|  |
| --- |
| **Cadre réservé au Jury** |
| Numéro de dossier : |
| Reçu le : |



# à la rencontre des entreprises…

**Parce qu’aujourd’hui le fait d’avoir une alimentation équilibrée est reconnu comme essentiel pour se maintenir en bonne santé, la Fondation PiLeJe intervient auprès de différents publics dans les écoles, mairies, associations et en entreprise.**

En effet, aider les salariés à préserver leur santé est devenue une préoccupation partagée par de nombreuses entreprises (ou directions de ressources humaines, médecins et infirmiers du travail). **C’est pourquoi la Fondation PiLeJe propose un format dédié aux entreprises.**

Des conférence  (Je me sens bien dans mon assiette !, l’Assiette, la tête, les baskets : les clés du changement...), des bilans nutritionnels ainsi que des buffets santé sont ainsi proposés **aux salariés afin de leur apporter des conseils simples et pratiques leur permettant de mettre en place rapidement des habitudes nutritionnelles favorables au bien-être et à la santé à long terme.**

De nombreuses études confirment le rôle de l’environnement au sens large du terme (habitudes de vie, toxiques, pollution, perturbateurs endocriniens…) dans la survenue des maladies, à côté des facteurs non modifiables (génétique, âge…). La fatalité n’est pas de mise, chacun peut agir personnellement pour optimiser sa santé. La médecine des modes de vie, en particulier, a pour objectif d’éviter ou retarder certaines maladies ou leurs complications et dans tous les cas améliorer la qualité de vie.

**Ayant pour mission de soutenir la recherche, la formation et l’innovation en faveur de la prévention individualisée, la Fondation PiLeJe a décidé de lancer son premier appel à projets de recherche, pour récompenser annuellement des projets.**

***Prévention des maladies chroniques non transmissibles et accompagnement à la santé.***

**En quoi consiste l’action de Khépri Santé :**

Il s’agit d’un soutien aux études, expérimentations et actions originales pour améliorer la prévention des maladies chroniques non transmissibles et l’accompagnement à la santé par un recours aux thérapeutiques non médicamenteuses validées dans les domaines de la nutrition, l’activité physique, le stress sommeil (en référence au rapport 2011 de la Haute Autorité de Santé.

**Des programmes personnalisés :**

**Pour être au Top tous les matins !**

**Zéro charge mentale !**

**Votre plan d’accompagnement sur mesure pour
rebondir en 60 jours et remonter la pente**

* Comment stabiliser votre niveau d’énergie,
* Récupérer de votre fatigue,
* Réguler votre alimentation,
* Apprendre à respirer en débloquant votre diaphragme et oxygéner votre cerveau,
* Avoir un sommeil réparateur
* Etre serein mentalement,
* Equilibrer vos différents domaines de vie,

## Qu'est-ce-que l'EFT?

L'EFT est une technique de **libération de stress émotionnel**. Très simple et ouverte à tous, elle est basée sur le principe fondamental suivant : "La cause des émotions/pensées ou croyances négatives est une perturbation du système énergétique du corps". Par une action de **tapotement sur des points d'acupuncture** alors que l'on s'exprime sur le problème à traiter, s'exerce un **rééquilibrage énergétique**qui libère le « nœud » émotionnel. L'EFT trouve son origine dans les années 80 après la découverte de Roger CALLAHAN, psychologue et hypnothérapeute américain. En effet, il s'aperçoit des effets positifs du tapotement des points d'acupuncture sur les émotions. Puis dans les années 90, Gary CRAIG après avoir suivi l'enseignement de Roger CALLAHAN sélectionne une série de points de méridiens énergétiques suffisante pour toute problématique à traiter, qu'elle soit émotionnelle ou physique.

De nombreuses personnes atteintes d’un cancer souhaitent essayer tout ce qui peut les aider, y compris les traitements complémentaires et alternatifs du cancer. Si le cancer vous donne l’impression de n’avoir que peu de contrôle sur votre santé, les approches complémentaires peuvent vous donner un certain sentiment de contrôle. Mais de nombreux traitements alternatifs du cancer ne sont pas éprouvés et certains peuvent même être dangereux.

Pour vous aider à distinguer le bon grain de l’ivraie, voici 10 pratiques alternatives contre le cancer qui sont généralement sûrs. En outre, il est de plus en plus évident que ces dix approches alternatives du cancer peuvent apporter certains avantages.

## **Comment les médecines douces peuvent-elles aider les personnes atteintes d’un cancer ?**

Les pratiques alternatives du cancer ne jouent peut-être pas un rôle direct dans la guérison de votre cancer, mais ils peuvent vous aider à faire face aux signes et symptômes causés par le cancer et les traitements du cancer. Les signes et symptômes courants tels que l’anxiété, la fatigue, les nausées et les vomissements, la douleur, les troubles du sommeil et le stress peuvent être atténués par les traitements alternatifs.

L’intégration des meilleurs traitements complémentaires et alternatifs du cancer, fondés sur des données probantes, aux traitements que vous recevez de votre médecin peut contribuer à soulager de nombreux symptômes associés au cancer et à son traitement. Discutez de toutes vos options avec votre médecin et, ensemble, vous pourrez déterminer les stratégies qui pourraient vous convenir et celles qui risquent de ne présenter aucun avantage.

Travaillez en étroite collaboration avec votre médecin pour déterminer le bon équilibre entre les médecines traditionnelles et les traitements alternatifs du cancer. Si les traitements complémentaires et alternatifs du cancer, comme l’acupuncture, peuvent réduire la nausée ou la douleur, ils ne sont généralement pas assez puissants pour remplacer les médicaments anticancéreux de votre médecin.

## **Si vous souffrez de, alors envisagez  d’essayer :**

Anxiété:  Hypnose, massage, méditation, techniques de relaxation
Fatigue:  Exercice, massage, techniques de relaxation, yoga
Nausées et vomissements : Acupuncture, aromathérapie, hypnose, musicothérapie
Douleur : Acupuncture, aromathérapie, hypnose, massage, musicothérapie
Problèmes de sommeil:  Exercice, techniques de relaxation, yoga
Stress : Aromathérapie, exercice, hypnose, massage, méditation, tai chi, yoga

## **Quels sont les traitements alternatifs du cancer qui méritent d’être essayés ?**

Ces dix traitements alternatifs du cancer se sont révélés prometteurs pour aider les personnes atteintes de cancer. Parlez-en à votre médecin si vous souhaitez les essayer :

### **1 Acupuncture**

Lors d’un traitement d’acupuncture, un praticien insère de minuscules aiguilles dans votre peau à des endroits précis. Des études montrent que l’acupuncture peut être utile pour soulager les nausées causées par la chimiothérapie. L’acupuncture peut également contribuer à soulager certains types de douleur chez les personnes atteintes d’un cancer.

L’acupuncture est sûre si elle est pratiquée par un praticien agréé utilisant des aiguilles stériles. Demandez à votre médecin de vous indiquer les noms de praticiens de confiance.

### **2 Aromathérapie**

L’aromathérapie utilise des huiles parfumées pour procurer une sensation apaisante. Des huiles parfumées, comme la lavande, peuvent être appliquées sur votre peau pendant un massage, ou les huiles peuvent être ajoutées à l’eau du bain. Les huiles parfumées peuvent également être chauffées pour libérer leurs parfums dans l’air. L’aromathérapie peut être utile pour soulager les nausées, la douleur et le stress.

Elle est généralement pratiquée par un praticien, ou vous pouvez l’utiliser vous-même. L’aromathérapie est sans danger, bien que les huiles appliquées sur votre peau puissent provoquer des réactions allergiques. Les personnes atteintes d’un cancer sensible aux œstrogènes, comme certains cancers du sein, doivent éviter d’appliquer de grandes quantités d’huile de lavande et d’huile d’arbre à thé sur la peau.

### **3 Faites de l’exercice**

L’exercice peut vous aider à gérer les signes et les symptômes pendant et après le traitement du cancer. L’exercice en douceur peut contribuer à soulager la fatigue et le stress et vous aider à mieux dormir. De nombreuses études montrent aujourd’hui qu’un programme d’exercice peut aider les personnes atteintes de cancer à vivre plus longtemps et à améliorer leur qualité de vie globale.

Si vous n’avez pas encore fait régulièrement de l’exercice, consultez votre médecin avant de commencer un programme d’exercice. Commencez lentement, en ajoutant de l’exercice au fur et à mesure. Essayez de faire jusqu’à 30 minutes d’exercice au moins la plupart des jours de la semaine.

### **4 L’hypnose**

L’hypnose est un état de concentration profond. Au cours d’une séance d’hypnothérapie, un thérapeute peut vous hypnotiser en parlant d’une voix douce et en vous aidant à vous détendre. Le thérapeute vous aidera ensuite à vous concentrer sur des objectifs tels que le contrôle de votre douleur et la réduction de votre stress.

L’hypnose peut être utile aux personnes atteintes d’un cancer qui souffrent d’anxiété, de douleur et de stress. Elle peut également aider à prévenir les nausées et vomissements anticipés qui peuvent survenir si la chimiothérapie vous a rendu malade par le passé. Lorsqu’elle est pratiquée par un thérapeute agréé, l’hypnose est sans danger. Mais dites à votre thérapeute si vous avez des antécédents de maladie mentale.

### **5 Le massage**

Au cours d’un massage, votre praticien pétrit votre peau, vos muscles et vos tendons afin de soulager les tensions musculaires et le stress et de favoriser la relaxation. Il existe plusieurs méthodes de massage. Le massage peut être léger et doux, ou profond avec plus de pression.

Des études ont montré que le massage peut être utile pour soulager la douleur chez les personnes atteintes d’un cancer. Il peut également aider à soulager l’anxiété, la fatigue et le stress.

Le massage peut être sûr si vous travaillez avec un massothérapeute compétent. De nombreux centres anticancéreux emploient des massothérapeutes, ou votre médecin peut vous orienter vers un massothérapeute qui travaille régulièrement avec des personnes atteintes de cancer.

Ne vous faites pas masser si votre taux de globules blancs est très bas. Demandez au massothérapeute d’éviter de vous masser à proximité de cicatrices chirurgicales, de zones de radiothérapie ou de tumeurs. Si vous avez un cancer des os ou d’autres maladies osseuses, comme l’ostéoporose, demandez au massothérapeute d’utiliser une pression légère plutôt qu’un massage profond.

### **6 Méditation**

La méditation est un état de profonde concentration lorsque vous concentrez votre esprit sur une image, un son ou une idée, comme une pensée positive. Lorsque vous méditez, vous pouvez également faire des exercices de respiration profonde ou de relaxation. La méditation peut aider les personnes atteintes de cancer en soulageant l’anxiété et le stress.

La méditation est généralement sans danger. Vous pouvez méditer seul pendant quelques minutes une ou deux fois par jour ou suivre un cours avec un instructeur.

### **7 La musicothérapie**

Pendant les séances de musicothérapie, vous pouvez écouter de la musique, jouer d’un instrument, chanter des chansons ou écrire des paroles. Un musicothérapeute qualifié peut vous guider dans des activités conçues pour répondre à vos besoins spécifiques, ou vous pouvez participer à une thérapie musicale dans un cadre de groupe. La musicothérapie peut aider à soulager la douleur et à contrôler les nausées et les vomissements.

La musicothérapie est sans danger et ne nécessite aucun talent musical pour y participer. De nombreux centres médicaux emploient des musicothérapeutes certifiés.

### **8 Techniques de relaxation**

Les techniques de relaxation sont des moyens de concentrer votre attention sur l’apaisement de votre esprit et la détente de vos muscles. Les techniques de relaxation peuvent inclure des activités telles que des exercices de visualisation ou une relaxation musculaire progressive.

Ces techniques peuvent être utiles pour soulager l’anxiété et la fatigue. Elles peuvent également aider les personnes atteintes de cancer à mieux dormir.

Les techniques de relaxation sont sans danger. Généralement, un thérapeute vous guide dans ces exercices et vous pourrez éventuellement les faire vous-même ou à l’aide d’enregistrements de relaxation guidés.

### **9 Le tai-chi**

Le tai-chi est une forme d’exercice qui intègre des mouvements doux et une respiration profonde. Le tai-chi peut être dirigé par un instructeur. La pratique du tai-chi peut aider à soulager le stress.

Le tai-chi est généralement sans danger. Les mouvements lents du tai chi ne nécessitent pas une grande force physique, et les exercices peuvent être facilement adaptés à vos propres capacités. Néanmoins, consultez votre médecin avant de commencer le tai-chi. Ne faites pas de mouvements de tai chi qui causent de la douleur.

### **10 Faites du yoga**

Le yoga combine des exercices d’étirement et de respiration profonde. Pendant une séance de yoga, vous positionnez votre corps dans différentes positions qui nécessitent des flexions, des torsions et des étirements. Il existe de nombreux types de yoga, chacun ayant ses propres variations.

Le yoga peut apporter un certain soulagement aux personnes atteintes de cancer. Il a également été démontré que le yoga améliore le sommeil et réduit la fatigue.

Avant de commencer un cours de yoga, demandez à votre médecin de vous recommander un instructeur qui travaille régulièrement avec des personnes ayant des problèmes de santé, comme le cancer. Évitez les poses de yoga qui causent de la douleur. Un bon instructeur peut vous donner des poses alternatives qui sont sans danger pour vous.

Vous constaterez peut-être que certains traitements alternatifs fonctionnent bien ensemble. Par exemple, la respiration profonde pendant un massage peut soulager le stress.

## **Sources**

Deng GE, et al. Evidence-based clinical practice guidelines for integrative oncology: Complementary therapies and botanicals. Journal of the Society for Integrative Oncology. 2009;7:85.

Deng GE, et al. Complementary therapies and integrative medicine in lung cancer: ACCP evidence-based clinical practice guidelines (3rd edition). Chest. 2013;143(suppl):420S.

Aromatherapy and essential oils (PDQ). National Cancer Institute. https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient/aromatherapy-pdq. Accessed Dec. 12, 2016.

Massage therapy for health purposes. National Center for Complementary and Integrative Medicine. https://nccih.nih.gov/health/massage/massageintroduction.htm. Accessed Dec. 12, 2016.

**Appel à projets**

**Le prix de la Fondation PiLeJe abritée par la Fondation de France**

**Prévention des maladies chroniques non transmissibles**

**et accompagnement à la santé**

**Dossier de demande de subvention 2020 :**

**Soutien aux études, expérimentations et actions originales pour améliorer la prévention des maladies chroniques non transmissibles et l’accompagnement à la santé par un recours aux thérapeutiques non médicamenteuses validées dans les domaines de la nutrition, l’activité physique, le stress sommeil (en référence au rapport 2011 de la Haute Autorité de Santé)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Date limite de retour par mail****des dossiers complets** | **15 octobre 2020 minuit\*** |
| Modalités de soumission : version électronique uniquement | **à l’adresse mail :****projet2020@fondation-pileje.com** |
| Modalités d’envoi de la candidature  | **La candidature est à envoyer dans 1 fichier nommé de la façon suivante :*****« Nom (sans prénom) du responsable de projet – dossier FP 2020 »*** |
| Accusé de réception  | **Un accusé de réception sera envoyé par mail sous quelques jours** |
| Communication des décisions de la présélection (notification et refus) | **Les résultats seront communiqués par mail d’ici la fin du mois de novembre****Le prix sera décerné au cours du colloque de la Fondation PiLeJe prévu le 10 décembre 2020** |

\* Les dossiers arrivés après cette date et les dossiers incomplets ou manuscrits ne seront pas pris en considération, et aucune pièce complémentaire du dossier transmise après cette date ne sera acceptée. **Nous vous conseillons de prendre connaissance en détail de l’appel à projet, cette étape est importante pour vérifier que votre projet est bien éligible.**

- L’ensemble du dossier doit obligatoirement être rédigé en français

**Prénom et nom du responsable du projet :**

**Nom de la structure, type de structure, ville et année de création :** (pour rappel le projet devra être porté par une structure/organisme d’intérêt général à but non lucratif)

**Mission/vocation de la structure :** (10 lignes maximum)

**Accord écrit (lettre signée) du responsable de la structure, de l’établissement hébergeant le candidat**

**Principales actions menées par la structure :** (10 lignes maximum)

**Zone géographique** **d’intervention :**

**Budget global et principaux modes de financements :**

**Nombres de salariés ou bénévoles dans la structure :**

**Comment avez-vous eu connaissance de cet appel à projet ? :**

 site internet de la Fondation PiLeJe site internet de la Fondation de France

 autre site internet, lequel ? newsletter de la Fondation PiLeJe

 autre moyen, préciser :

**Intitulé du projet :** (ne doit pas dépasser 250 caractères)

**FICHE RESUME**

**Nom du projet :**

**Objectif global du projet :** (5 lignes maximum)

**Bénéficiaires directs et indirects du projet (type et nombre) :**

**Comment sont-ils repérés ou sélectionnés ? :**

**Résumé du projet :** (en français, 30 lignes maximum)

**PRESENTATION DU** **DEMANDEUR**

**Responsable de projet \***

***\**** *Doit être le même que celui mentionné sur la 2ème page du dossier.* *Il sera destinataire du courrier de notification et l’interlocuteur de la Fondation pour le suivi du financement, le cas échéant.*

☐ M. ☐ Mme

**Prénom :**

**Nom** :

Fonction :

Tél. du responsable de projet :

 E-mail du responsable de projet :

**Structure porteuse**

Nom de la structure :

Statut de la structure :

 Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. secrétariat (le cas échéant) :

Site internet :

Nom du représentant légal :

Numéro de SIRET (s’il y a lieu) :

**Curriculum vitae du responsable de projet** (2 pages maximum)

**PRESENTATION DU PROJET**

**Description du projet**

Le projet sera à décrire en français. Il devra notamment comporter les informations suivantes :

**Pertinence vis-à-vis de l’appel à candidatures**:

**Présentation du contexte général :**

**Objectifs du projet de recherche et finalités attendues du projet :**

\*rationnel de l’étude ou du travail présenté ;

\*objectifs précis et chiffrés dans la mesure du possible ;

\*éléments qualitatifs ciblés ;

\*bénéfices attendus ;

\*perspectives ultérieurs du projet : mutualisation des actions, déploiement à plus large échelle ou au niveau national, publications prévues …

**Modalités de réalisation du projet :**

\*méthodologie envisagée ;

\*pilotage du projet

\*plan de réalisation du projet :

-actions mises en œuvre pour atteindre les objectifs

-rôle de chaque acteur impliqué

-ressources nécessaires (humaines, matérielles et techniques) : les personnes impliquées ou sollicitées en interne

-durée du projet

**Protocole de l’étude :**

**Critères de mesure et de jugement :**

**Retombées attendues au plan scientifique et en termes de santé publique et bénéfices :**

**Evaluation des résultats pendant et à la fin du projet :**

\*résultats attendus ;

\*méthodologie d’évaluation (qualitative et quantitative) ;

\*indicateurs de suivi du projet, indicateurs de résultats, modalités d’évaluation de la quantité des actions menées, impact attendu…

**Bibliographie du projet :**

**Actions de communication envisagées pour faire connaitre et valoriser votre projet : en interne ? en externe ? publications, brevets, communication sur site internet ou via les médias, impacts auprès des partenaires, du public… ?**

**Calendrier**

Il faudra fournir un calendrier détaillé présentant les phases du projet.

En cas d’obtention de subvention, ce calendrier permettra une évaluation du projet à mi-parcours.

**Présentation de l’équipe réunie autour du projet**

Merci de préciser :

**Nom/prénom/fonction de chacune des personnes impliquées :**

**Présentation du budget**

Merci de préciser :

**Budget total du** **projet :**

**Montant demandé à la Fondation PiLeJe :** *(pour rappel, le montant maximum est de 25 000€)*

**Autres sources de financement associées ou contactées :**

*Nom de l’organisme, montant, obtenu ou date de réponse prévue*

**Budget détaillé**

Sous forme de tableau, détailler chaque poste, joindre (le cas échéant) les devis en annexe.

**Informations complémentaires que vous souhaitez apporter sur le projet :**

**Documents obligatoires à fournir au moment de l’envoi de la candidature :**

-Statuts de l’association

-Pour une association ou une fondation : copie de la dernière parution au journal officiel ou décret de création / Pour une société : extrait du KBIS

-Liste des membres du conseil d’administration et du bureau

-Compte de résultats 2019

-Budget prévisionnel 2020

-Dernier rapport d’activité

-Dernier bilan financier

-RIB à joindre

-autre documents que vous jugerez nécessaires

**Signature :**

Je déclare et j’atteste ce qui suit :

1. J’atteste que tous les renseignements contenus dans la demande sont exacts. Je communiquerai à la Fondation PiLeJe toute modification substantielle relative au projet soumis.
2. J’autorise la Fondation PiLeJe à transmettre aux instructeurs et membres de comité tous les renseignements concernant mon dossier pour fins d’étude ou d’évaluation

Signature