



Une activité physique adaptée

Marche sportive, gymnastique, vélo, aérobic... Maintenir une activité physique même pendant les traitements est bénéfique pour le moral et la qualité de vie.

Une activité pas que sportive

L'activité physique adaptée permet la mise en mouvement des personnes qui en raison de leur état ne peuvent pratiquer cette activité dans des conditions habituelles. Elle répond aux besoins spécifiques de santé de chacun et ne se réduit pas à la pratique sportive mais inclut l'ensemble des activités de la vie quotidienne : les tâches domestiques, le travail, les transports, les loisirs. L'activité physique correspond à l'énergie dépensée au cours des mouvements. La nature, l'intensité, la durée et la fréquence doivent être modulées selon le moment de la maladie, les traitements et les possibilités de chacun.

Un bénéfice sur la qualité de vie

L'activité physique permet une amélioration de l'état de santé général, du moral, de la qualité de vie, de l'état psychologique et émotionnel. Elle réduit d'environ 30% le niveau de la fatigue quel que soit le moment de la prise en charge du cancer. L'activité physique adaptée a un bon impact sur l'image et la confiance en soi et permet également de mieux suivre les traitements. Ces bénéfices ont été démontrés pour de nombreux cancers.

Une activité physique adaptée

Pratiquer une activité physique régulière permet de diminuer le risque de développer certains cancers (sein, côlon). Cette activité physique permet également d'améliorer la survie à plusieurs cancers. Par exemple, après un cancer localisé du sein, elle améliore le pronostic en diminuant le risque de rechute d'environ 30%.

Une activité adaptée et progressive

Maintenir une activité physique est essentiel mais son type et son intensité varient en fonction de l'état de santé du sujet, du stade de la maladie, des traitements, des souhaits des personnes et des possibilités locales.

Selon le moment des traitements, le poids, la fatigue mais aussi les envies de chacun, des professionnels réfléchissent à l'activité la plus adaptée. Il s'agit d'enseignants d'activités physiques adaptées, de certains éducateurs sportifs spécifiquement formés ou de kinésithérapeutes.

Un bilan d'évaluation initial permettra d'établir un programme personnalisé et progressif. Un certificat médical d'aptitude sera nécessaire pour pratiquer en toute sécurité cette activité physique.

Pendant ou juste après la maladie, il vaut mieux éviter les salles de sport publiques s'il n'y a pas d'accompagnement par un professionnel formé à cette activité physique adaptée, et sensibilisé aux problèmes de la cancérologie. L'idéal est de rejoindre des structures associatives sportives ou de loisirs bien sensibilisées à la reprise d'une activité sportive pour ces patients. Les médecins de soins de support et/ou les cancérologues vous orienteront vers les structures les plus adaptées.

L'activité physique adaptée a également pour but de reprendre en main son quotidien et de faciliter le retour à une pratique sportive en conditions ordinaires et à une vie sociale après la maladie.

Ne pas hésiter à s'adresser à son médecin pour tout conseil !

