

Le 23 mai 2023



Comment (re)devenir acteur de sa santé avec la CAMI

Quand on sait que **95% des adultes français sont exposés à un risque de détérioration de leur santé par manque d'activité physique ou un temps trop longtemps passé assis (Anses)¹** et que la sédentarisation de plus en plus importante de nos activités augmente le risque de cancers, diabète ou encore de maladies cardiovasculaires, il semble important de mettre l'activité physique au cœur de notre santé, que ce soit en traitement préventif ou curatif.

C'est pourquoi, afin d'accompagner tous ceux qui souhaitent pratiquer une activité physique pour améliorer leur santé, la CAMI ouvre le 30 mai un programme de Médiété® tout public à Toulouse.

Les nombreux bienfaits de la pratique d'une activité physique pour la santé

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, la pratique d'une activité physique régulière et soutenue est bénéfique pour la santé et contribue à la prévention des principales maladies chroniques. De plus, les bienfaits d'une pratique physique régulière sont maintenant bien documentés :



Le Médiété®, la méthode CAMI pour se réapproprier son corps

Le Médiété® est une pratique physique basée sur **l'étude du mouvement humain**, visant à conserver ou reconstruire l'équilibre du système musculosquelettique pour :

- Réduire les douleurs ;
- Diminuer la fatigue ;
- Rendre à nouveau le corps agile et tonique.

Pour cela, le Médiété® se concentre essentiellement sur le placement juste du corps, la précision dans la réalisation des mouvements et la capacité à ressentir et mobiliser le squelette et les muscles de la manière dont nous le souhaitons.

¹ <https://www.anses.fr/fr/content/manque-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-exc%C3%A8s-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-une-priorit%C3%A9-de-sant%C3%A9-publique>

Pour en savoir plus sur le Médiété® :

<https://www.youtube.com/watch?v=6m5uZuHAolg&t=3s>

Le programme Médiété® Tout Public, pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur santé

Afin d'accompagner le plus grand nombre dans sa pratique d'une activité physique et ainsi permettre à tous de (re)devenir acteur de sa santé, la CAMI propose des séances de Médiété® encadrées par des professionnels de l'association.

Les objectifs de ces séances d'une heure chacune sont multiples :

- Travail de la posture ;
- Proprioception ;
- Tonicité musculaire
- Mobilité articulaire ;

Ces programmes sont ouverts à tous, anciens patients, proches, aidants, professionnels de santé et plus généralement aux personnes souhaitant pratiquer pour améliorer leur qualité de vie et leur santé physique et ont lieu :

- Le mardi et le jeudi de 17h30 à 18h30
- 1 Place Occitane, 31000 Toulouse

Chaque personne pourra bénéficier de 2 séances test gratuites.

Plus d'informations :

Guilhemette Miche de Malleray

06 12 84 50 55

cami.31@sportetcancer.com

<https://www.sportetcancer.com/nos-seances-tout-public>



À propos de la CAMI Sport & Cancer

La CAMI Sport & Cancer est la première association qui développe et structure l'activité physique en cancérologie et en hématologie. Créée en 2000, elle est actuellement présente dans 31 départements, une quarantaine d'hôpitaux et près de 80 villes en France, ce qui lui permet d'accompagner près de 3 500 patients par semaine et de bénéficier d'une reconnaissance médicale, institutionnelle et universitaire. La CAMI Sport & Cancer dispose également de 7 Maisons Sport-Santé, à Nice, Toulouse, Paris, Rouen, Bordeaux, Lyon et Nantes.

Afin de pouvoir accompagner chaque patient sur l'ensemble de son parcours de soins et de vie, la CAMI Sport & Cancer a développé un modèle d'intervention unique et novateur en trois phases complémentaires :

- 1- à l'Hôpital pour les patients en début ou en cours de traitement (au sein de « Pôles Sport & Cancer » mis en place dans des services d'Oncologie, d'Hématologie, d'Adolescents et Jeunes Adultes ou d'Hémo-Onco-Pédiatrie),
- 2- en Ville pour les patients en cours ou fin de traitement ou en début de rémission (grâce à des séances en ambulatoire),
- 3- en ville pour les anciens patients, proches, aidants, professionnels de santé et plus généralement les personnes souhaitant pratiquer pour améliorer leur qualité de vie et leur santé physique grâce au Médiété® tout public.

Depuis 2020, l'association propose également un accompagnement à distance pour les patients souhaitant pratiquer une activité physique thérapeutique depuis leur domicile. Ce programme à distance est composé de téléconsultation, séances vidéo et séances en visioconférence.

Les programmes de la CAMI sont encadrés par des Praticiens en Thérapie Sportive : des experts, professionnels du sport et de la santé, tous détenteurs du Diplôme Universitaire « Sport et Cancer ».

www.sportetcancer.com

Contact presse

CAMI SPORT & CANCER

Audrey Delsuc

06 11 45 09 35

audrey.delsuc@sportetcancer.com