

ACTIVITÉ PHYSIQUE & CANCER



Document d'information à destination des patients

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Sous la coordination de :

L'équipe du service d'Hématologie clinique et Oncologie médicale du Centre Hospitalier d'Avignon

La CAMI Dordogne

Dr Charles-Briac LEVACHÉ, Oncologue, Périgueux

Laurie JAMES, DRCPO (Département de Recherche Clinique des Pyrénées Orientales), Perpignan

Dr Stephen ELLIS, Oncologue, CCO (Centre Catalan d'Oncologie), Perpignan

SOMMAIRE

PAGE 04

QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ?

PAGE 05

QUELS SONT LES BIENFAITS DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR
LES PATIENTS ATTEINTS D'UN
CANCER ?

PAGE 06

À QUEL STADE DE LA MALADIE
PEUT-ON MENER UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE ?

PAGE 07

QUEL EST LE NIVEAU
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
NÉCESSAIRE ?

PAGE 08

QUELQUES EXEMPLES
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET
D'ACTIVITÉS ASSOCIÉES

PAGE 09

DU SPORT POUR TOUS !
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE À CHACUN

PAGE 10

JE MANQUE DE SOUFFLE
À CHAQUE INSTANT...
COMMENT PUIS-JE Y
PENSER DIFFÉREMMENT ?

PAGE 11

UN EXEMPLE DE SOUTIEN
DANS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
PENDANT ET APRÈS LE
CANCER

PAGE 15

BIBLIOGRAPHIE

QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'activité physique correspond à **toute activité corporelle musculaire qui entraîne une dépense d'énergie** supérieure à la dépense d'énergie au repos.

Elle comprend les **activités sportives, mais aussi les activités liées aux déplacements, au travail, à la réalisation des tâches domestiques et aux loisirs.** ^(1,2)

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

Le **bénéfice** d'une activité physique et sportive n'est plus à démontrer dans bien des maladies, quels que soient l'âge et le sexe. ⁽²⁾

Un **entraînement physique régulier** vous permettrait d'améliorer votre fonction cardiaque et pourrait avoir un effet bénéfique sur l'évolution de votre maladie. ^(1,3)

Au-delà du bénéfice physique, une activité se déroule généralement dans une **ambiance de convivialité** vous permettant de nourrir votre relation sociale et de développer des compétences.

Ainsi, la pratique d'une activité physique joue un rôle important dans la prévention de l'isolement. ⁽⁵⁾



QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PATIENTS ATTEINTS D'UN CANCER ?

Avoir une activité physique adaptée

pendant **toute la prise en charge de la maladie** apporte **de nombreux bénéfices** permettant d'améliorer **le bien-être global du patient.** ⁽⁴⁾

Vous êtes fatigué(e) ? Faites du sport !

Pratiquée régulièrement, **une activité physique adaptée** permet de : ^(5,6)

- **Favoriser** le sommeil et l'appétit ;
- **Diminuer** les symptômes tels que le stress, la dépression et l'anxiété ;
- **Entretien** la force musculaire et diminuer les douleurs ostéo-articulaires et donc préserver l'autonomie ;
- **Améliorer** l'observance aux traitements.



C'est aussi...

- **Travailler sur l'image du corps** et reprendre confiance en soi ;
- Retrouver goût à la vie et **réapprendre à se faire du bien** ;
- **Se réapproprier son corps** et se sentir acteur de sa santé ;
- Prendre du temps pour soi et pour « **penser à autre chose** » ;
- Retrouver **une vie sociale.**



Tout ceci contribue à un meilleur vécu de votre maladie.

L'activité physique est donc à considérer comme un de vos soins de support à part entière. ⁽⁷⁾

À QUEL STADE DE LA MALADIE PEUT-ON MENER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'activité physique et sportive peut être débutée dès la première prise en charge thérapeutique, avec l'autorisation de votre médecin et un encadrement si nécessaire.

Ses bénéfices ont été démontrés quel que soit le stade de votre maladie, même si vous êtes actuellement sous traitement. ⁽⁹⁾

Des programmes individualisés peuvent vous être proposés.

Ils seront établis avec les professionnels de santé qui vous suivent, selon le stade de la maladie, les traitements prévus, et **selon vos capacités physiques et vos préférences** pour différents types d'exercices. ⁽⁶⁾

Avoir une activité physique adaptée est conseillée pendant mais également après le traitement du cancer car **elle pourrait limiter le risque de rechute**. ⁽⁹⁾

L'objectif est que la personne puisse **s'approprier des méthodes simples**, faciles à reproduire en cas de symptômes désagréables (anxiété, manque de souffle...). ⁽⁶⁾

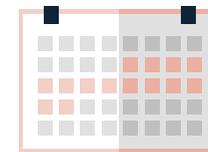


QUEL EST LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE NÉCESSAIRE ?

Afin de prévenir efficacement la fatigue liée au cancer,

3 à 5 séances hebdomadaires **de 20 à 30 min** peuvent être conseillées.

Cet exercice physique devra être adapté à votre état de santé et pourra être encadré médicalement. ⁽¹⁰⁾



QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET D'ACTIVITÉS ASSOCIÉES

Peu importe votre condition physique et votre pratique sportive avant la maladie, vous pouvez tous(tes) en bénéficier de manière personnalisée selon vos envies et vos goûts. ^(2,10)

Activités physiques

De nombreuses activités physiques variées et d'intensités variables et adaptées aux patients peuvent être proposées : danse, yoga, gym douce, marche, natation, course à pied, renforcement musculaire... ⁽¹⁰⁾

Vous pouvez également vous diriger vers une **activité encadrée** par un moniteur APA (Activité Physique Adaptée) qui adaptera finement l'activité à vos besoins et à vos conditions en toute sécurité.



Il ne s'agit pas nécessairement d'une activité liée à une forte dépense énergétique.

Certaines actions de la vie quotidienne stimulent les mouvements de votre corps.

Elles vous permettent de rompre avec la sédentarité tout en participant à l'amélioration de votre qualité de vie : jardiner, faire le ménage, jouer avec des enfants, bricoler, cuisiner, monter des escaliers, ... ⁽²⁾

Activités associées

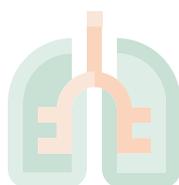
Certains programmes proposent des activités complémentaires, comme par exemple des ateliers de diététiques, un soutien psychologique, des ateliers de gestion du stress de la réflexologie plantaire, de la sophrologie individuelle, encore de l'art-thérapie, des soins de socio-esthétiques. Pratiquer différentes activités n'est pas contre indiqué, et contribue à améliorer le niveau de qualité de vie. ⁽⁴⁾

La réhabilitation respiratoire, c'est quoi ?

À qui s'adresse-t-elle ?

C'est un ensemble de soins personnalisés ⁽¹¹⁾, dispensés aux personnes présentant un retentissement respiratoire de leur maladie (intolérance ou gêne à l'effort).

Elle a pour objectif de **réduire les symptômes** (essoufflement), d'**optimiser les conditions physiques** (remusculature, meilleure tolérance à l'effort), et **psychosociales** (diminution du stress et de l'anxiété).



FOCUS

DU SPORT POUR TOUS ! UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À CHACUN

Qui ?

Sans limite d'âge, ces activités sont ouvertes aux personnes n'ayant jamais fait de sport, quelle que soit votre pathologie (en l'absence de contre-indication). La prise en charge sera personnalisée, adaptée à vous, à votre état, à votre niveau sportif.

Quand ?

Avant, pendant et après le traitement, à tout moment du parcours de soins.

Quoi ?

Il s'agit d'un travail du corps dans sa globalité. Les exercices concernent la force et le tonus musculaire, la souplesse articulaire, la posture et l'équilibre, la respiration. Cela peut aussi inclure un travail spécifique sur des parties du corps touchées par la maladie ou la préparation à la reprise de l'activité physique dans la vie quotidienne.

Comment ?

Cours collectifs, à partager avec des personnes dans votre situation, sans jugement ni complexes, ou séances individuelles lors d'une hospitalisation.

Combien ?

Une activité soutenue et régulière est recommandée mais chacun adaptera à ses envies et disponibilités.

En toute sécurité :

Encadrée par un éducateur sportif ou un kinésithérapeute formé en oncologie qui connaît les problématiques et les attentes des patients. Après un bilan d'accueil, il aidera chacun à atteindre progressivement son objectif.

Sur place ou à emporter :

L'équipe pourra aussi vous prodiguer des conseils sur des exercices à réaliser chez vous, ou des actions simples pour augmenter votre activité dans les gestes de la vie quotidienne.

JE MANQUE DE SOUFFLE À CHAQUE INSTANT... COMMENT PUIS-JE Y PENSER DIFFÉREMMENT ?

La sophrologie peut être une aide adaptée. ⁽¹¹⁾

C'est un ensemble de **techniques de relaxation dynamique** basées sur la concentration sur le corps, la **visualisation**, ainsi que sur des **techniques de respiration**.



L'objectif est que la personne puisse **s'approprier des méthodes simples, faciles à reproduire** en cas de symptômes désagréables (anxiété, manque de souffle...).

La sophrologie a montré que dans certaines situations elle pouvait avoir un **effet bénéfique sur l'amélioration de la gêne respiratoire**.

La sophrologie fait travailler à la fois **le corps et le mental**, contribuant aussi à lutter contre stress et anxiété.

**POUR LES PATIENTS ATTEINTS D'UN CANCER BRONCHIQUE,
MAIS AUSSI POUR TOUS !**

UN EXEMPLE DE SOUTIEN DANS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT ET APRÈS LE CANCER

Depuis plus de 15 ans, **la CAMI Sport et Cancer** est une association qui forme des éducateurs médico-sportifs.



La CAMI a inventé le Médiété®, une méthode dont l'objectif est de permettre à toute personne atteinte de cancer de **pratiquer une activité physique de manière sécurisée, ludique et efficace**.

D'autres activités sont proposées par la CAMI dont le karaté, la danse, la marche nordique, le tai-chi, la natation, l'escrime, le canoë...

Pour en savoir plus : www.sportetcancer.com

D'autres associations vous permettant de pratiquer une activité physique adaptée existent : n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

SUPPORTERS

Votre allié au quotidien pour vous aider à mieux vivre votre cancer.

Consultez l'ensemble de nos brochures et tous nos autres contenus sur notre site :



FRA-NP-0523-80030 – Décembre 2023

AMGEN[®]
Oncologie

AMGEN SAS

Société par Actions Simplifiée au capital de 307.500 euros

377 998 679 RCS Nanterre

Jusqu'au 31 mars 2024 : 18-20 quai du point du jour, 92100 Boulogne-Billancourt

À partir du 1er avril 2024 : 25 quai Paul Doumer, 92400 Courbevoie

Imprimé par HH France SAS
25 rue Anatole France
92300 Levallois Perret

