

RAPPORT D'ACTIVITÉ

2020



Bienvenue
dans **UN LIEU**
pensé pour
VOUS



GARD

Rapport d'activité Comité du GARD



Face au cancer, on est plus forts ensemble



Créée en 1918, la Ligue contre le cancer est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses bénévoles et salariés formés grâce à une école de formation agréée pour répondre aux besoins des personnes concernées par le cancer. Notre fédération, composée de 103 Comités départementaux présents sur tout le territoire national, est apolitique et indépendante financièrement.

Le comité du Gard s'engage pour la mise en place des 4 missions statutaires de la Ligue contre le cancer :

Chercher pour guérir : 1er financeur non-gouvernemental de la recherche en cancérologie

En initiant et finançant des projets de recherche, la Ligue suscite des avancées importantes dans le traitement et la qualité de vie des personnes malades. La recherche en oncologie que nous soutenons concerne différents pôles : la recherche fondamentale, la recherche clinique, la recherche épidémiologique et les sciences humaines et sociales.



Prévenir pour protéger : informer, sensibiliser, prévenir pour lutter efficacement contre le cancer

La Ligue communique régulièrement sur les bienfaits d'une hygiène de vie adaptée, sur les facteurs de risque et sur l'importance des programmes de dépistages organisés. Nous agissons pour le respect ou le renforcement des lois et des réglementations visant à interdire la diffusion de produits industriels nuisibles à la santé,



Accompagner pour aider : améliorer la qualité de vie des personnes malades et de leurs proches

Pour agir au plus près des personnes fragilisées par la maladie cancéreuse, nous instaurons un ensemble de services au plus proches du domicile sur l'ensemble du département : soutien financier, accès au prêt, activité physique adaptée, aide psychologique, soin socio-esthétique, aide-ménagère...



Mobiliser la société : changer les mentalités face au cancer

La Ligue s'érige en porte-parole des personnes malades et de leurs proches et œuvre auprès des institutions et des entreprises afin de promouvoir les droits des patients et des usagers du système de santé.



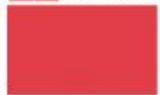
INTRODUCTION



TABAC

LES FACTEURS DE RISQUE

NOMBRE DE NOUVEAUX CAS DE CANCERS CHEZ LES PLUS DE 30 ANS CAUSÉS PAR LES DIFFÉRENTS FACTEURS DE RISQUE, EN FRANCE EN 2015.



ALCOOL



ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE



RAYONS UV



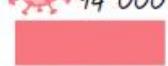
RADIATIONS IONISANTES : RADON, EXPOSITION DIAGNOSTIQUE



INACTIVITÉ PHYSIQUE
ACTIVITÉ PHYSIQUE INFÉRIEURE À 30 MINUTES/JOUR



SURPOIDS



CERTAINES INFECTIONS
HELICOBACTER PYLORI, HPV*
VIRUS DE L'HÉPATITE B ET C



EXPOSITION PROFESSIONNELLE



TRAITEMENTS HORMONAUX
MÉNOPAUSE - CONTRACEPTIF**



NE PAS AVOIR ALLAITÉ



PARTICULES FINES

* HPV : HUMAN PAPILLOMA VIRUS

** LA PILULE CONTRACEPTIVE CAUSE 600 CANCERS DU SEIN ET DU COL UTÉRIN ET ÉVITE 2500 CANCERS DE L'ENDOMÈTRE ET DE L'OVAIRE

On estime à 382 000 le nombre de nouveaux cas de cancers (incidence) et à 157 400 le nombre de décès (mortalité) en 2018 en France. Les cancers les plus fréquents sont ceux de la prostate, du sein, du côlon-rectum et du poumon.

Depuis 2018, le taux d'incidence baisse et tend à se stabiliser. Le taux de mortalité par cancer poursuit sa baisse. Aujourd'hui près de 60% des cancers sont guérit.

La part des cancers dits "évitables" représente 40% des tumeurs survenues chez les adultes de plus de 30 ans, soit 142 000 cas.

La Ligue Contre le Cancer

Et la COVID 19

Nous venons de traverser une année particulière du fait de cette épidémie qui nous a tous touchés au moins sur le plan pratique. Il a été impossible de ne pas en tenir compte mais notre institution centenaire ne peut se laisser abattre par ces événements qui auront une fin plus précoce que la maladie contre laquelle nous combattons.

Il ne faut pas oublier que les progrès en terme de lutte contre le Cancer existent mais sont encore loin de représenter l'efficacité d'un vaccin comme celui qui est en train de se diffuser.

L'impact de la pandémie, certes grave, a aussi été non négligeable sur la maladie cancéreuse à plusieurs niveaux. En attendant les chiffres définitifs, on peut déjà affirmer qu'il y aura un effet délétère sur tous les plans.

Le retard de diagnostic ainsi que de prise en charge dans certains cas est réel sans parler du dépistage qui cette année a subi un vrai désastre.

Près de 30% des patients ont subi un report de consultations ou même d'annulation de consultations et parmi ceux là 1/3 de plus de trois mois ce qui aura certainement un impact à terme sur le résultat de leur traitement (et 9% de plus de 6 mois !). L'impact des médias et du confinement a été fortement négatif sur le plan psychologique concernant des sujets déjà très fragiles. Cela explique l'augmentation des demandes en soins de support à ce niveau dont il faudra tenir compte.

En ce qui concerne le virus lui même, il est certain que la superposition avec un état cancéreux déclaré aura aggravé le pronostic par augmentation des complications surajoutées et par altération parfois grave de l'état général (mais pas forcément par le cancer !). Par exemple la mortalité du cancer du poumon en traitement a considérablement augmenté malgré la poursuite des traitements à l'identique.

Sur un tout autre plan, il est certain que la situation de cette année aura également perturbé de manière souvent dramatique les actions de la Ligue. Cela s'est traduit au niveau concret sur l'aide aux malades ainsi que sur les diverses manifestations qui permettent de nous faire connaître et d'obtenir des ressources financières pour continuer d'agir. Il faut signaler que malgré tout une grande partie des soins de support a pu être réalisée.

L'utilisation de la vaccination se doit d'être systématique pour tout patient en soin et plus que fortement recommandée pour ceux qui ont été touchés par le cancer dans le passé. Il faut impérativement que tous nous fassions par ailleurs la démarche de nous faire vacciner afin de pouvoir tourner cette page au plus vite et de revenir à notre priorité.





LE COMITE DU GARD DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

La Ligue est sur tous les fronts de la maladie : elle initie et finance des projets de recherche, informe, sensibilise, participe à la prévention des risques de cancer, apporte des aides concrètes aux personnes malades et à leurs proches et œuvre auprès des institutions et des entreprises afin de promouvoir les droits des usagers du système de santé et l'éducation à la santé.

Le comité du Gard poursuit ses engagements en continuant à faire de l'aide aux personnes malades une priorité avec un budget de **185 315 €** pour l'année 2020. Le budget annuel du comité est issu des dons, legs, assurances vies, événements et recyclages divers.

FINANCEMENT DES MISSIONS SOCIALES 2020

Recherche	Actions pour les malades	Prévention	Société et Politiques de Santé	TOTAL
97 261 €	185 315 €	73 758 €	2 833 €	359 167 €

Le budget réservé aux missions sociales représente 67,7 % du budget total.

GOVERNANCE

Le Comité est dirigé par un Conseil d'administration départemental composé de bénévoles élus par l'assemblée générale des adhérents-donateurs.

Membres du CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Président: Pr Jean Paul BUREAU

Vice-Président : Pr Thierry LAVABRE BERTRAND

Vice-Président : Jean-Pierre RAPPEZ

Secrétaire Général : Dr André MATHIEU

Trésorier : Jean-Luc VICTOR

Commission sociale : Francine BOUCOIRAN

Aide aux malades : Dr Claude BARAL

Prévention : Annie VIDAL-PALETTI

Responsable Espace Ligue d'Alès Dr Jean-Pierre DELAROCHE

Association «Europa Donna»: Françoise FABRE-ROUSSY

Association «Vivre Comme Avant»: Maité SANCHEZ

Institut de Cancérologie du Gard CHU : Dr Françoise BONS

Institut de Cancérologie du Gard OncoGard : Dr Angélique CHAPELLE

Institut du Cancer de Montpellier : Pr Marc YCHOU

Ligue Nationale Contre le Cancer : Dominique FOULT

Notaire : Maître Xavier DE LE HOYE

Geneviève BAVILLE

Gérard ALDEBERT

Bénévoles, services civiques et permanents :

Accueil et Secrétariat permanent : Mireille ELTGES et Muriel VACHET

Comptabilité : Christophe GERPHAGNON

Prévention-Dépistage : Annie VIDAL-PALETTI, Anne-Marie LAROZE

Coordination et prévention : Ricardo DOMINGUES

Volontaires en Service Civique :

Rayissia ALI MOUSSAT, Lea DOLLET, Audrey CHEMINARD,

Audrey GROUSSET, Camille MEGRAOUA, Sabrina MEKEDDEM





RESSOURCES HUMAINES

Le Comité compte :

6 salariés → soit 3,42 ETP

6 volontaires en service civique

135 bénévoles dans l'ensemble des 22 Espace Ligue (Délégations et Points d'Information) du Comité du Gard ce qui représente plus de **5396,50 heures de bénévolat sur l'année 2020**.

NOMBRE d'ADHERENTS

Au 31 décembre 2020, le Comité comptait **3244 adhérents**.

Le statut d'adhérent est réservé aux personnes ayant fait un don minimum de 8€, Une baisse cette année encore qui met notre comité en difficulté tant financière qu'en terme de représentativité. En 2021 un effort considérable sera donc à envisager.

FORMATIONS

Le comité du Gard dans son ambition de former des personnels compétents, qui interviendront au plus près des malades ou en prévention avec des jeunes et des adultes, poursuit la mise en place de formations régulières avec l'école de formation de la Ligue contre le cancer. L'école de formation impose un niveau élevé de qualité, adapté aux besoins et attentes des équipes. Le comité a mis en place un parcours de formation minimum obligatoire pour chaque bénévole, en fonction de sa mission au sein de l'association.

En 2020, les équipes du comité ont participé à plusieurs formations en présentiel :

- ✓ Connaissance de la maladie cancéreuse
- ✓ Relation personne malade et bénévole
- ✓ Education pour la santé
- ✓ Dépistages des cancers
- ✓ Gestion des conflits
- ✓ Recrutement des bénévoles
- ✓ Management des bénévoles

Suite à la crise de la COVID19, le comité a adapté ses formations tout au long du confinement pour proposer des « live sessions », en visioconférence pour toutes ses équipes et ouvertes aux autres comités.

- ✓ Tabac et Addictions
- ✓ Prévention solaire
- ✓ Méthodologie de projets
- ✓ Prévention Alcool





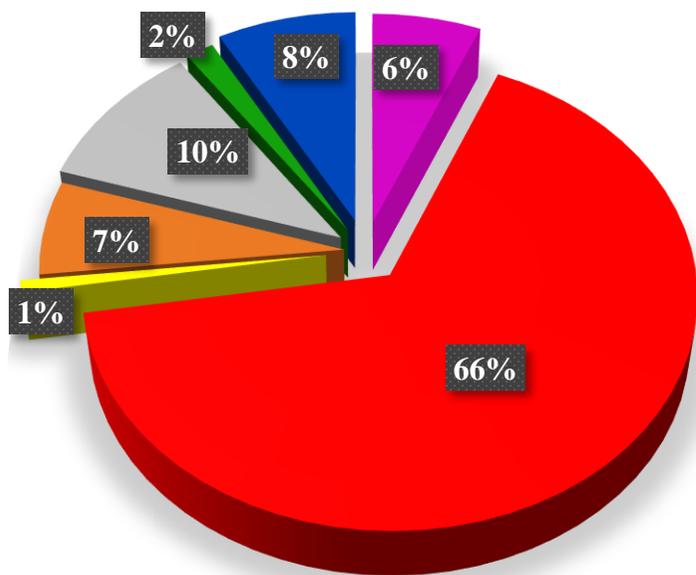
RESSOURCES DU COMITE DU GARD

La ligue contre le cancer est depuis plus de 100 ans une Organisation Non Gouvernementale qui lutte sur tous les fronts de la maladie grâce à la générosité de ses donateurs, des recettes perçues lors de manifestations et des opérations de recyclage. Nos comptes sont vérifiés, validés par un commissaire aux comptes puis publiés au journal officiel pour que chacun puisse y avoir accès.

Ainsi 90% des ressources du comité sont issues de la générosité du public. Ces ressources sont très aléatoires en fonctions des années. En 2020 le comité n'a reçu aucun legs substantiel d'où une forte baisse de ressources, se traduisant par une insuffisance de fonds de -163 988€.

Le comité du Gard est engagé depuis de nombreuses années dans les opérations de recyclage. Les entreprises, les collectivités et les gardois peuvent participer à la collecte du verre, des radiographies, des téléphones et des cartouches d'encre. C'est un geste en faveur de l'environnement, mais aussi de la lutte contre le cancer à travers nos actions menées sur le département. Cette année encore ces actions représentent la deuxième plus grosse partie de nos recettes avec une part de 10%.

REPARTITION DES RESSOURCES 2020



**Soutenez la Ligue
Contre le Cancer en
recyclant**



**Si vous gardez précieusement
Vos anciennes Radiographies
Vos Cartouches d'imprimantes
Vos Téléphones mobiles
Votre Verre** (à déposer dans les conteneurs de la ville)

En les ramenant au Comité du Gard, vous lui permettez de développer:

- L'aide aux malades et leurs proches,
- L'Aide à la recherches en cancérologie,
- La prévention des risques de cancer et la promotion des dépistages.

**Faites à la fois un geste écologique et Humanitaire
Merci**



- Cotisations
- Dons
- Legs
- Manifestations et ventes
- Activités de récupération
- Autres ressources privées
- Subventions



PARCOURIR LE MONDE CONFINÉ

Le comité du Gard a toujours su être à la pointe de l'innovation grâce à l'implication de tous ses membres. Le confinement qui a paralysé un grand nombre d'institutions a renforcé notre association dans sa mission de lien social.

Le confinement imposé par la pandémie le 16 mars 2020 a conduit le Comité du Gard à chercher un moyen de garder le lien social, malgré la séparation physique imposée. Et quoi de mieux qu'un peu d'activité physique quotidienne pour rester en forme et en santé mentale...

Nous avons donc lancé un défi «tour de France» qui s'est transformé « en tour du monde 45° nord » confiné. En vélo d'appartement, sur un tapis de marche, sur un rameur, ou simplement en allant marcher pendant l'heure qui nous était accordée, ou bien encore en faisant son ménage, son grand nettoyage de printemps ou son yoga ou du jardinage, chacun a pu apporter sa contribution kilométrique.



Commencé avec quelques bénévoles, salariés et services civiques du Comité du Gard, d'autres Comités voisins ou lointains nous ont rejoints (Bretagne, Charentes-Maritimes, Hérault, Somme et Orne), ainsi que tous les sympathisants de la Ligue pour atteindre au fil des jours jusqu'à **144 participants et surtout 28 385 km.**

CRÉER POUR PARTAGER

Comme il nous a été rapporté que tout le monde n'était pas sportif, le Comité a aussi lancé un défi complémentaire, dans un tout autre domaine : le défi Créatif ! Nous avons reçu plus de 35 créations que nous avons bien entendu partagé sur notre site.





Le budget global consenti par la Ligue pour le soutien à la recherche concerne deux grands types d'actions :

- des actions nationales, regroupant des subventions et des allocations de recherche, accordées dans le cadre d'appels à projets nationaux et de plusieurs partenariats.
- des actions régionales reposant sur l'attribution de subventions accordées dans le cadre d'un appel d'offres régional et gérées par les Comités départementaux.

Ces deux actions sont complémentaires et permettent de financer une recherche diversifiée pour augmenter les chances de guérison des cancers.



En 2020, Le Comité a consacré directement 81 500 € à la recherche régionale et nationale pour les études suivantes:

- Inhibition sélective des formes mutées de GNAS dans les lésions précancéreuses et cancéreuses des IPMNs
- La fibrose réactionnelle aux chimio-induite est-elle un déterminant des récurrences dans les cancers de l'ovaire de Haut-grade sensibles aux sels de platine? Mélanomodel : prédiction de la réponse du mélanome aux nouveaux traitements anticancéreux grâce à la modélisation mathématique.
- Evaluation du rôle de PTPN13 dans l'agressivité des carcinomes séreux de haut grade de l'ovaire: analyse des voies de signalisation impliquées, évaluation de sa valeur pronostique et prédictive.
- Targets screening for a new tumor suppressor pathway

Le comité a aussi soutenu le programme initié et développé par la Ligue Nationale Contre le Cancer, qui vise à adapter la prise en charge thérapeutique et psychologique aux spécificités des jeunes patients. Depuis 2015, ce thème a été élargi à l'enfance afin de renforcer le soutien à des projets portant sur l'étude des cancers pédiatriques de mauvais pronostic ou réfractaires aux traitements, sur les séquelles engendrées à moyen ou long termes par les traitements existants et sur les facteurs de prédisposition à la survenue d'un ou plusieurs cancers dans le jeune âge.



ACTIONS POUR LES MALADES

LES COUSSINS COEUR

Ce coussin est destiné aux femmes et aux hommes opérés d'un cancer du sein, et plus spécialement à ceux ayant subi un curage axillaire. Il est utile et peut être utilisé :

- pour améliorer le confort en cas de lymphœdème après l'opération.
- après une utilisation prolongée du bras opéré : telles les activités de ménage, conduite, utilisation de la souris, sport, etc.
- durant les moments de repos,

Cette année pour renouveler notre stock de coussins Cœur nous avons fait appel à la générosité des Gardois et à leur savoir-faire. Nous avons ainsi récupéré plus de 60 coussins. En complément 3 partenariats avec, Mondial Tissus, le magazine Modes & Travaux et Elan d'Art, nous ont aidé à réaliser d'autres coussins.

Depuis des années le comité du Gard donne gratuitement aux personnes malades qui en font la demande des coussins Cœur.

En 2020 nous avons offert 33 coussins aux personnes malades.



DON DE PROTHESES CAPILLAIRES, FOULARDS ET TURBANS



L'un des effets secondaires possible de la de la chimiothérapie est la chute des cheveux et de fragiliser le système pileux.... C'est pourquoi le comité du Gard collecte les prothèses capillaires, foulards et turbans que les malades n'utilisent plus. Ces dons sont redistribués gratuitement après reconditionnement, auprès des personnes malades n'ayant pas les moyens financiers d'en acquérir une neuve et pour toutes autres raisons.

Nous disposons d'un stock de 70 perruques reconditionnées, foulards et turbans disponibles gratuitement pour les personnes malades.

Depuis le 2 avril 2019, grâce notamment à la sollicitation des pouvoirs publics de la Ligue Contre le Cancer, les personnes qui ont perdu leurs cheveux en raison d'une maladie ou du traitement de cette maladie (une chimiothérapie notamment) peuvent bénéficier d'une prise en charge allant jusqu'à 100 % de leur perruque ou des accessoires.

<https://www.ameli.fr/gard/assure/actualites/des-perruques-prises-en-charge-100-par-lassurance-maladie>



ACTIONS POUR LES MALADES

Parce que la maladie cancéreuse a des retentissements physiques, psychologiques, économiques et sociaux, le Comité de la Ligue contre le cancer engagé quotidiennement propose des services adaptés aux personnes malades et à leurs proches. Cet accompagnement vise à améliorer la prise en charge personnalisée et la qualité de vie pendant et après la maladie.

LES AIDES FINANCIERES



La commission sociale attribue des secours financiers aux personnes économiquement fragilisées par la maladie, de façon ponctuelle et complémentaire aux dispositifs légaux. Pour effectuer une demande d'aide, la personne ou son entourage prend contact avec un travailleur social qui va l'accompagner à l'élaboration du dossier et qui le transmettra directement au comité par voie postale.

Pour l'année 2020, le montant des aides financières attribuées s'élève à 36 793€ pour 141 dossiers accordés soit une diminution liée à la fermeture des services sociaux pendant la crise de la COVID. La commission sociale du mois de mars n'ayant pas pu être faite. Nous attribuons en médiane des aides de 250€ par dossier.

LE DISPOSITIF D'AIDE AU RETOUR A DOMICILE

Il a pour but de faciliter les activités de la vie courante des personnes malades (l'aide à la toilette et à l'habillage, la préparation des repas, l'entretien du logement, l'aide aux déplacements ...) grâce à l'intervention d'une auxiliaire de vie sociale. Pour effectuer une demande d'aide, la personne ou son entourage peut s'adresser directement au comité ou à un travailleur social.

Pour l'année 2020, le montant des aides attribuées s'élève à 14 031€ pour 86 dossiers accordés. Ce montant est en baisse suite aux divers confinements pendant lesquels les structures d'aide à domicile étaient fermées ou surchargées.

ACTIONS POUR LES MALADES



Parce que la prise en charge d'un cancer ne s'arrête pas au traitement de la seule maladie, le comité du Gard met en place des soins de support dans les différents Espaces Ligue du département.

Les soins de support désignent l'ensemble des soins qui prennent en charge les conséquences, pour le malade, d'un cancer et de ses traitements : douleurs, troubles alimentaires, problèmes sociaux, psychologiques... Les soins de support sont proposés dès le début de la prise en charge, pendant et après les traitements. Ils permettent de diminuer les effets secondaires des traitements et les effets de la maladie mais aussi d'assurer la meilleure qualité de vie possible aux patients et à leurs proches, sur le plan physique, psychologique et social, en prenant en compte la diversité de leurs besoins, et ce quelque soit leurs lieux de soins.

LES DELEGATIONS ESPACES LIGUE

Nos 21 Espaces Ligue (Délégations et Points d'information) sont des espaces animés par des bénévoles formés, qui accueillent les personnes malades et leurs proches. Les délégations offrent en complément, aux personnes touchées par la maladie des soins de support divers. Nous ouvrons aussi le soutien psychologique aux aidants.

En 2020, plus de 3988 actes ont été réalisés par nos différents intervenants en soins supports, sur le département.

Nous avons accompagné 436 personnes dont 10% d'hommes.

Dans la majorité de nos Délégations nous proposons une offre complète de soins de support base sur un socle « activités physiques adaptées et soutien psychologique ».

IMPACT DE LA COVID SUR LES ACTIVITES

Nos activités ont du être suspendues pendant plusieurs mois voir totalement arrêtées pour certaines (réflexologie, massages, socio-esthétique, etc..). Dès que les mesures l'ont permis nous avons mis en place des séances en visio, puis pendant les mois où l'épidémie était plus calme nous avons repris en présentiel.

Les différentes mesures mises en place par la conseil d'administration du comité ont permis de maintenir 62% des actes de soins de support.



ACCOMPAGNEMENT EN SOINS DE SUPPORT, SOUTIEN MORAL ET BIEN-ÊTRE

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Les traitements contre le cancer chamboulent la vie personnelle, sociale, professionnelle, familiale, au point de modifier la perception de soi-même et de se sentir perdu. Il est légitime d'en être perturbé, important de l'identifier, et essentiel de l'accepter. Ces événements peuvent affecter le moral. C'est souvent difficile à supporter, mais tout à fait compréhensible.

Le soutien psychologique permet de mieux vivre ce bouleversement et de continuer à se sentir une personne à part entière. Il libère la parole, facilite la communication avec son entourage et le retour à la vie sociale et professionnelle.

Parler de ses difficultés, ses craintes, ses angoisses, permet de faire le point sur ses capacités à d'avancer avec la maladie, de faire les choix utiles pendant et après les traitements. Partager ses doutes, ses interrogations, permet souvent de mieux se situer.

Groupes de parole

Les psychologues intervenant pour le comité ont mis en place 18 groupes de paroles en 2020 soit 109 actes pour 44 participants.

Soutien psychologique individuel

Plus de 168 actes réalisés auprès de 68 malades et/ou aidants par nos psychologues en 2020, soit une augmentation de 20% malgré le confinement et les séances en visio.



L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)

Gym Douce, Yoga, Qi Gong, aqua gym, marche nordique, etc.

Il est maintenant bien démontré que l'activité physique adaptée joue sur la qualité de vie, la tolérance aux traitements en particulier face à la fatigue et sur le risque de récurrence dans des localisations tumorales parmi les plus fréquentes. Un référentiel existe au niveau de l'AFSOS. Le Comité a mis à disposition des patients des lieux et des professionnels pour qu'ils bénéficient de ces soins de support complémentaires efficaces.



En 2020, plus de 2309 actes d'Activités Physiques Adaptées ont été mis en place dans les différentes délégations du comité. Malgré le contexte épidémique nous avons maintenu 62% des actes et permis à 266 participants de rester actifs sur 359 séances dans le département.

ESPACE DETENTE ESTHETIQUE, IMAGE DE SOI

Les traitements contre le cancer ont un impact sur le corps et sur la peau. Ces conséquences sont très variables selon les traitements et les individus. Les effets sont plus ou moins durables. Par des soins et des conseils, l'onco-esthétique et les activités de relaxation aident à les atténuer ou à mieux les accepter.

Les équipes médicales ont constaté que ces soins possèdent également des bénéfices physiologiques: baisse de l'hypertension et de la tension musculaire, détente générale, réduction des états nauséeux, meilleure acceptation des traitements et surtout, ils redonnent le sourire. La vision est le sens le plus utilisé pour décoder son environnement. L'entretien de son image est donc un atout essentiel dans les relations sociales et professionnelles qui, elles aussi, sont compliquées par la maladie. Les soins socio-esthétiques concernent en premier lieu les femmes.

Tout au long de l'année nos intervenants ont réalisé 44 actes de soins esthétiques et auprès de 37 femmes et hommes. Ces activités sont malheureusement restées à l'arrêt depuis le 17 mars 2020.





REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Développée en Chine depuis plus de 5000 ans, la réflexologie associe massage des pieds et pression sur les zones réflexes plantaires, siège de plus de 7200 terminaisons nerveuses. Elle a comme ambition d'obtenir une autorégulation du corps, détente et relaxation, ainsi que l'amélioration de certains symptômes fonctionnels.

En 2020, plus de 142 actes de relaxation ont été réalisés pour 71 patients dans les délégations du comité. Ces activités sont malheureusement restées à l'arrêt depuis le 17 mars 2020.



SOPHROLOGIE



La sophrologie est utilisée en tant que soin de support pour les femmes et les hommes touchés par un cancer, notamment pour amoindrir la fatigue, les douleurs et l'anxiété induites par la maladie et les traitements.

La sophrologie est un ensemble de techniques qui permettent aux personnes malades de prendre conscience de leurs ressources, de les mobiliser et de les renforcer, afin de se sentir acteur de la gestion des troubles occasionnés par les traitements. La sophrologie aide à trouver en soi des ressources pour mieux gérer la douleur : apprendre à se détendre, à mieux respirer, à générer le calme et la confiance en soi.

En 2020, plus de 1027 actes de sophrologie pour 173 participants ont été réalisés dans les délégations du comité.

En 2020, les différents soins de support « techniques de relaxation » (réflexologie et sophrologie) ont regroupé 228 participants sur le département, en présentiel dans nos salles en début d'année, en visio mais aussi en extérieur au milieu de la nature.



ACTIONS POUR LES MALADES

TARTELETTE AUX LÉGUMES DU SOLEIL

POUR LUTTER CONTRE LES CONSTIPATIONS

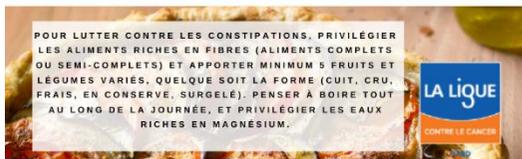
1,30 euros



LA LIGUE CUISINE AVEC VOUS...

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 demi pâte feuilletée
- 1 oeuf
- 120g de poêlé de légumes du soleil surgelé
- 60g de crème fraîche liquide
- Sel et poivre
- 30g de céréales riches en fibres style All bran.
- 5mL d'huile d'olive.
- Curry



Recettes et ateliers de conseils en alimentation

Plusieurs facteurs peuvent altérer l'état nutritionnel des personnes atteintes de cancer. La maladie elle-même : 30% à 50% des malades sont amaigries par une perte d'appétit, la fatigue, des troubles métaboliques ou des difficultés à s'alimenter. Le stress lié à la maladie. Des troubles digestifs liés aux traitements.

Or, il est important qu'une personne atteinte de cancer se nourrisse de manière adaptée et suffisante : par exemple, la dénutrition affaiblit l'organisme et diminue l'efficacité des traitements. C'est pourquoi le comité du Gard propose des ateliers pour parler d'alimentation adaptée..

La COVID a totalement mis en pause ces ateliers, c'est pourquoi nous avons diffusé sur les réseaux sociaux et auprès des malades venant à nos activités des recettes adaptées à la pathologie. **Ces 30 recettes ont connu un réel succès avec plus de 1500 vues dans l'année.**

Ateliers d'art thérapie et activités créatives

L'art-thérapie repose sur l'idée que les arts créatifs peuvent avoir un effet sur la santé. Elle peut permettre à une personne d'exprimer des inquiétudes non verbalisées ou inconscientes relatives à sa maladie et à sa vie, à faire face à des conflits émotifs, à accroître sa connaissance de soi, à lutter contre le cancer et à réduire le stress.

La rigologie est une technique psychocorporelle de développement de la joie de vivre qui permet de nous connecter au meilleur de nous-mêmes et à celui des autres quelles que soient les circonstances

Ces ateliers ponctuels ont permis de proposer 147 actes tout au long de l'année.





ACTIONS TRANSVERSALES

LIG'ENTREPRISE ENGAGES CONTRE LE CANCER

LE PROJET LIG'ENTREPRISE

« Lig' Entreprises » comporte une proposition de services à destination des entreprises répondant à deux objectifs: favoriser la prévention d'une part et favoriser le retour et le maintien dans l'emploi des salariés ayant un cancer, d'autre part.

En 2020, nous avons rencontré et mis en place des actions avec 2 entreprises du Gard dans le cadre de l'axe « conférence de sensibilisation » et « prévention dépistage ».

PACTE
 Mon entreprise se Ligue contre le Cancer

Le Cancer, parlons-en !
 Qu'est ce que la Ligue contre le Cancer ?
 Quel impact sur un salarié et son équipe ?
 Comment agir en prévention ?
 A vos questions...

Mardi 18 décembre Conférence débat
 De 10h à 12 h

Laissez vos questions et remarques dans les deux boites disponibles à l'accueil :
 Quelque chose que vous aimeriez savoir
 Quelque chose que vous savez

LE RETOUR A L'EMPLOI DES MALADES ATTEINTS DE CANCER

LES COMITES DU GARD ET DE L'HERAULT PARTENAIRES D'UN PROJET AMBITIEUX



La ligue contre le cancer poursuit son engagement auprès des personnes malades avec un accompagnement pluridisciplinaire personnalisé de 12h pour l'aide au retour à l'emploi.

Entre septembre et décembre 2020, 11 dossiers ont été initiés alors même que la communication était compliquée à cette période.



SOCIETE ET POLITIQUES DE SANTE

LE PLAIDOYER POUR LA DEFENSE DES USAGERS

A travers ses différentes représentations dans des instances ou groupes de travail nationaux, les comités franciliens ont contribué à la mise en œuvre du Plan cancer 3 notamment à travers les actions dont la Ligue est pilote ou co-pilote :

- ✓ Action 5.4 : associer les patients et leurs représentants aux essais cliniques et dans le parcours permettant l'accès à ces recherches ;
- ✓ Action 7.15 : soutenir des expériences de « patients ressources » bénévoles et évaluer l'apport et les conditions de leur participation à l'accompagnement des personnes atteintes de cancer ;
- ✓ La publication du 5^{ème} rapport de l'observatoire sociétal des cancers portant sur les "aidants", combattants silencieux du cancer,
- ✓ L'instauration d'un droit à l'oubli et le suivi de l'évolution nécessaire de la convention AERAS (s'assurer et emprunter avec un risque aggravé de santé)

Enfin, grâce aux procédures de concertation préalables aux délibérations des parlementaires, nous avons tenté d'infléchir ou de défendre, certaines dispositions inscrites dans la nouvelle loi de modernisation de notre système de santé : la mise en place d'un « parcours éducatif en santé », les aires de jeux sans tabac, le paquet neutre, les parcours de santé, la prescription d'activité physique ...

LA REPRESENTATION DES USAGERS

Le Comité du Gard compte **10** représentants des usagers dans **12** établissements.

CHRU Caremeau - Hôpital Privé Les Franciscaines - Polyclinique Kenval (site Kennedy et site Valdegour) - Polyclinique Grand Sud - HAD 3G Santé - Clinique BONNEFON - CH Pont St Esprit - CH Bagnols Sur Cèze - CH Pontails - CH Le VIGAN - CRCI

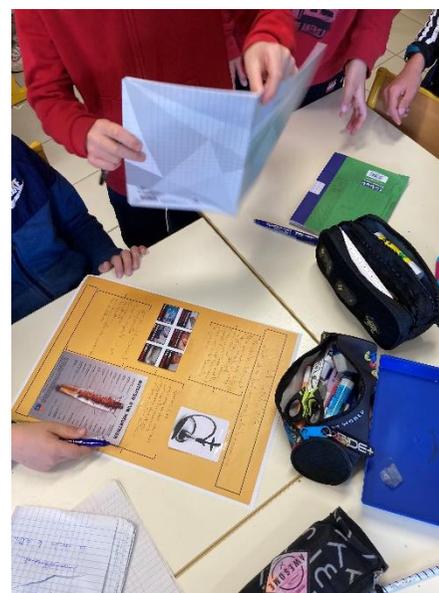


INFORMATION-PREVENTION-DEPISTAGE

Explo Santé, un projet d'Éducation à la Santé

Ce programme permet d'aborder la santé sous un regard global, essentiel pour l'enfant. La démarche éducative du projet priorise les méthodes participatives associant l'élève et son entourage afin de le rendre acteur de ses apprentissages et auteur de ses savoirs dans son milieu de vie. Chaque enfant dispose d'un carnet de bord comprenant une mission à réaliser avec ses proches pour créer un lien entre famille et école autour du concept de prévention, santé et bien-être. Une question directement dédiée aux parents nous permet d'intégrer leurs savoirs aux activités réalisées en classe.

Le programme propose par année scolaire, un module de 2 séances de 1h30 chacune. Il fonctionne de manière optimale lorsqu'il est suivi sur les 3 niveaux. Chaque module inclut une évaluation à l'intention des enfants, des familles et des enseignants.



En 2020, 14 classes ont participé au projet Explo Santé sur le département.

PREVENTION SOLAIRE DANS LE DEPARTEMENT



A travers une démarche participative, l'objectif du projet est, dans un premier temps, de sensibiliser le grand public (enfants, adolescents, parents...) aux risques liés à l'exposition au soleil et de l'informer sur les moyens de se protéger. En 2020 juste après le déconfinement nous avons pu réaliser quelques actions de prévention solaire, notamment au pont du Gard où nous avons pu accueillir plus de 150 personnes rencontrées.

Puis nous agissons dans un autre temps en formant les professionnels (animation, jeunesse, etc.) sur les risques solaires.



INFORMATION-PREVENTION-DEPISTAGE

En intervenant pour la réduction des facteurs de risque et la promotion des facteurs de protection des cancers, en participant à l'éducation des populations, les plus jeunes en particulier, la Ligue permet à chacun de mieux se protéger en faisant évoluer ses comportements et d'empêcher ainsi l'apparition des maladies évitables.

CLAP'SANTE

Chaque trimestre, Clap'santé, le magazine de prévention santé pour les jeunes édité par la Ligue, présente des actus santé, des reportages sur des actions de terrain, des informations et des zooms sur la prévention des cancers, des articles sur l'alimentation, l'activité physique, le tabagisme ou encore le soleil.... Sans oublier des jeux et bandes dessinées, des fiches pratiques détachables pour la vie de tous les jours. L'intérêt de cet outil pédagogique est qu'il puisse être utilisé par les équipes éducatives pour approfondir les thématiques de santé, intégrées dans les programmes scolaires ou avec les familles pour prendre le temps d'échanger sur la santé.



En 2020, le Comité compte 94 établissements abonnés et 7596 magazines Clap'santé diffusés.

LE DEFI DE CREATIONS ARTISTIQUES

Proposé aux classes de maternelle et du primaire, ce concours cherche à sensibiliser les élèves à l'adoption de comportements favorables à la santé. Différents thèmes sont proposés : l'équilibre alimentaire, la prévention du risque solaire, la prévention du tabagisme, les écrans, les microbes...

Le Comité organisait le concours scolaire pour la 13ème année. 203 élèves y ont participé et ont réalisé des œuvres collectives (sculpture, affiche, tableau, jeux...). Tous les enfants ayant participé ont reçu en cadeau un jeu pédagogique « la gang des microbes ».





INFORMATION-PREVENTION-DEPISTAGE



LE VELO SMOOTHIE

Le vélo smoothie est un outil ludique qui permet d'aborder la prévention alimentaire à travers un regard multiple, manger, mixer, bouger.

Les jeunes peuvent ainsi découvrir plusieurs notions, telles que l'activité physique, l'alimentation, la production d'énergie, les actions collaboratives, le développement de compétences psychosociales, etc.

Nous associons toujours cet outil avec d'autres pour en faire un projet solide à mettre en place des les établissements.

Sur les projet où nous avons mis en place cette action, nous avons réalisé plus de 280 smoothies et 360 jeunes ont participé en 2020.

Pendant le confinement nous avons mis à profit, les compétences de nos services civiques pour créer un nouvel outil de prévention.

Self-e est un projet de cantine virtuelle, ludique, de sensibilisation à l'équilibre alimentaire, adaptée à tout public.

En première partie, les participants choisissent leur repas parmi un choix varié. Ensuite les participants répondent, en groupe, à différents mini-jeux sur l'alimentation et l'environnement, et ont à disposition les recommandations nutritionnelles. Pour finir, les participants choisissent à nouveau leur repas en fonction des nouvelles connaissances apprises.

Ce projet a déjà pu être testé en 2020 avec 4 classes.

Un nouvel outil nommé SELF-E



Mini jeu n°2 : Les sucres cachés



Mini jeu n°1 : Les gestes pour ma planète



Mini jeu n°6 : Emballages et santé environnementale





INFORMATION-PREVENTION-DEPISTAGE

L'éducation par des pairs est une alternative ou un complément aux stratégies d'éducation à la santé traditionnelles. L'impact des pairs peut parfois être plus mobilisateur à certaines étapes de la vie, notamment au moment de l'adolescence. Cette approche permet de donner de l'information et de mettre en avant les bons comportements et valeurs.

TROIS COLLEGES DU GARD PARTICIPENT AU TOUR DU MONDE

Dans le cadre d'un projet développé par l'équipe prévention du comité du Gard, nous avons mobilisé 3 collèges dans le département: l'institution Bellevue à Alès, le Collège Marceau Lapierre et le Collège Florian. Seuls les établissements réellement engagés avec nous dans une démarche participative d'éducation par les pairs en santé, participent au projet. Une fois les établissements sélectionnés nous avons mis à leur disposition des outils de communication pour informer largement les élèves, leur famille et les professionnels du collège de cette nouvelle démarche. Par la suite nous installons dans chaque collège deux vélos d'appartement.

Ainsi les deux premiers objectifs pour remporter le challenge sont de réaliser un tour du monde (40 000 km) avec les vélos avant le 31 mai 2020 et d'impliquer le plus de personnes possible (élèves, équipes pédagogiques et familles). Le troisième objectif pour les jeunes sera d'imaginer et de rédiger un projet portant sur le thème de la santé.

Malgré l'arrêt du projet le 18 mars 2020, les établissements ont ainsi réalisé plus de 28 160 Km du 1er novembre au 18 mars..

Soit un tour du monde par la parallèle 45° Nord

Un impact réel sur les élèves même après la fin du projet





INFORMATION-PREVENTION-DEPISTAGE

ESCAPES GAME POUR ABORDER TABAC ET ALCOOL

En promotion de la santé le développement d'un nouveau projet passe par une démarche créative. Le comité du Gard a créé en 2019 un nouvel outil pour aborder les risques liés au tabagisme nommé « Heathscape », sur la base d'un Escape Game sur la santé, un jeu d'évasion très en vogue où l'objectif des joueurs est de résoudre les énigmes sauver le monde. Ce premier dispositif a été complété pendant le confinement par un deuxième.

L'objectif de ces outils ludiques et éducatifs est d'aborder les conséquences du tabac et de l'alcool, à la fois sur la santé mais aussi sur l'environnement sans « **s'en rendre compte** » c'est-à-dire que seule la résolution de l'ensemble des énigmes permet de deviner le thème principal à la fin du jeu. Tout au long des l'activités les participants doivent enquêter sur les différentes conséquences du Tabac pour le premier escape Game et de l'alcool pour le deuxième.

Ces deux outils ont reçu le soutien de la ligue nationale contre le cancer et des autres comités. Grâce à cette valorisation nous avons pu financer le travail d'un illustrateur pour finaliser les documents.

En 2020, cette activité a pu être réalisée avec plus de 280 jeunes collégiens, lyciens mais aussi dans le cadre des ateliers santé en menés avec les participants de la garantie jeunes. **Nous avons aussi animé 7 sessions de formation à l'utilisation de l'outils pour d'autres comités ou partenaires.**



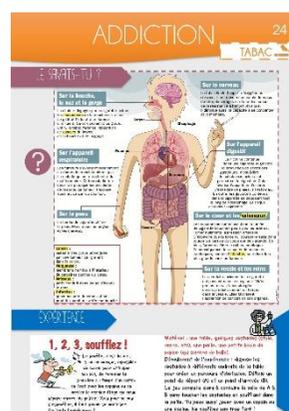
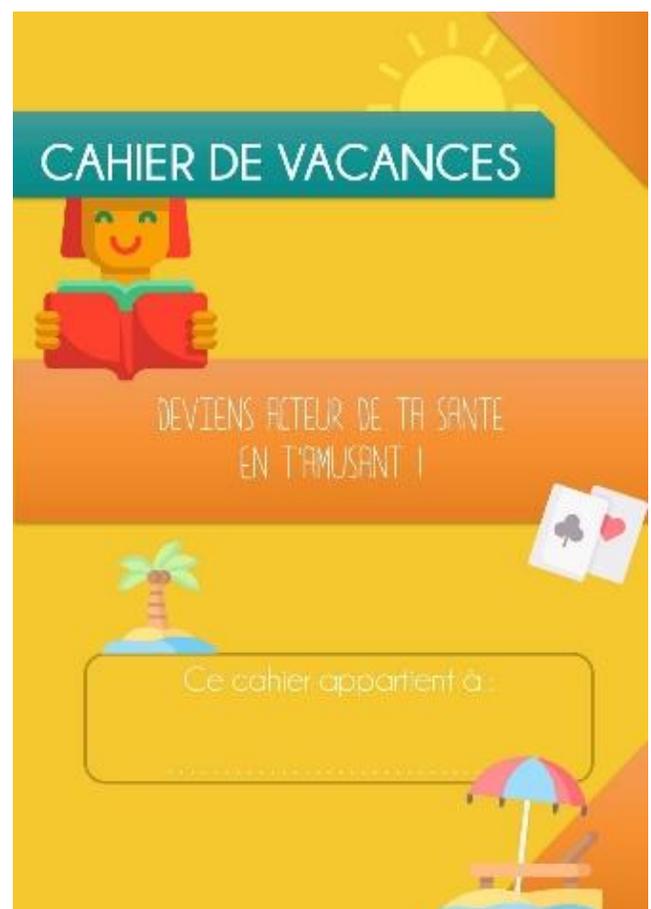
INFORMATION-PREVENTION-DEPISTAGE

Fort de son implantation et implication dans le département Gardois, le Comité du Gard peut mettre en place de nouveau projet qui permettra de sensibiliser les élèves du département aux différents facteurs de risques pendant les vacances.

CAHIER DE VACANCES

Le confinement n'a pas été seulement un temps d'arrêt de notre activité, ça a été aussi un moment de création et de développement de projets nouveaux. Grâce au dynamisme de l'équipe prévention nous avons pu, en plus de l'évaluation des projets habituels, mettre en place encore un nouveaux projets en prévention.

En 2020, nous avons d'ores et déjà pu diffuser à 250 élèves de CM2 avant même la fermeture des écoles. 125 autres cahiers ont été mis à disposition sur nos stands de prévention solaire.





INFORMATION-PREVENTION-DEPISTAGE

LE MOI[S] SANS TABAC

Le mois sans tabac est un défi collectif qui propose à tous les fumeurs pendant le mois de novembre d'arrêter de fumer. Cette action est réalisée sur un mois car des études ont montré que les chances d'arrêter de fumer étaient multipliées par cinq.

Pendant cette action plusieurs outils sont mis à disposition. Un kit « moi(s) sans tabac » qui est composé d'un livret « Je me prépare », un agenda de 30 jours pour arrêter de fumer, la carte « Le stress ne passera pas par moi », le sticker « Je retrouve la forme, pas les formes », une roue pour calculer les économies réalisées et un badge « Moi(s) sans tabac ».

MOIS SANS TABAC

LA LIGUE
CONTRE LE CANCER
GARD

Ici on soutient tous ceux qui ont décidé d'arrêter de fumer

La ligue vous propose des entretiens d'aide à l'arrêt du tabac en visio sur l'ensemble du département.

Réservez votre créneau avec nos tabacologues dès maintenant sur :

www.ligue-cancer.net/cd30
ou en scannant le Qr Code

L'appli, le site, et le 3989

tabac info service

REVENIR DANS UNE VIE sans tabac

Assurance Maladie

En 2020 nous avons formé 4 intervenants aux actions mois sans tabac. 790 personnes ont été sensibilisées sur nos actions et dans les publications sur les réseaux sociaux et site,

Le comité du Gard en partenariat avec la CPAM, ont organisé de multiples actions de proximité :

- groupes d'entraide pour accompagner les personnes dans l'arrêt.
- séances de soutien individuel pour accompagner les personnes dans l'arrêt du tabac

En 2020, les conditions sanitaires n'ont pas permis de réaliser des actions de terrain mais nous avons pu organiser 2 séances de groupes d'entraide pour 7 personnes en visio et 67 entretiens d'aide à l'arrêt individuels en visio ont été faits.



Le comité du Gard de la Ligue contre le cancer s'allie avec les communes du département pour développer les PLAGES et ESPACES SANS TABAC



Fort de son expérience de 2017 avec la ville de Nîmes, le comité du Gard poursuit le développement des espaces sans tabac sur le reste du département.

Ce label, développé par la Ligue contre le cancer en partenariat avec les municipalités, propose des espaces publics extérieurs qui sont, jusqu'à présent, non soumis à l'interdiction de fumer des décrets Bertrand. Désormais, le tabac sera interdit dans ces espaces labellisés (plages, aires de jeux pour enfants, parcs, devant d'écoles, etc.). Il s'agit principalement d'espaces conviviaux et familiaux accueillant des enfants.

Objectifs de ces « Espaces sans tabac »

- Réduire l'initiation au tabagisme des jeunes ;
- Eliminer l'exposition au tabagisme passif, notamment celle des enfants ;
- Promouvoir l'exemplarité et la mise en place d'espaces publics conviviaux et sains ;
- Préserver l'environnement des mégots de cigarettes et des incendies ;
- Dénormer le tabagisme afin de changer les attitudes face à un comportement néfaste pour la santé.

En 2020 on compte 435 Plages et Espaces sans tabac dans le département du GARD. Le COVID nous a empêché de mobiliser d'autres communes mais les inaugurations reprendront en 2021.



INFORMATION-PREVENTION-DEPISTAGE

La Ligue réaffirme la nécessité d'une information éclairée pour le cancer du sein et préconise le dépistage organisé plutôt que le dépistage individuel, qui ne bénéficie pas des mêmes critères de qualité et sécurité. Elle soutient également le développement du dépistage organisé des cancers du col de l'utérus et du cancer colorectal.

LES PROJETS DE PROMOTION DES DEPISTAGES

La Ligue Contre le Cancer, en partenariat avec les acteurs locaux (Gard Lozère Dépistage, le CHU de Nîmes, le CH de Bagnols sur Cèze, etc.) ont tout au long de l'année, et de façon plus récurrente en octobre et mars mis en place des animations sur le dépistage des cancers. Sur toute la durée de nos actions les personnes présentes (malades, familles, professionnels, étudiants, usagers du système de santé) peuvent venir échanger et s'informer sur la maladie et le dépistage.

C'est plus de 12 000 personnes que nous avons rencontré, sur 31 actions, pour les actions d'Octobre Rose, de Mars bleu et tout au long de l'année 2020.



VOUS POUVEZ NOUS AIDER EN :



- Renvoyant le bon de soutien ci-dessous,

- Apportant vos radiographies argentiques, cartouches, téléphones portables. Dans de nombreuses communes, en triant le verre vous donnez aussi au comité.

- Faisant un legs et/ou une assurance vie au comité du Gard de la Ligue Contre le Cancer



BON DE SOUTIEN

Je fais un don au Comité du Gard de la Ligue Contre le Cancer,

8 € 12 € 20 € Mme /Mr :

40 € 50 € Adresse :

Autre : €

Je joins mon règlement par chèque (à l'ordre du comité du Gard de la Ligue Contre le Cancer).
66 % du don est déductible des impôts , dans la limite de 20 % du revenu imposable.

Vous pouvez également faire un don en ligne :
www.ligue-cancer.net/faire_un_don/en_ligne



GARD

www.ligue-cancer.net/cd30
www.facebook.com/lcc30

cd30@ligue-cancer.net
04 66 67 39 17