

# BOUGER ET RESTER ACTIVE !



Ressources et Vous

“ Ancienne sportive émérite ou paresseuse assumée,  
il n'est pas toujours facile de rester active quand on est malade.  
Où, quand, comment et pourquoi (re)commencer une activité physique ?  
Ce sont les questions que nous avons posées à nos deux experts',  
**Jean-Marc Descotes, co-fondateur de la Cami Sport et Cancer**  
**et responsable de l'enseignement du Diplôme Universitaire "Sport et cancer"**  
**et le Docteur Daniel Serin, oncologue, responsable Programme anti fatigue,**  
**Institut Sainte Catherine, Avignon.**  
Un livret pour vous donner envie de bouger! ”

Les propos tenus par Jean-Marc Descotes et le Docteur Daniel Serin, le sont en leur qualité d'expert du domaine. Il s'agit de conseils généraux. Pour tout conseil à titre individuel, il est recommandé de s'adresser à un professionnel.

Deux questions au Docteur Daniel Serin :

**Quels effets a l'activité physique sur la santé et la qualité de vie ?  
L'activité physique a de nombreux effets bénéfiques qui ont été démontrés  
dans plusieurs études sur le sujet.** Tout d'abord, elle améliore l'image de soi,  
la sensation de bien-être. Nous savons également aujourd'hui  
qu'elle a des effets positifs sur l'anxiété et la dépression auxquelles  
certains malades doivent faire face. Elle peut permettre de lutter contre  
la fatigue liée à la maladie ou aux traitements.

**Elle a donc des effets positifs sur la qualité de vie.**  
Au-delà du cancer, elle permet également la prévention des maladies  
liées au surpoids, de l'ostéoporose et des maladies cardio-vasculaires  
et métaboliques comme le diabète. Mais attention, lorsqu'on parle  
d'activité physique, on ne parle pas de faire du sport au sens où vous l'entendez !  
Elle comprend aussi tous les mouvements de la vie quotidienne  
(déplacements, tâches domestiques, travail, activités de loisirs  
comme le jardinage, etc.). **Finalement il s'agit surtout de bouger!**

# Sommaire

1. Pourquoi (re)commencer une activité physique ? ..... p. 6
2. Les conditions et précautions à prendre ..... p. 7
3. Rythme et fréquence ..... p. 9
4. À privilégier ou à proscrire ..... p. 11
5. Où pratiquer ? ..... p. 12
6. Je n'aime pas le sport ..... p. 13
7. Que faut-il savoir si... ? ..... p. 19
8. Pour se motiver encore plus ..... p. 24

## Quels en sont les mécanismes ?

Les mécanismes biologiques sont complexes mais de plus en plus connus. Pour simplifier, l'activité physique diminuerait les taux circulants de certaines hormones et facteurs de croissance qui favorisent la prolifération cellulaire. En post-ménopause, elle aurait un rôle protecteur en agissant sur la production d'oestrogènes qui est un facteur de risque du cancer du sein. Une étude américaine a également observé que les personnes pratiquant une activité physique modérée ou intense ont un risque moins élevé de mourir d'un cancer que les personnes inactives.

# 1. Pourquoi (re)commencer une activité physique ?

**Jean-Marc Descotes :** Avant toute chose pour ne pas subir la maladie, l'activité physique permet de devenir pro-actif. On est dans la vie, dans l'action. Mettre le sport comme une priorité permet de mettre le cancer à un autre niveau.

La maladie risque de vous enfermer dans un cercle vicieux dans lequel les blessures du corps vous entraînent à avoir moins envie de bouger, parce que vous êtes plus fatiguée par exemple. La volonté psychique n'est pas toujours suffisante pour lutter contre cette fatigue et remettre le corps en mouvement.

Pratiquer une activité physique aide à se repositionner dans l'action, dans la vie ; cela contribue à briser ce cercle vicieux. Le sport contribue à lutter contre ce que le corps est en train de subir.

**Daniel Serin :** Oui, comme le dit Jean-Marc Descotes, on va "réhabiter" son corps. Mais pas de stress si vous n'avez pas encore commencé !

Cette activité physique peut être débutée à un moment quelconque de votre maladie. Au moment où vous vous sentez à même de le faire.



# 2. Les conditions et précautions à prendre

“*Quelles sont les principales conditions pour pratiquer une activité physique et sportive ?*”

**Jean-Marc D. :** La principale condition, c'est la confiance ! On retrouve trois principales raisons de ne pas se lancer : des raisons psychologiques ("Je n'aime pas le sport", "Je n'en ai jamais fait", "Ça ne sert à rien", "Seule je n'y arrive pas"), des raisons environnementales ("C'est trop loin", "Je n'ai pas le temps", "Ça coûte cher"), la peur ("Ça peut me faire mal"). Or, encore une fois, il ne s'agit pas de devenir une sportive de haut niveau mais de bouger et il est facile de le faire, même chez soi. Il faut surtout avoir confiance dans le fait que l'on ne va pas se faire mal, car contrairement aux idées reçues, l'activité physique est liée au plaisir plus qu'à l'effort ou à la souffrance.

**Daniel S. :** Et j'ajouterais, surtout en avoir envie ! Il faut bien sûr demander à son oncologue référent s'il n'y a pas de contre-indications transitoires ou définitives.

On peut recommander de faire un bilan prescrit par le médecin pour être sûr de ne pas avoir de contre-indication d'ordre cardiaque, respiratoire, neurologique, infectieux ou par exemple un risque de fracture sur des os fragilisés par des métastases. Dans tous les cas, parlez-en à votre oncologue qui fera un bilan d'évaluation initiale. Le médecin pourra vous "prescrire" une activité physique qui sera encadrée par des professionnels formés (Activité Physique Adaptée). Si vous décidez d'en faire spontanément sans encadrement spécifique, il vous faudra un certificat d'aptitude.

## “Quelle(s) précaution(s) dois-je prendre avant de pratiquer une activité physique ?”

**Jean-Marc D.** : Un des soucis de la maladie métastatique est que les traitements sont lourds, il se peut que vous ressentiez des douleurs liées à la maladie et/ou aux traitements. Se lancer dans une pratique sportive nécessite de se rapprocher de gens qui peuvent gérer ces contraintes. D'autre part, le fait d'être accompagnée peut permettre de la faire perdurer dans le temps.

Avant toute chose, réfléchissez à l'état d'esprit dans lequel vous êtes : "Puis-je le faire seule ou ai-je besoin d'être entourée ?", "Dans quelles conditions suis-je la plus à l'aise ?", "Dans quelles conditions aurais-je le plus confiance pour m'engager dans cette démarche ?".

Il ne suffit pas de dire je veux faire du sport, la question la plus importante est comment ? Seule, en groupe, avec des professionnels, à l'hôpital... ?

Et aller plus loin : "Quand je dis groupe, est-ce qu'il s'agit de gens loin de la maladie ou des personnes malades ?", "Un éducateur compréhensif, ou qui me laisse tranquille ?".

Une fois ces questions réglées, la question primordiale est "Est-ce raisonnable ?" "Est-ce que ça correspond à ma situation aujourd'hui ?". N'hésitez pas à poser la question à votre médecin ou à un professionnel qui connaît la pratique sportive mais aussi la maladie.



## 3. Rythme et fréquence

### “Je pratiquais le sport de manière intensive, dois-je adapter mon rythme ?”

**Jean-Marc D.** : Avant tout, il est important de continuer ! Si vous pratiquiez, vous avez une qualité d'écoute particulièrement importante de votre corps qu'il faut privilégier. La notion de rythme va dépendre de l'état dans lequel vous vous trouvez.

Qui mieux que vous connaît vos limites et votre capacité à vous dépasser ? Si on a été sportif, on se connaît parfaitement mais la maladie fait parfois que l'on n'y croit plus. Pourtant il faut y croire !

**Daniel S.** : Bien sûr, c'est du bon sens ! Si vous étiez marathonnienne ou une nageuse de compétition, de vous-même, vous vous adapterez à vos capacités.



#### **Astuce !**

*Pour savoir si votre rythme est le bon une petite astuce : vous devez être encore capable de parler mais pas de chanter.*

➔ *Vous ne pouvez plus parler : levez le pied !*

➔ *Vous êtes encore capable de faire des vocalises : courage ! Intensifiez progressivement votre effort.*

“Existe-t-il une fréquence idéale ?”

**Jean-Marc D.** : Oui. L'idéal est de pratiquer une activité physique trois à cinq fois par semaine pendant 20 à 30 minutes car l'activité physique régulière permet au corps de modifier ses paramètres biologiques.

Mais attention ! Il ne faut pas s'imposer ce rythme et aller à l'épuisement.

Un parcours de progression dans une pratique physique, c'est alterner des moments où l'on s'impose un rythme et des moments où l'on se repose.

Ce repos-là doit être indépendant de la fatigue due à la maladie.

Là encore, écoutez votre corps, n'allez pas au-delà de vos limites, apprenez à vous réguler.

Si vous avez des doutes, demandez à un professionnel qui vous guidera.

**Daniel S.** : Effectivement, il y a des recommandations, mais l'activité physique doit être pratiquée à son rythme, sans culpabilité si on n'y arrive pas toutes les semaines !

“À quel moment de la journée est-il préférable de faire du sport ?”

**Jean-Marc D.** : Le matin si c'est le moment où vous avez le plus d'énergie. Cela change la chronologie de la journée. Mais il n'y a pas de dogme, je dirais quand vous en avez envie ou quand vous vous en sentez capable.

**Daniel S.** : Effectivement, médicalement il n'y a pas de moment privilégié, bougez au moment où cela vous fait plaisir.



## 4. À privilégier ou à proscrire

“Quel sport privilégier ? Sport individuel ou sport collectif ?”

**Jean-Marc D.** : Là encore tout dépend de vous.

Les motivations peuvent varier : si on recherche du bien-être on peut choisir la gymnastique douce, si on cherche la convivialité, des amis, un sport collectif...

**Daniel S.** : Celui dans lequel vous prenez le plus de plaisir et vous éprouvez de la joie. Vous pouvez prendre conseil auprès de votre kinésithérapeute ou de votre éducateur. Mais, médicalement, il n'y a pas de sport meilleur qu'un autre. Dans la pratique en groupe, il y a une convivialité, un phénomène d'entraînement. Il faut peut-être plus de courage à pratiquer seule.

“Certains sports me sont-ils interdits ?”

**Jean-Marc D.** : Cela dépend des types d'évolution métastatique que vous avez et de la manière dont vous voulez pratiquer. Par exemple, si vous décidez d'aller dans un club, ce qui est important, c'est la manière dont le professionnel va enseigner sa pratique. Avant toute chose, il faut essayer et voir comment cela se passe, car la façon de pratiquer peut être différente d'un club à l'autre.

En réalité, aucun sport n'est vraiment interdit mais certaines pratiques dans certains sports peuvent être contre-indiquées en fonction de votre pathologie. D'où la nécessité de rencontrer les professeurs pour être sûre que leurs cours correspondent à vos attentes et surtout à vos contraintes. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

**Daniel S.** : Là encore, faites appel à votre bon sens, écoutez votre corps. Si vous êtes essouffée ou avez des douleurs, choisissez un sport adapté à ce que vous ressentez.

## 5. Où pratiquer ?

“Où puis-je pratiquer une activité physique ?”

**Jean-Marc D.** : Pour bien la pratiquer, il y a des critères à respecter : intensité dans le cours, sécurité, possibilité de pratiquer dans le temps et plusieurs fois par semaine.

Quel que soit le cours, encore une fois, rencontrez le professeur et demandez-lui s'il connaît les spécificités de la maladie métastatique dont vous souffrez et s'il pourra répondre à vos contraintes.

**Daniel S.** : Cette activité physique doit être adaptée et contrôlée. Vous êtes dans une période difficile, il est effectivement important que des éducateurs ou des soignants vous encadrent et tiennent compte de votre situation. Il est nécessaire d'avoir une surveillance médicalisée ou un encadrement par des professionnels qui connaissent la question.

### Pour tout renseignement :

Par mail : [contact@gymapres.com](mailto:contact@gymapres.com)

Par téléphone : Elodie Lopez au 06 59 43 70 75 (coût d'un appel d'un fixe vers un mobile)

Par courrier : CODEP EPGV 06 - Résidence "Lou Righi"  
75 Avenue de Pessicart - 06100 Nice



### Attention !

Des cours d'activité physique adaptée (APA) sont mis en place gratuitement par les comités départementaux de la Ligue Contre le Cancer dans de très nombreuses régions sous l'égide de moniteurs formés à la prise en charge des malades atteints de cancer. Se renseigner auprès du comité de votre département.



### Bon à savoir...

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) en partenariat avec la Ligue Contre le Cancer propose des programmes "Gym'après cancer" dans de nombreuses villes de France.

## 6. Je n'aime pas le sport

“Et si je n'aime pas le sport, quelles sont les activités quotidiennes que je peux privilégier ?”

**Daniel S.** : Si vous n'aimez pas le sport, pas de souci. L'activité physique, ce n'est pas du sport même si celui-ci en fait partie. On définit l'activité physique comme "tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense au repos".

Vous pratiquez une activité physique parfois même sans le savoir : lorsque vous vous occupez de votre jardin par exemple, quand vous faites du ménage ou du bricolage, ou que vous passez une soirée à danser !

➔ Voir tableau page suivante.

De petits efforts, faciles à mettre en pratique au quotidien, peuvent être productifs. Par exemple faites vos courses au marché, allez chercher vos enfants à l'école à pieds, à vélo ou même en trottinette plutôt qu'en voiture.

Promenez votre chien plus souvent et plus longtemps, il sera ravi et vous aussi ! Préférez les escaliers aux escalators ou à l'ascenseur. Descendez quelques stations de bus ou de métro plutôt qu'à votre arrêt habituel et finissez le trajet à pied...

En vacances, les occasions sont encore plus nombreuses. Si vous allez en bord de mer, nagez ou marchez le long de la plage ; c'est l'occasion aussi de partager un bon moment en jouant au ballon avec vos enfants ou vos amis. Si vous préférez la montagne, parcourir les cimes enneigées en raquettes est une bonne alternative aux pistes de ski si celles-ci vous semblent hors de votre portée.

Enfin, randonnée ou balade en vélo sont les meilleurs moyens de découvrir les paysages à la campagne en profitant du grand air.

# Niveau d'effort requis pour différentes activités physiques par valeur de

## Classement des diverses activités physiques par valeur de

### TRÈS LÉGER • ≤ 3 METS

#### Activités domestiques

- Se doucher, se raser, s'habiller
- Écrire
- Repasser
- Dépoussiérer
- Laver les vitres
- Faire les lits
- Cuisiner, faire la vaisselle, faire les courses
- Réparer et laver la voiture

### LÉGER • > 3 METS ET ≤ 5 METS

- Passer l'aspirateur
- Balayer lentement
- Cirer le parquet
- Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers
- Nettoyer

#### Activités d'entraînement et sportives

- Marche 4 km/h
- Stretching, yoga
- Équitation (au pas)
- Bowling

- Marche 6 km/h
- Bicyclette à plat (moins de 16 km/h)
- Gym légère
- Tennis de table
- Golf
- Volley-ball à 6 (hors compétition)
- Badminton
- Ski de descente
- Canoë (loisirs)
- Aquagym

#### Activités de loisirs

- Jardinage léger : tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits et légumes
- Bricolage : menuiserie, peinture intérieure
- Conduite automobile
- Billard
- Croquet
- Voyages, tourisme
- Piano
- Frappe machine
- Jeux avec des enfants (effort léger), porter de jeunes enfants
- Jeux avec des animaux (effort léger)
- Danse de société à rythme modéré
- Activité sexuelle

- Jardinage :
  - Taille d'arbuste
  - Semilles
  - Ratissage de pelouse
  - Bêchage en terre légère
  - Désherber, cultiver son jardin
  - Usage d'une tondeuse autotractée
- Pêcher à la ligne
- Chasser
- Marcher, courir avec des enfants

# activités physiques de la vie quotidienne

## dépense énergétique approximative, en METJ

### MOYEN • > 5 METS ET ≤ 7 METS

- Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers

- Marche rapide 7 km/h
- Marche en montée 5 km/h
- Bicyclette statique à faible résistance
- Bicyclette à plat (16 à moins de 20 km/h)
- Entraînement en club de mise en forme
- Natation (brasse lente)
- Rameur
- Équitation (trot)
- Tennis en double (hors compétition)
- Ski de randonnée
- Patins à glace, patins à roulettes
- Escrime
- Ski nautique
- Jeu de raquettes

- Jardinage :
  - Usage d'une tondeuse manuelle à plat
  - Conduite d'un petit motoculteur
  - Pelletage de neige
- Bricolage : scier du bois
- Danse à rythme rapide

### LOURD • > 7 METS ET ≤ 9 METS

- Porter des charges de 11 à 22 kg en montant les escaliers
- Grimper des escaliers, une échelle, avec charges

- Trotinement (8 km/h)
- Bicyclette (20 à 22 km/h)
- Gymnastique intense
- Natation (crawl lent)
- Tennis en simple (hors compétition)
- Football
- Corde à sauter rythme lent
- Escalade, varappe

- Bricolage :
  - Port de briques
  - Travaux de menuiserie lourde
  - Déménagement

### TRÈS LOURD • > 9 METS

- Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers

- Course (11 km/h)
- Plongée sous-marine
- Natation (papillon, autres nages)
- Canoë, aviron en compétition
- Handball
- Rugby
- Squash
- Judo



## Suggestions d'exercices

Ces exercices sont fournis à titre indicatif. Les conseils donnés ne sont pas spécifiques à un cancer, il est important de demander l'avis de votre médecin.

**Et si tout cela vous semble au-dessus de vos forces, ne vous découragez pas !**

Si vous ne parvenez pas à monter vos cinq étages à pied dès le premier essai, allez-y progressivement : un étage le premier jour, puis deux, puis trois... Lorsque vous marchez, accélérez petit à petit votre pas sans dépasser vos limites, vous atteindrez progressivement un rythme soutenu. N'oubliez pas, chaque activité aussi minime soit-elle est bénéfique pour votre santé.



### Astuce !

*Pas envie de vous bouger ? Contractez doucement vos muscles quand vous êtes assise ou pédalez tout en restant couchée.*



### Astuce !

*Investissez dans un podomètre ou un bracelet connecté qui vous permettront de vous motiver en calculant les distances parcourues.*



### Astuce !

*Marcher un quart d'heure le matin et le soir sur le trajet du travail, ou en allant faire ses courses, cela fait 2h30 de marche à la fin de la semaine !*

Pour faire de l'exercice au bureau même quand on passe des heures devant son ordinateur, quelques conseils de la Fédération Française d'éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), à retrouver sur leur site [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

### 🌀 Faites d'une pierre deux coups :

assouplissez et renforcez vos chevilles tout en aidant le sang à circuler dans vos jambes. Pour cela, tendez vos jambes et faites des petits moulinets avec vos chevilles, dans un sens et dans l'autre.

### 🌀 Étirez et décontractez vos mollets :

posez vos pieds à plat sur le sol, puis levez successivement la pointe des pieds et les talons. Tenez chaque position durant cinq secondes et répétez ce mouvement cinq fois de suite.

### 🌀 Prenez soin de vos poignets :

des heures de clavier les mettent à rude épreuve. Aussi, toutes les heures, pensez à leur accorder une petite séance de relaxation : massez doucement vos poignets par petites pressions de la main, puis effectuez plusieurs rotations dans chaque sens.

### 🌀 Muscler vos fessiers :

ne les laissez pas s'affaisser sous votre poids. Contractez-les l'un après l'autre une bonne vingtaine de fois toutes les 20 minutes.

### 🌀 Travaillez vos abdos :

effectuez d'abord une série de 10 contractions très rapides pour augmenter leur tonicité, puis contractez-vous le plus longtemps possible... Respirez ensuite un grand coup, et recommencez dans 30 minutes.

### 🌀 Fortifiez vos cuisses :

levez lentement votre pied à 20 cm au-dessus du sol, puis étendez votre jambe à l'horizontale et gardez cette position durant une dizaine de secondes. Ensuite, tout aussi lentement, repliez votre jambe et enfin reposez votre pied avant de passer à l'autre.

🕒 **Levez-vous toutes les ½ heures :**  
ne restez pas assise en permanence. Mettez-vous debout dès que vous en avez l'occasion - par exemple pour téléphoner ou tout simplement réfléchir. En plus, vous délasserez vos yeux !



🕒 **Étirez votre colonne vertébrale :**  
n'attendez pas d'avoir mal au dos pour prendre la bonne position ! Vous devez impérativement vous tenir droite, du bas du dos jusqu'aux cervicales. Pour vous étirer, portez vos épaules vers l'arrière tout en inspirant profondément. Puis ramenez-les vers l'avant en expirant. Vous verrez, cela fait un bien fou.

🕒 **Relaxez-vous et oxygénez-vous en contrôlant votre respiration :**  
inspirez profondément mais lentement - pendant plus de 5 secondes. Puis gardez l'air dans vos poumons au moins 3 secondes. Expirez ensuite tout aussi lentement. Et attendez 3 secondes avant de recommencer à inspirer.

## 7. Que faut-il savoir si... ?

“Je suis très fatiguée.” “Je viens de me faire opérer.”

**Daniel S. :** La fatigue induite par la maladie et/ou les traitements peut trouver son remède dans l'activité physique. Quel que soit le moment de la prise en charge et le stade du cancer, alterner activité physique et repos a souvent des effets bénéfiques sur la fatigue. Elle est donc une indication majeure de la reprise du sport et elle évitera le cercle vicieux : je suis fatiguée, je me couche et j'augmente ma fonte musculaire qui elle-même augmente la fatigue.

**Jean-Marc D. :** Dans votre cas, la fatigue est réelle. L'activité physique peut aider à la diminuer. Tentez l'expérience une fois et vous verrez les bienfaits que le sport peut avoir sur vous.

**Daniel S. :** Le délai pour démarrer une activité physique après opération est variable notamment si vous avez eu un curage axillaire. C'est votre chirurgien ou votre kinésithérapeute qui vous donneront le feu vert après le délai de cicatrisation.



### Astuce !

Aquagym ou natation ?  
Les piscines sont pleines de microbes malgré le chlore ; attendez la parfaite cicatrisation avant de vous jeter à l'eau et douchez-vous après la baignade. Demandez conseil à votre médecin.

## “J’ai un lymphœdème.”

**Daniel S.** : Tout d’abord, nous savons aujourd’hui que pratiquer une activité physique ne favorise pas le développement d’un lymphœdème. En revanche, le surpoids peut être un facteur de risque. On comprend donc l’intérêt de la pratique d’une activité physique. Le bénéfice étant supérieur au risque.

Si l’on a développé un lymphœdème, il ne faut pas avoir peur de bouger son bras en prenant néanmoins des précautions comme porter un manchon en demandant au préalable l’accord de son médecin ou de son kinésithérapeute. Dans ce cas, il est particulièrement important de pratiquer une activité physique dite adaptée sous le contrôle d’éducateurs spécialisés.

**Jean-Marc D.** : Effectivement, malgré les idées reçues, il est nécessaire de bouger le bras et de travailler avec l’articulation de l’épaule. Il faut apprendre à utiliser son bras et surtout ne pas arrêter au risque de faire fondre les muscles et augmenter le risque de développer un lymphœdème.



### Attention !

*Au début, évitez les sports comme le squash, le foot ou le tennis qui impliquent des efforts brusques et violents.*

## “J’ai plus de 60 ans.”

**Jean-Marc D.** : C’est une erreur de penser que l’âge est un facteur discriminant. Bien au contraire, l’activité physique retarde certaines maladies liées au vieillissement comme l’ostéoporose ou les troubles cognitifs.

## “Je n’ai jamais fait de sport.”

**Jean-Marc D.** : C’est le moment de s’y mettre ! Il n’est jamais trop tard pour bien faire. Le fait de ne jamais avoir pratiqué ne doit pas être un frein.

Posez-vous les bonnes questions : que voulez-vous faire comme sport ? Lequel vous attire le plus ? Dans quelles conditions ? Il y a forcément une activité physique adaptée à vos attentes.

**Daniel S.** : Et encore une fois, il ne s’agit pas de performance mais de bouger !

## “J’ai mal.”

**Daniel S.** : Quand on a mal il faut avant toute chose voir son médecin pour prendre en charge la douleur et tenter de l’atténuer au maximum.

**Jean-Marc D.** : En fonction de la localisation et de la douleur, des exercices spécifiques peuvent vous soulager. Cela n’est a priori pas une contre-indication mais un entretien préalable avec l’éducateur ou/et le médecin afin de déterminer la bonne attitude est d’autant plus nécessaire dans votre cas.



## “Je souffre d'une pathologie cardiaque Je souffre d'hyper/hypotension.”

**Jean-Marc D.** : **Demandez conseil à votre médecin.** En fonction de la pathologie dont vous souffrez, il pourra vous orienter et vous donner la conduite à tenir. Sachez que l'effet bénéfique de l'activité physique sur la pression artérielle a été démontré à de nombreuses reprises.

## “Je souffre d'une pathologie respiratoire.”

**Jean-Marc D.** : Il est important de réapprendre à respirer et l'activité physique peut vous y aider. Une phase de préparation pour comprendre les mécanismes de la respiration favorise ce genre de récupération. Une fois cela intégré, il n'existe pas de contre-indication majeure à pratiquer une activité physique. Informez-vous auprès de votre médecin.

**Daniel S.** : Avant toute activité, il faut faire pratiquer un bilan cardio-respiratoire. En fonction des résultats, l'activité physique sera adaptée et certains sports déconseillés.



### Attention !

*Si vous souffrez d'une pathologie cardiaque ou respiratoire, les activités nautiques comme la plongée sous-marine, par exemple, sont contre-indiquées.*

## “J'ai de l'ostéoporose.” “J'ai des métastases osseuses.”

**Jean-Marc D.** : Justement, le fait de faire une activité physique peut freiner le développement de l'ostéoporose.

**Daniel S.** : L'activité physique est même bénéfique en prévention et dans la prise en charge de l'ostéoporose. Dans ce cas, il vous faudra cependant éviter les sports violents à risque de fractures.

**Daniel S.** : Comme dans le cas de l'ostéoporose, vos os sont fragilisés, évitez certaines pratiques qui pourraient être dangereuses. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

**Jean-Marc D.** : Il est important de savoir, que dans ce cas, il ne faut pas mettre la charge sur la partie atteinte. Par exemple, si vous avez une métastase au fémur, évitez les exercices de renforcement musculaire sur les jambes. La natation est un sport particulièrement adapté à votre pathologie.

### Astuce...

*Si la pratique d'un sport n'est pas possible, d'autres activités apportent bien-être, plaisir et intérêt : peinture, musique, activités manuelles, lecture...*

# 8. Pour se motiver encore plus

## ➔ Les conseils de la CAMI Sport et Cancer

### 🌀 Visualisez les bénéfices

Dressez la liste des avantages immédiats que vous retirerez de la pratique d'une activité physique : sentir un regain d'énergie, avoir l'impression de faire quelque chose de bon pour soi-même, et pourquoi pas la fierté d'avoir un comportement à valeur d'exemple pour votre famille ou vos amis !

### 🌀 Informez-vous...

Sur les possibilités qui s'offrent à vous, sur ce qui correspond à votre mode de vie et est commode pour vous. Rencontrez les professionnels du sport de votre ville. Parlez avec votre médecin. Testez les cours.

### 🌀 Fixez-vous des objectifs

Si vous n'étiez pas sportif ou que vous reprenez une activité sportive, ne vous fixez pas des objectifs trop ambitieux qui risqueraient de vous décourager. Donnez-vous des objectifs progressifs et atteignables que vous augmenterez au fur et à mesure.

### 🌀 Organisez-vous

Inscrivez l'exercice dans votre emploi du temps et essayez de vous y tenir. Pratiquer une activité physique et sportive régulière, c'est vous autoriser à vous accorder régulièrement un temps pour prendre soin de vous. Prévoyez des solutions de rechange si quelque chose vous empêchait de faire votre activité.

### 🌀 Obtenez de l'aide

Prévenez vos proches de votre nouvel emploi du temps et demandez leur soutien moral et leur aide pratique pour vous organiser.

### 🌀 Entretenez votre motivation

Trouvez des compagnons d'entraînement. Lorsque c'est possible, demandez à un ami de pratiquer avec vous : cela aide à maintenir la motivation. Encouragez votre entourage à franchir le pas également, savoir qu'eux aussi pratiquent un sport régulier est motivant.

### 🌀 Ne culpabilisez pas

Ne confondez pas écart et échec : si vous manquez une séance, ne culpabilisez pas et reprenez dès que possible. Si vous n'y parvenez pas, peut-être avez-vous été trop ambitieux, peut-être l'activité ne vous plaît-elle pas vraiment : ajustez.



### Variez les activités

Si vous le pouvez, variez les activités dans la semaine pour que votre entraînement soit complet et qu'il porte sur la globalité du corps.

### Amusez-vous

Enfin, amusez-vous ! Ne faites pas de l'exercice une contrainte supplémentaire. Votre objectif est d'améliorer votre condition physique et de prendre soin de votre santé, pas de devenir un athlète olympique. Donnez-vous la chance d'apprécier le plaisir de bouger : pensez à ce qui va rendre l'entraînement agréable (de la musique, par exemple).

Avant tout, faites une activité que vous aimez ! Donnez l'exemple en faisant preuve d'enthousiasme à propos de votre propre activité physique, mettez en place des habitudes positives, partagez des moments actifs en famille et entre amis.



*à noter...*

#### **Les sept raisons de bouger :**

*Je ressens du plaisir,  
Je contrôle mon poids,  
Je me réconcilie avec mon corps,  
J'améliore mes aptitudes physiques,  
Je gère ma fatigue,  
J'augmente mon estime de moi-même,  
Et... je me fais de nouveaux amis.*



# Les bonnes adresses

## Partout en France

### CAMI Sport et Cancer

[www.sportetcancer.com/fr](http://www.sportetcancer.com/fr) : plusieurs activités physiques sont proposées par la fédération (karaté-do, danse contemporaine, taï-chi, yoga dynamique, marche, gymnastique, vélo etc. 20 à 120 euros\* l'année en fonction de vos ressources).

Un livret d'information est également disponible "L'activité physique et sportive pour lutter contre le cancer".

### Programme APESEO (Activités Physiques et Soins Esthétiques en Oncologie)

se renseigner auprès du comité de la Ligue Contre le Cancer de votre département ou [ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net).

### Gym'après cancer

Proposé par la fédération française EPGV (Éducation Physique et de Gym Volontaire) en partenariat avec la Ligue Contre le Cancer. Pour trouver un centre près de chez vous rendez-vous sur [www.sport-sante.fr/](http://www.sport-sante.fr/)

## Vous habitez :

### L'île de France

Étincelle IDF "restez femme avec un cancer" qui propose des cours de salsa, yoga et taï-chi.  
[www.etincelle.asso.fr](http://www.etincelle.asso.fr)

27 bis avenue Victor-Cresson  
92130 Issy les Moulineaux

### Limoges ou Aix-en-Provence

La Ligue Contre le Cancer dispense gratuitement des cours d'aquagym (renseignements auprès des comités de la région).

### Nice

Activités physiques adaptées mixées avec des conseils nutritionnels, relaxation et socio-esthétique. Atelier "Aime" au centre Antoine-Lacassagne (renseignements 04 92 03 10 00, coût d'un appel local)

### Reims, Rouen, Lille et Nantes

Pagayez en rythme avec d'autres patientes, les Dragon ladies (renseignements [ensemblepourelles.fr](http://ensemblepourelles.fr))

# Quelques conseils de lecture

🕒 **Jean Marc Descotes, Docteur Thierry Bouillet :**  
**Sport et Cancer, État des lieux**  
(Éditions Chiron)

🕒 **Jean Marc Descotes, Docteur Thierry Bouillet :**  
**Le samourai et le cancérologue**  
(Editions Entrelacs)



➔ *N'hésitez pas à vous renseigner également  
auprès de votre centre de soins.*

Un grand merci à toutes les associations partenaires pour leur implication dans le projet Ressources & Vous et en particulier pour la relecture de ces livrets.

### CAMI SPORT ET CANCER

Cette fédération promeut, développe et organise la pratique de l'activité sportive à destination des patients atteints ou ayant été atteints de cancer. Elle informe, sensibilise et forme tous les publics sur les bienfaits préventifs et thérapeutiques de la pratique sportive en cancérologie et les conditions dans lesquelles elle doit être mise en place.

Contact :  
[www.sportetcancer.com](http://www.sportetcancer.com)  
et au **09 54 72 12 73**  
(coût d'un appel local).

### COLLECTIF K

Ce collectif de 18 associations prodigue des conseils pour améliorer son hygiène de vie, informe sur les causes connues et les études en cours concernant le développement du cancer du sein et sur la prise en charge pendant et après la maladie. Il incite à participer au dépistage organisé et fait connaître les actions mises en place par les centres de soins, les collectivités locales et les associations contribuant à la lutte contre le cancer et le soutien aux malades et à leurs proches.

Contact :  
[www.collectifk.fr](http://www.collectifk.fr)  
et **01 82 83 11 30**  
(coût d'un appel local).

### ÉTINCELLE

L'association Étincelle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des femmes atteintes d'un cancer. Face au traumatisme de la maladie, l'association offre aux patientes des soins de bien-être et un accompagnement psychologique entièrement gratuit.

Contact :  
[www.etincelle.asso.fr](http://www.etincelle.asso.fr)  
et au **01 44 30 03 03**  
(coût d'un appel local).

### EUROPA DONNA FORUM FRANCE

Cette association rassemble des femmes qui militent pour une meilleure prise en charge du cancer du sein pour toutes, grâce à l'information, au dépistage et à la recherche. Des brochures d'information sur la maladie, le dépistage et les traitements sont téléchargeables sur leur site.

Contact :  
[www.europadonna.fr](http://www.europadonna.fr)  
et au **01 44 30 07 66**  
(permanences du lundi au vendredi de 8 h à 20 h, coût d'un appel local).

### PATIENTS EN RÉSEAU

L'association a pour vocation de développer des réseaux sociaux sécurisés, utiles et fiables, en mettant le patient au cœur du projet afin de favoriser des liens concrets, faciliter l'accès aux professionnels de proximité et à l'information scientifique de référence. Dans ce cadre, elle a développé le site *Mon réseau cancer du sein* à destination des femmes atteintes d'un cancer du sein et de leurs proches.

Contact :  
[www.monreseau-cancerdusein.com](http://www.monreseau-cancerdusein.com)  
[contact@patientsenreseau.fr](mailto:contact@patientsenreseau.fr)

### VIVRE COMME AVANT

Cette association de soutien et d'aide morale est animée par des femmes anciennement opérées. Ses bénévoles, présentes dans 60 villes de France, se rendent au chevet des femmes récemment opérées du sein et leur remettent un livret de conseils, et, pour celles qui le souhaitent, une prothèse provisoire.

Contact :  
[www.vivrecommeavant.fr](http://www.vivrecommeavant.fr)  
et au **01 53 55 25 26**  
(permanences les lundi, mercredi et vendredi, coût d'un appel local).

*Cette brochure a été écrite en collaboration avec Catherine Cerisey, ancienne patiente et auteure du blog : "Après mon cancer du sein", <http://catherinecerisey.wordpress.com>*



# Ressources et Vous

**CAMI Sport & Cancer**  
Maison des associations  
2 bis, rue du Château  
92200 Neuilly sur Seine  
Tél. 09 54 72 12 73  
[www.sportetcancer.com](http://www.sportetcancer.com)

**Collectif K**  
IME / Collectif K  
BP 40001  
94251 Gentilly Cedex  
Tél. 01 82 83 11 30  
[www.collectifk.fr](http://www.collectifk.fr)

**Étincelle**  
27 bis, avenue Victor-Cresson  
92130 Issy-les-Moulineaux  
Tél. 01 44 30 03 03  
[www.etincelle.asso.fr](http://www.etincelle.asso.fr)

**Europa Donna**  
14, rue Corvisart  
75013 Paris  
Tél. 01 44 30 07 66  
[www.europadonna.fr](http://www.europadonna.fr)

**Patients en réseau**  
[contact@patientsenreseau.fr](mailto:contact@patientsenreseau.fr)  
[www.monreseau-cancerdusein.com](http://www.monreseau-cancerdusein.com)

**Vivre comme avant**  
14, rue Corvisart  
75013 Paris  
Tél. 01 53 55 25 26  
[www.vivrecommeavant.fr](http://www.vivrecommeavant.fr)

**Novartis Pharma S.A.S.**  
2 et 4, rue Lionel Terray - BP 308  
92506 Rueil-Malmaison Cedex  
Tél. 01 55 47 60 00  
[www.novartis.fr](http://www.novartis.fr)

D202104 – Mars 2016

