

# Activité physique et cancer

**C'EST PARTI !**



L'activité physique est un pilier essentiel de la prise en charge des femmes atteintes de cancer. Elle contribue à améliorer leur qualité de vie, à réduire les effets secondaires des traitements et à renforcer leur santé physique et mentale.

## LES BÉNÉFICES

### Avant l'apparition du cancer :

- ↘ le risque de cancer de 30 à 40 %
- ↘ de la formation de cellules cancéreuses
- Régulation hormonale
- ↗ Le système immunitaire

### Chez une personne atteinte du cancer :

- Meilleure tolérance aux traitements
- ↘ fatigue, douleurs,...
- Maintien de la masse musculaire
- ↗ la fonction cardiorespiratoire
- ↘ stress, ↘ anxiété, ↘ dépression

### Après un cancer :

- ↘ le risque de récurrence [ de 40 à 50%]
- ↘ le risque de comorbidités [ diabète, maladies cardiovasculaires, ...]
- ↘ la fatigue , ↘ la dépression, ↘ anxiété



## RECOMMANDATIONS

Fréquence : 2 à 3 séances par semaine d'activité modérée à intense.

Intensité : Modérée à intense en fonction de l'état de santé

Durée : 30 à 60 minutes par séance, adaptables en fonction de la tolérance.



# Activité physique et cancer

**C'EST PARTI !**



## PRÉCAUTIONS

- Demander un avis médical si vous souhaitez débiter une activité physique
- Adapter les exercices en fonction des effets secondaires (fatigue, douleurs, neuropathies)
- Éviter les activités en cas d'anémie sévère, de troubles cardiaques non contrôlés, de risque de fractures osseuses élevé.
- Adapter l'intensité selon les traitements
- En cas de métastases osseuses, l'activité doit être adaptée et demande un avis médical
- Attention aux risques de lymphoedemes

## NOS CONSEILS

- Privilégier une progression douce et adaptée.
- Favoriser des séances courtes et régulières en cas de fatigue importante.
- S'hydrater correctement et porter une tenue adaptée.
- Écouter son corps et adapter l'activité selon les symptômes.

Quel professionnel peut m'accompagner dans ma pratique d'activité physique ?

- Kinésithérapeutes
- Enseignants en activité physique adaptée
- Ligue Contre le Cancer
- Maisons Sport Santé

## ACTIVITÉS INTÉRESSANTES\*

- Celle qui vous plaît ! (mais adapté)
- Marche, vélo, rameur
- Renforcement musculaire
- Pilates, yoga
- Milieu aquatique
- Activités en extérieur

L'activité physique adaptée permet aux femmes atteintes de cancer d'améliorer leur bien-être au quotidien. Bien encadrée, elle constitue un véritable allié pour leur santé physique et mentale.



☎ 06 25 18 28 70 @ asso.lachaine@gmail.com

🌐 [www.lachainesportsante.com](http://www.lachainesportsante.com)

📍 52 rue méridienne 76100 Rouen - Rouen

DOCUMENT CONSTRUIT PAR L'ASSOCIATION LA CHAÎNE