

DEFACTO



Étude interventionnelle sur les DEterminants et Facteurs de l'Activité physique après les Traitements en Oncologie

Une recherche menée par le LEPS UR3412

Recrutement de volontaires post-traitements

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière » **oui, mais après** ? Il est quelques fois (ou souvent) compliqué de trouver le moyen de le mettre en place.

LE LABORATOIRE ÉDUICATIONS ET PROMOTION DE LA SANTÉ EN PARTENARIAT AVEC LA LIGUE CONTRE LE CANCER VOUS PROPOSENT UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

J'AIMERAIS ETRE PLUS ACTI.F.VE MAIS JE NE SAIS PAS COMMENT FAIRE

JE NE TROUVE PAS DE MOTIVATION

CE N'EST PAS POUR MOI

ON M'A DIT QUE CE SERAIT BIEN QUE JE SOIS PLUS ACTI.F.VE MAIS JE N'Y ARRIVE PAS

JE N'AI PAS LE TEMPS



Accompagnement de 12 semaines dans **l'adoption d'une activité physique régulière** et son **maintien à long terme**.
e. Vous serez encadré par l'enseignant(e) en activité physique adaptée de votre comité de la Ligue contre le cancer et par la coordinatrice de l'étude.



Nous cherchons 150 personnes ayant terminé les traitements de **chimio-radio-immunothérapie** contre un cancer du **sein**, du **poumon**, du **colon-rectum** ou de la **prostate** ; **non physiquement actives*** mais souhaitant l'être davantage.



Au programme : 1 séance **d'activité physique adaptée** (en individuel), 7 ou 8 **entretiens motivationnels** par téléphone (en individuel) et 2 **séances de discussion** autour de l'activité physique en début et fin de programme. **Une montre connectée** vous sera donnée afin d'explorer votre façon de vous mouvoir



Activité physique ne veut pas dire sport, ce n'est ni une compétition, ni un test d'effort. L'activité physique regroupe des actions différentes, allant des déplacements (marche, vélo), aux activités de loisirs (jardinage, badminton), en passant par les activités domestiques (passer l'aspirateur, faire les vitres) : il n'y a pas de quoi s'ennuyer. Nous vous attendons !

Cette étude est élaborée dans le cadre d'une thèse par le Laboratoire Educations et Promotion de la Santé (UR3412) et est en partenariat avec la Ligue Nationale contre le Cancer et le comité départemental Seine Saint Denis.

*Non physiquement actives : ne pas du tout faire d'activité physique ou en faire moins que les recommandations de santé publique (150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'activité physique intense par semaine).

DES QUESTIONS ? ENVIE DE PARTICIPER ? NOUS CONTACTER :



06.16.88.31.60



etude.defacto@gmail.com

