



Messages clés

MIEUX VIVRE EN PRISE EN CHARGE OU EN REMISSION D'UN CANCER C'EST:

- Pratiquer une activité physique et sportive adaptée pour
 - Diminuer le risque de complications ou de rechute de la maladie,
 - Réduire la fatigue et la douleur,
 - Restaurer et développer la masse musculaire,
 - Améliorer la qualité de vie.
- Adopter une alimentation équilibrée et variée.



Conduite à tenir

MIEUX AGIR EN PRISE EN CHARGE OU EN REMISSION D'UN CANCER

- Entretenir ou développer ses capacités cardiorespiratoires et musculaires par une activité physique et sportive régulière et adaptée selon une fréquence, une intensité, un temps et un type (F.I.T.T).
- Manger moins gras, moins sucré, moins salé et réduire la consommation d'alcool.
- Réduire ou stopper sa consommation de tabac.



En pratique

MIEUX AGIR EN PRISE EN CHARGE OU EN REMISSION D'UN CANCER

- Ne pas fumer 2 heures avant ni 2 heures après l'exercice si l'on est fumeur.
- Respecter les phases d'échauffement et de récupération.
- S'hydrater.
- Adapter sa pratique sportive à son état physique.

- Signaler tout symptôme qui semblerait inhabituel (douleur dans la poitrine, malaise, essoufflement anormal, palpitations) survenant à l'effort ou juste après l'effort.



En savoir plus

COMMENT ÇA MARCHE ?

Certaines hormones (les œstrogènes issues des ovaires et des tissus graisseux, l'insuline du pancréas et les adipokines sécrétées par le tissu graisseux) agissent comme des facteurs de croissance des cellules cancéreuses et favorisent leur multiplication.

L'activité physique en agissant directement sur la masse grasse réduit la sécrétion de ces hormones.

La prise en charge d'un cancer peut avoir comporté une chirurgie elle-même source de limitations à certains mouvements ou d'œdèmes.

L'activité physique en restaurant et développant les mouvements et la masse musculaire améliore la souplesse articulaire et le drainage veino-lymphatique.

VRAI / FAUX

L'activité physique permet la réappropriation de son corps.

VRAI

L'activité physique adaptée et bien pratiquée est source de plaisir et d'énergie. Progressivement elle permet de retrouver estime de soi et confiance en son corps.

L'activité physique intense est nocive en phase de rémission d'un cancer.

FAUX

Les effets bénéfiques de l'activité physique sont observés pour un niveau de pratique suffisamment intense de l'activité physique.