

Activité physique et traitements

● QUEL EST L'INTÉRÊT ?

Chez les patients atteints de cancer, l'Activité Physique Adaptée permet d'améliorer significativement leur qualité de vie en améliorant leurs capacités physiques, en réduisant la fatigue perçue, en ayant un meilleur contrôle de leur poids, en réduisant les effets secondaires...

● QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT ?

L'APA peut être réalisée à n'importe quel moment de la prise en charge de la maladie : à l'annonce du diagnostic, pendant le traitement, après les soins et pendant la période de surveillance.
Plus tôt on s'y (re)met, mieux c'est !

● QU'EST CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Les différentes activités physiques peuvent être classées en 4 domaines :

- activités de déplacements : privilégier la marche, le vélo lorsque cela est possible,
- activités domestiques : travaux de bricolage, d'entretien domestique, cuisine, ménage etc..
- activités professionnelles,
- activités de loisirs : sport.

Vous avez beaucoup de possibilités pour être actif au quotidien et adopter un comportement favorable pour votre santé !

● QUE CHOISIR ET COMMENT LE METTRE EN PLACE

L'important est de trouver une activité qui vous fait plaisir.

Tous les exercices sont bons à condition qu'ils soient réguliers, qu'ils s'inscrivent dans la durée avec une intensité modérée en cohérence avec vos habitudes et votre état physique.

Quelques idées d'activités physiques :

Aquagym Marche Tennis Yoga
Natation Vélo Course à pied Pilates

L'activité physique doit être agréable, soyez à l'écoute de votre corps, adaptez l'effort en fonction de vos sensations (cœur, souffle...) et des éventuelles douleurs (musculaires, articulaires...). En cas de doute, parlez-en à votre médecin.

Au Centre Léon Bérard, des experts de l'APA sont présents pour vous accompagner, pour plus d'informations vous pouvez vous rendre à l'Espace Pyramide.