

Qui sommes-nous ?

Lieu de rencontre où divers professionnels reçoivent, informent et éduquent ceux qui manifestent un intérêt pour l'activité physique pendant ou à la suite de leur traitement contre le cancer.

Où nous trouver ?

La maison du cœur est située en centre ville, facile d'accès, en rez-de-chaussée.



Maison du Cœur



Contact :

Catherine Daugareil

☎ : 05 58 58 24 37

☎ : 05 58 58 27 34

✉ : daugareilc@ch-dax.fr

La Maison du Cœur
7, rue de Borda 40100 DAX
et adresse postale :
3 place du Présidial
40100 DAX

Ouverture au public :

- Lundi : 14h à 18 h
- Mardi et Mercredi : 10h à 13h
- Jeudi : 14h à 16h

Site internet

www.cardax.info



La Maison
du Cœur



Maison du Cœur

CAP
Programme: Cancer et
Activité Physique

Ce que nous proposons...

Intérêts de pratiquer une activité physique durant ou après son traitement contre le cancer

- **Amélioration des capacités physiques**
 - ◇ Maintien de la masse musculaire
 - ◇ Diminution de la masse grasse si besoin
 - ◇ Amélioration de la souplesse
 - ◇ Amélioration des fonctions cardio-respiratoire
- **Réduction de la fatigue**
- **Diminution de la douleur**
- **Augmentation de l'efficacité des traitements et réduction du risque de récurrence**
- **Amélioration de l'estime de soi**
- **Développement du bien être physique, psychique et social**
- **Gain d'autonomie**

 **Amélioration de la qualité de vie**

Un programme gratuit d' Education Thérapeutique qui propose des séances d'activité physique pour les personnes en cours de traitement ou en post-traitement contre le cancer.

Ces séances se déroulent à l'Espace Forme Santé, qui est situé à proximité immédiate de la Maison du Cœur. Elles sont réalisées en groupe sous la conduite d'un enseignant en activités physiques adaptées.

La prise en charge est personnalisée et se déroule sur 12 semaines à raison de 2 séances hebdomadaires.

Contenu

- ◆ Des séances de reconditionnement aux efforts d'endurance sur tapis, vélo, rameur, vélo elliptique ou winch sous la surveillance des paramètres cardiaques.
- ◆ Des séances de renforcement musculaire adaptées à chacun.
- ◆ Des séances d'assouplissements et d'étirements.

Ateliers collectifs complémentaires

Au cours des 12 semaines, 2 ateliers sont proposés:

- ◆ Cancer : intérêts de l'activité physique
- ◆ Comment garder la motivation

Après les 3 mois de reconditionnement

Au cours des 12 semaines, des objectifs sont fixés avec le patient pour qu'il puisse poursuivre son projet d'activité physique et maintenir les bénéfices acquis. Un entretien de suivi est effectué 1 an après le début du programme.



L'équipement sportif a été en partie financé par un partenariat avec AXA Prévention et la Banque Populaire.

Qui peut intégrer le programme?

Les personnes en cours ou après traitement contre le cancer habitant à proximité de Dax.

Comment intégrer le programme ?

- ◆ Demander l'avis à l'équipe médicale qui a assuré votre prise en charge
- ◆ Prendre contact avec la Maison du Cœur pour une éventuelle inscription au programme qui nécessitera un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'activité physique

L'équipe

- ◆ **Dr. BAUDET**,
Cardiologue
- ◆ **Dr. LAULOM**,
Médecin nutritionniste
- ◆ **Mme. DAUGAREIL**,
Infirmière
- ◆ **Mme. BOUVIER, Mme. LE MOAL**,
Enseignantes APA
- ◆ **Mme. HUBERT**,
Diététicienne nutritionniste
- ◆ **Mme. CAVALERIE**
Psychologue

Partenaires

- ◆ *L'équipe du 3C des Landes*
- ◆ *Le service d'oncologie du CH de Dax*