

QUESTIONS PRATIQUES

PUIS-JE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

• Si je suis fatigué(e) ?

Oui c'est possible en adaptant l'activité physique. Privilégiez les séances de mobilité et d'étirements à des séances de renforcement musculaire ou d'endurance. Le niveau perçu de fatigue peut diminuer de 25 à 40 % ! C'est l'une des seules manières de diminuer la fatigue liée au cancer et au traitement !

• Si je commence la chimiothérapie ?

Oui c'est même conseillé en adaptant l'activité physique à son état quotidien, par exemple par une marche de 5 min une à plusieurs fois par jour.

• Si je suis en cours de rayons ?

Oui, en évitant les activités aquatiques du fait du risque de sécheresse et d'infection de la peau.

• Si j'ai des douleurs ?

En cas de douleur inhabituelle, il faut en parler à l'un de ses médecins mais beaucoup de douleurs sont des douleurs favorisées par les traitements et l'activité physique permet de réduire le niveau de douleur jusqu'à 50 % !

• Si je n'aime pas faire de sport et que je n'en ai jamais fait ?

Ne pas confondre sport et activité physique ! On ne cherche pas la performance !

• Quelle intensité est nécessaire pour qu'elle soit efficace ?

L'objectif est d'être un peu essoufflé durant l'effort (pouvoir dire 4/5 mots) sans tenir une conversation complète.

• Pourquoi conseillez-vous d'être encadré pour les séances ?

Si vous êtes déjà autonome pour la pratique de l'activité physique, vous pouvez continuer seul (e). Dans le cas où vous débutez une activité physique, les études montrent une meilleure efficacité et sécurité en étant encadré par un enseignant en activité physique adaptée ou un kiné.

• Faut-il un certificat médical avant de débiter une activité physique ?

Cela peut être nécessaire, ou tout au moins une prescription de l'activité physique adaptée pour permettre d'adapter la pratique à l'état physique et à la maladie sous-jacente.

• Y a-t-il un sport meilleur qu'un autre ?

Non, tout type d'activité physique en l'absence de contre-indication médicale est bénéfique : tennis, padel, escrime santé, rugby touch' santé, activités proposées par des associations spécialisées dans les soins de support oncologiques et la ligue contre le cancer... Vous pouvez continuer ou débiter après avis de votre oncologue.

• Puis-je être remboursé (e) pour les séances d'activité physique ?

Il n'existe pas à ce jour de remboursement par la sécurité sociale des séances d'activité physique adaptée. Certaines séances d'activité physique adaptée réalisées par des kinésithérapeutes peuvent être en partie remboursées. Certaines mutuelles proposent aussi parfois un forfait. En centre de réadaptation, le réentraînement à l'effort est pris en charge par l'assurance maladie.

• Avez-vous d'autres conseils pour améliorer ma santé ?

Une alimentation équilibrée et l'objectif zéro cigarette est important à garder en tête ! Vous pouvez demander conseil à une diététicienne et à un tabacologue.

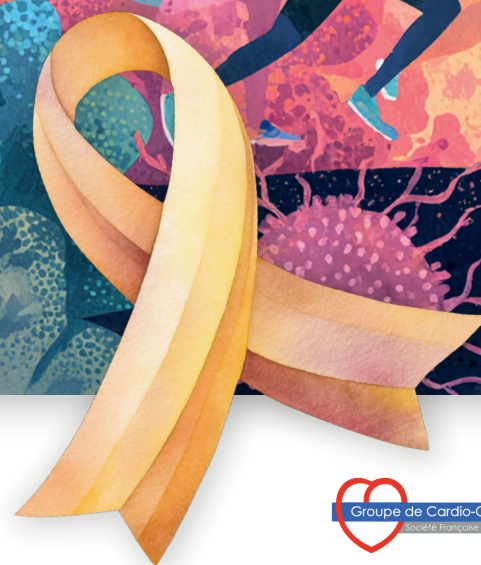


THOMAS SAUVAGE - thomasauvage.com - Tél. : 0689984766

CANCER

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

• Un allié pour le cœur •
et contre le cancer !



Pourquoi ?

- **Pour vous sentir bien au quotidien** (baisse de l'anxiété/dépression, amélioration du sommeil et des capacités cognitives)
- **Pour mieux tolérer votre traitement** (baisse de la fatigue, de l'essoufflement, des douleurs articulaires maintien de la masse musculaire, moins de toxicités)
- **Pour avoir une meilleure santé cardiovasculaire** (capacité physique, baisse des événements cardiovasculaires à moyen et long terme)
- **Pour mieux lutter contre le cancer** (moins de récurrences dans certains cancers ; amélioration de la survie)

Quand ?

- Avant, pendant, et après les traitements :

TOUT LE TEMPS !



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Où ?

- De chez soi
- Dans des associations sportives agréées
- Dans des Maisons Sport Santé
- Dans des centres de réadaptation si indication
- Au sein des structures hospitalières
- Chez un/une kinésithérapeute

Comment ?

Pratiquer :

- 30 à 40 min d'endurance 3 à 5 fois par semaine, d'intensité modérée à intense (marche, vélo d'appartement, rameur, steppeur, natation, course à pied...) à adapter selon votre capacité physique.
- Et 30 min de renforcement musculaire 2 fois par semaine
- Même 10 min par jour suffisent !

