solidaires.

Comment chaque adhérent peut-il s'investir et aider les bénévoles ?

Pour soulager la trésorerie, en faisant des virements plutôt que des chèques mais aussi en respectant les dates pour éviter les relances pour non paiement.

Soyez les publicitaires de l'association en participant aux stands et en informant autour de vous des manifestations organisées pour attirer des fonds.

Participez aux activités sportives organisées pour vous pour toujours être plus en forme.

L'équipe de bénévoles vous présente avec un peu de retard, ses meilleurs vœux et vous attend aux différentes manifestations de l'année.

Michèle Gabert



Bravo à notre marraine Julia Simon !

championnat du monde de Biathlon 2024

Appel à bénévoles pour accompagner des séances de marche douce ou balades avec peu de dénivelé.

Pour pouvoir proposer des sorties en direction des adhérentes ou adhérents qui ne se sentent pas de faire les sorties avec dénivelé du mardi, mais souhaiteraient se balader sur la métropole de Grenoble ou se préparer à refaire de la randonnée, nous sommes à la recherche de bénévoles pour encadrer ou co-encadrer ces sorties.

Elles pourraient avoir lieu le jeudi après-midi à partir de 13h ou 13h30, avec un rendez-vous à un arrêt Tag et des possibilités de trajets en aller simple, en boucle et des longueurs variables (possibilité de rejoindre un arrêt de bus ou tram en cours de route). Les trajets seraient balisés en utilisant la carte des sentiers de la Métropole (disponible gratuitement à la maison de la montagne). Sortie sans pique-nique l'hiver ou au début de printemps pour un sac plus léger et en début d'après-midi pour profiter des heures les plus chaudes.

Quelques exemples de sorties :

- Sassenage : parcs du château et de l'ovalie suivi ou non de berges de l'Isère.
- parc du château de Vizille
- balade à la frange verte d'Échirolles ou sur le plateau de Jarrie.
- Pont de Claix vers les sources de Rochefort.
- Rocher de Comboire depuis le col de Comboire.

Prérequis pour ces balades : être capable de marcher 2 km sur une séance ITS au parc Mistral ou Bachelard en moins d'une heure. L'encadrement est bénévole : chacun est responsable de l'analyse de sa faculté à participer à cette promenade par rapport à sa santé et doit apporter ses propres médicaments si besoin. Apporter à boire et un petit encas sucré ou une barre de céréales ainsi que des vêtements adaptés à la météo du jour. Par contre, nous pourrions nous adapter au rythme de chacun. Les aidants sont les bienvenus.

Cette activité ne pourra se mettre en place de façon régulière que si des bénévoles se manifestent ! Dans un premier temps on pourrait faire au moins une sortie par mois.

Merci AUX BÉNÉVOLES ENCADRANTS de se faire connaître auprès de Marie-Claire Remillieux par mail :

remillieuxmarieclaire@gmail.com ou SMS 06 59 21 66 74 ou de Dominique Lamarre.

Marie Claire Remillieux

Les dates des événements à retenir :

Le mardi 9 avril 2024 Maison des associations:

Conférence sur « **Activité physique et alimentation** » avec **Claire ROME** et **Paolo FONTI**

Le jeudi 6 juin 2024 Salle Faure du CHU La Tronche

Conférence sur la Diététique : **Marie Cécile JULIAN** et **ou une diététicienne.**

Le dimanche 30 juin Départ en car pour « **Le plateau d'Emparis** »

Sortie ouverte aux familles des adhérents

Un samedi au mois de Mai ou juin

Organisation d'une Manifestation à l'initiative d'ITS et sa marraine Julia Simon

Les DEFIS 2024 - Dates à retenir

En 2023 : 165 participations des adhérents.

Faisons encore mieux en 2024 - Venez nombreux

La « Foulée raquettes »	27 janvier 24 a déjà eu lieu	30 participants
« Grenoble / Vizille »	7 avril 24	Inscriptions en cours
« La Loire à vélo »	du 21 au 28 avril 24	Inscriptions en cours
Le « Trail de Paladru »	20-21 avril 24	Inscriptions en cours
La « Rand'Orientation »	16/03 matin– (parc) 1/04 matin (ou +) col de Porte 1/06 matin (parc ou forêt) 6/07 journée à villard de Lans	
« Tour du lac du Bourget » en DB	début juin 24	20 personnes
« Tour du lac de Paladru » en DB	fin juin 24	20 personnes
« Le plateau d'Emparis »	dimanche 30 juin	25/30 personnes
« La Grenobloise »	septembre 24	
« La POP » course d'orientation en D Boat	octobre 24	20 personnes
« Le Téléthon »	7 décembre 24	



Venez participer à la diffusion de l'information sur nos stands pour faire connaître ITS.

Nous avons besoin d'une petite équipe qui se relaie sur les stands pour distribuer des documents, répondre aux questions et témoigner de l'impact de l'activité physique sur la santé.

(à Grenoble Inscription auprès de Valérie Maté ou Rémy Oddos et auprès d'Hélène Dreyfus à Voiron)



Grenoble

Isabelle Flandin et sa thérapie pour mieux guérir

En fondant l'Institut de thérapie sportive en 2018, la docteure Isabelle Flandin, cheffe du service radiothérapie au CHU Grenoble Alpes, a voulu permettre aux patients atteints de maladies chroniques de se lancer des défis sportifs.

La docteure Isabelle Flandin, d'origine savoyarde, est oncologue, radiothérapeute et cheffe du service radiothérapie au CHU Grenoble Alpes depuis 2009. Elle fait son internat de médecine générale à Grenoble où, au cours d'un premier stage, elle découvre la cancérologie et poursuit son parcours de médecin généraliste depuis 1994 à Chambéry et Annecy, avec une solide formation au Samu, pour finalement en 2009, après son concours de spécialité, intégrer un service de cancérologie.

Une thérapie non médicamenteuse et sportive

Sportive de haut niveau, Isabelle Flandin fait partie pendant trois ans de l'équipe de France de ski de fond et comprend rapidement la nécessité de promouvoir une thérapie non médicamenteuse et sportive pour améliorer le sort des patients. Partant de ce constat, c'est en 2018 qu'avec Karine Lemasson, praticienne en thérapie sportive, elle fonde ITS, l'Institut de thérapie sportive, pour proposer une nouvelle approche : répondre au besoin grandissant des patients en affection de longue durée (ALD), pour une thérapie sportive, non médicamenteuse, avec des défis



La docteure Isabelle Flandin, oncologue, radiothérapeute et cheffe du service radiothérapie au CHU Grenoble Alpes depuis 2009.

et une exigence de réalisation. « La naissance d'ITS s'est faite sur les propositions suivantes : réunir des groupes de patients ayant des pathologies diverses pour leur proposer des séances en plein air diversifiées pour profiter de notre région et améliorer l'assiduité de nos adhérents ; faire de l'activité physique un traitement à part entière (régularité, adaptée à chacun et préparant à un défi annuel) afin que chacun améliore ses compétences », déclare Isabelle. Cette forme de thérapie s'adresse à tous les patients atteints de maladies chroniques (ALD, cancer, diabète, asthme, maladies pulmonaires...).

Parmi les soutiens d'ITS, la Fondation de France est en première ligne, avec aussi la Ligue contre le cancer, ou la CPAM, avec les Villes de Grenoble, du Pont-de-Claix et de Voiron, par

la mise à disposition d'installations sportives.

La biathlète Julia Simon pour marraine

« Ce sont nos adhérents (plus de 230 à ce jour) qui nous proposent des défis qui sont des objectifs à atteindre et qui les incitent à une phase préparatoire, accompagnée d'un conjoint ou d'un membre de la famille et suivi par un coach praticien d'ITS. Nous définissons avec le patient le niveau du parcours dans le cadre d'une prescription, selon sa situation face à la maladie. » Les patients adhérents sont alors prêts à relever des défis comme, les années précédentes, La Foulée blanche, la randonnée de Bessans, sur les sommets de la Maurienne (Savoie) ou encore la Voga-longa de Venise (Italie).

Julia Simon, biathlète de haut niveau est aujourd'hui la marraine d'ITS et c'était comme une évidence pour Isabelle Flandin, tant, ce sport demandant de grandes qualités physiques et psychiques, qui peuvent s'apparenter à la réalisation des défis des patients d'ITS. « Le biathlon, c'est "mon monde", explique Isabelle. J'étais en équipe de France avec Jean-Paul Giachino, entraîneur de tir de l'équipe de France féminine, un ami d'enfance. C'est lui qui m'a mis en relation plus étroite avec Julia Simon. » Une journée sera programmée courant 2024 par ITS pour la visite et le soutien de Julia Simon à Grenoble.

● Serge Massé

Contact : its@therapiesportive.com ; tél. 07 81 30 89 00 ; site internet : therapiesportive.com

Il s'agit de « Espoir Isère contre le cancer » et non la Ligue contre le cancer

A propos de notre message : « au moins 2 voire 3 activités physiques par semaine » (à ITS ou hors ITS). Pourquoi ?

Exemple de constat et de recommandations suite aux résultats de différentes recherches.

1- Article du Dr Florian Scotte, publié le 20 décembre 2023 dans LeCancerFR

« L'activité physique réduit la mortalité dans tous les cancers »

Une activité physique menée en suivant les recommandations permet de réduire la mortalité toutes causes confondues dans une étude de cohorte pan-cancers.

Une cohorte de 11480 patients diagnostiqués pour un cancer (sein, colorectal, bronchique, de prostate de l'ovaire, etc.), essentiellement localisés, a été suivie sur 16 ans, afin d'évaluer l'impact de l'activité physique sur la mortalité toutes causes confondues, la mortalité par cancer et la mortalité pour d'autres raisons. Une analyse suivant un modèle de Cox a été menée pour évaluer les écarts selon le suivi ou non des recommandations d'activité physique.

Au total, 4665 décès ont été recensés dont 1940 liés au cancer.

Une activité physique réalisée **en suivant les recommandations** a permis une réduction de 25% du risque de décès toutes causes confondues (HR 0,75 ; IC 95%, 0,70-0,80) et de 21% du risque de décès par cancer (HR 0,79 ; IC 95%, 0,72-0,88), par rapport aux patients ne suivant pas les recommandations.

L'incidence cumulée de mortalité par cancer à 5 ans a été de 12% chez les patients ayant une activité physique contre 16% chez les inactifs.

L'activité physique réalisée en suivant les recommandations a permis une réduction de la mortalité dans deux types de cancers ; ORL et rein.

L'avis : S'il fallait encore une étude pour démontrer l'impact bénéfique de l'activité physique sur la mortalité, c'est fait. **A condition de suivre les recommandations internationales...**

2-Extraits de Références Thierry Bouillet Praticien hospitalier,

« La pratique de l'activité physique (AP) pendant et après le traitement d'un cancer relève des soins de support .

De multiples essais prospectifs ont évalué l'impact de l'AP pendant ou après les traitements anticancéreux. Ils comparent en règle générale un groupe contrôle n'effectuant aucun exercice physique à un bras expérimental devant suivre un programme d'exercices à domicile ou dans un centre de traitement. L'AP, de durée et de fréquence variables, se réalise en aérobie ou contre résistance .

Qualité de vie.

Les essais retrouvent presque tous une amélioration des capacités physiques individuelles et cardiorespiratoires, ainsi qu'une régression des sensations de fatigue, et ce, sans effets secondaires ni complications.

Ces données ont été validées par des méta analyses qui relèvent un effet bénéfique de la pratique de l'exercice sur les capacités physiques et la fatigue, tant pendant qu'après les soins anticancéreux .

L'AP améliore la qualité de vie dans ses différentes composantes : physiques, psychologiques, sociales.

Effets secondaires des soins.

Outre son impact sur la fatigue et la qualité de vie, l'AP réduit aussi les effets secondaires des soins, qu'il s'agisse des altérations cardio-vasculaires, neurologiques ou musculosquelettiques.

Impacts sur la survie globale et spécifique, et le taux de rechutes.

Un certain nombre d'analyses de cohorte de patients suivis au décours du traitement d'un cancer localisé – mammaire, colique ou prostatique – portent sur la relation entre taux de survie et pratique d'une AP .

L'AP étudiée inclut les activités ménagères, les déplacements et les exercices physiques, et l'analyse prend en compte leur type, leur durée, leur fréquence hebdomadaire ainsi que le volume annuel de la pratique. Cela permet de définir une dépense énergétique en équivalent métabolique par heure (MET-heure [Met-h]) par semaine. À titre d'exemple, une heure de marche à une vitesse de 5 km/h correspond à une dépense de 3 MET-h.

Activité physique et prévention tertiaire des cancers, quelle relation ?

Le lien entre l'AP et la prévention tertiaire des cancers repose sur la relation entre la graisse, les muscles et les cytokines qui entretient une inflammation chronique chez les patients cancéreux [26] .

Graisse

L'existence d'une masse graisseuse abdominale importante est associée à un accroissement des complications post-thérapeutiques.

Le muscle constitue le deuxième paramètre en jeu.

La phase initiale d'un cancer est caractérisée par la survenue d'une sarcopénie, qui associe une perte de masse musculaire et une altération des performances physiques. Ainsi, une femme présentant une tumeur mammaire sous chimiothérapie adjuvante perd en moyenne 1,3 kilo de masse musculaire.

L'analyse du muscle se réalise grâce à des techniques accessibles, comme par exemple le hand grip pour évaluer la fonction musculaire.

Cytokines Le dernier paramètre est constitué par les cytokines sécrétées par les cellules cancéreuses et inflammatoires péri tumorales d'une part, et les tissus graisseux, en particulier la graisse abdominale, d'autre part.

Soins de support en oncologie

L'AP doit dorénavant faire partie de l'offre de soins du cancer. Pour qu'elle soit bénéfique, il convient de respecter des niveaux de dépense d'énergie. En effet, les programmes impliquant des efforts de faible intensité ne s'accompagnent pas de bénéfices en oncologie.

Certaines conditions doivent être réunies pour que l'AP soit efficace : une intensité suffisante, sur une durée de 45 à 60 minutes par séance, à une fréquence d'au moins trois fois par semaine et cela pendant au moins 6 mois pour qu'il y ait un impact sur le rapport graisse/muscle. Le programme doit comporter des exercices en aérobie (endurance) et en résistance (renforcement musculaire). Y associer plaisir et sécurité... . . »

Extraits de références T Bouillet, Bigard X , Brami C , et al. Role of physical activity and sport in oncology: scientific commission of the National Federation Sport and Cancer CAMI . Crit Rev Oncol Hematol 2015 ; 94 (1) : 74 – 86 . [2] Berger AM , Mooney K , Alvarez-Perez A , et al. CancerRelated Fatigue, version 2. 2015 . J Natl Compr Canc Netw 2015 ; 13 (8) : 1012 – 39 .

- Article Diabète Lab

« L'activité physique, c'est bon pour le diabète et pour la santé en général! »

« Pour la personne diabétique, l'activité physique représente à la fois une source de bien-être et une alliée précieuse dans le contrôle de la maladie. Elle est donc fortement recommandée, sous réserve d'être **pratiquée de façon régulière et modérée.**

Lorsqu'on souffre de diabète, faut-il continuer (ou commencer) à pratiquer une activité physique ?
Quels bienfaits?

Une activité physique régulière diminue le besoin en insuline, limite le taux de glycémie, réduit le surpoids et permet de lutter efficacement contre les pathologies associées au diabète (hypertension, hypercholestérolémie, troubles cardiovasculaires)

L'activité physique augmente la consommation de glucose par l'organisme : pendant une séance de sport, une marche, une heure de jardinage, **les muscles consomment du glucose, faisant ainsi diminuer son taux dans le sang.**

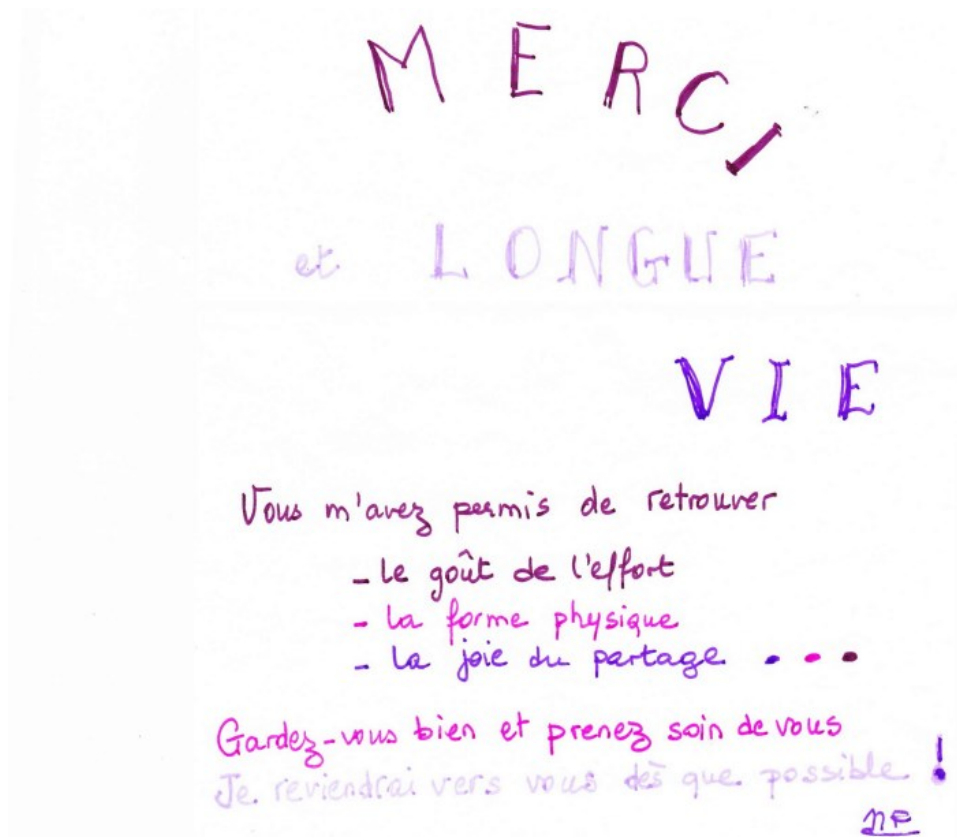
L'activité physique prévient les facteurs de risques cardiovasculaires associés en **préservant la santé des vaisseaux sanguins** : meilleure oxygénation des tissus, préservation de la paroi interne des vaisseaux, diminution du stress oxydatif, développement de nouveaux capillaires sanguins, réduction de la viscosité du sang....

L'ensemble de ces bénéfices, associés les uns aux autres, a **d'importantes répercussions sur la psychologie** des personnes diabétiques. Grâce à une activité physique régulière, on accepte mieux la maladie, on entre dans une logique de challenge face à elle.

L'activité a un **impact fort sur l'estime de soi**, qu'elle améliore progressivement. Elle provoque aussi une importante diminution du stress.... »

Enfin, elle **favorise l'intégration sociale** lorsqu'elle est pratiquée collectivement. »

La parole aux adhérents.



Remerciements.

Le concert de la chorale « Odysée » a été un succès.

300 personnes ont assisté au concert !

Merci aux choristes d'avoir chanté pour soutenir notre association.

Merci à toute l'équipe organisatrice qui s'est mobilisée .

Le montant des recettes permet à l'association de maintenir ses tarifs solidaires.

Un seul bémol : trop peu d'adhérents étaient présents.

L'équipe de bénévoles

