



La douleur un symptôme **FRÉQUENT**

- La maladie, les traitements anti-cancéreux ainsi que les soins quotidiens peuvent générer des douleurs
- Ces douleurs peuvent être d'origine **musculaire, osseuse, articulaire ou neuropathique** (lésion ou dysfonctionnement des nerfs)



50%
des patientes
ressentent de
la douleur pendant
le cancer²



La douleur ne
doit pas être un
sujet tabou !

- Il est essentiel de chercher à **l'atténuer dès le début** des soins pour qu'elle n'envahisse pas le quotidien en devenant handicapante

LES TRAITEMENTS anti-douleur

Les **anti-douleurs**, comme l'aspirine ou le paracétamol, permettent d'atténuer la douleur (veiller à bien respecter leur posologie et à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien en cas de doute)

Il existe également des alternatives non médicamenteuses (liste non exhaustive) :

- La kinésithérapie
- L'acupuncture
- L'hypnose
- **L'activité physique adaptée**

Comment maintenir un mode de vie actif & éviter la sédentarité ?

Des exercices d'**assouplissement**
et de **mobilité articulaire**
2 à 3 fois par semaine⁴



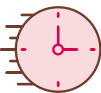
Exemple : étirements maintenus
10-30 secondes et répétés 2 ou 3 fois
(sans inconfort, sans raideur)



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE une alliée contre la douleur

L'activité physique agit sur la douleur à court et à long terme :

✓ Effet **immédiat**
La douleur disparaît temporairement dès le début de l'exercice



✓ Effet **à long terme**
L'activité physique adaptée limite la douleur en préservant la force musculaire. La tolérance à la douleur s'améliore



Pour SE LANCER...

- **VIDÉOS** : Accéder à une série de **vidéos d'activité physique adaptée** dédiée aux patientes atteintes d'un cancer du sein, en flashant le QR-code ci-contre ou en se rendant sur le site www.activitephysique.fr
- **ASSOCIATIONS** : Se renseigner auprès des **réseaux de sport & santé** ou des **associations** dédiées au sport dans le cancer.
- **APPLICATIONS** : Trouver un accompagnement *via* des **applications** spécialisées, grâce à la **santé connectée**
- **COACHING SUR-MESURE** : Faire un **bilan de ses capacités physiques** (100% remboursé si prescrit par un médecin) en vue de démarrer un **programme d'activité physique adaptée**
- **QUOTIDIEN** : Poursuivre ses activités quotidiennes (entretien du domicile, courses, etc.), privilégier les escaliers et les trajets actifs (marche, vélo, etc.)



Pour ALLER PLUS LOIN...

La peur d'exacerber vos douleurs ou votre inconfort vous freine ?

Voici quelques solutions :

- **Demander conseil à des spécialistes** de la douleur et de l'activité physique adaptée
- **Définir un programme d'entraînement** adapté à vos capacités
- **Reprendre confiance** en son corps



N'hésitez pas à vous faire aider en faisant appel à un médecin spécialiste de la douleur (algologue) et à un enseignant en activité physique adaptée

Pour en savoir plus



infomaindanslamain.fr