



Les idées noires un symptôme **FRÉQUENT**

Le parcours du cancer peut être une **période éprouvante** pour le corps comme pour le moral



Anxiété



Stress



Solitude



Fatigue



Appréhension



Sentiment
dépressif



Peur



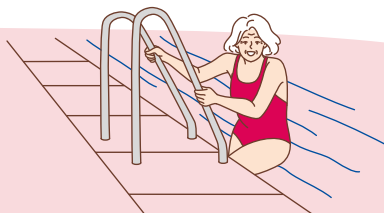
Baisse de l'estime
de soi

Les **TRAITEMENTS** anti-idées noires

- En fonction de vos ressentis, un **accompagnement psychologique** personnalisé, accompagné ou non d'un traitement médicamenteux, peut être proposé
- L'**activité physique adaptée** est un bon moyen de lutter contre les idées noires

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

Au moins **30 minutes par jour d'exercice cardiorespiratoire**, au moins **5 jours par semaine**, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer⁴



Exemple : marche, nage, vélo ...



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

une alliée contre les **idées noires**

- À tout âge, l'activité physique a un **effet protecteur** sur la **santé mentale**
- En choisissant une activité qui vous plaît, elle devient une **source de bien-être**



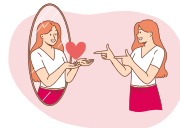
Elle soulage et prévient l'**anxiété** et le **stress**



Elle régule l'**humeur**



Elle contribue à améliorer l'**image corporelle**



Elle a un impact positif sur l'**estime de soi**



Elle favorise l'**épanouissement** et le **lien social**

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**

Pour ALLER PLUS LOIN...

Il existe une multitude d'autres activités susceptibles de faire du bien au moral :

- **Prendre plaisir à faire des choses simples** : loisirs créatifs, cuisine, bricolage
- **Se mettre au vert** : promenade en forêt, jardinage
- **S'accorder du temps** : lecture, cinéma, exposition, musique
- **Vivre l'instant présent** : méditation, sophrologie
- **Sortir et partager des moments conviviaux avec des proches (famille, amis)** : au restaurant, dans un café, en terrasse, dans les magasins... ailleurs que chez soi

N'hésitez à vous faire accompagner par un psycho-oncologue (ou par un onco-psychiatre) ou à en parler à votre équipe soignante

Pour en savoir plus



infomaidanslamain.fr