

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 récidive (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 débuter 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 lymphoedèmes

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

 52 rue méridienne 76100 Rouen - Rouen

DOCUMENT CONSTRUIT PAR L'ASSOCIATION LA CHAÎNE