

L'importance de maintenir
une **activité physique**
adaptée



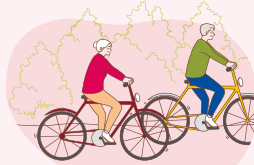
L'activité physique devrait faire partie de notre vie à tous et plus particulièrement lorsqu'on est atteint d'un cancer
Elle apporte de nombreux bénéfices et est bien plus accessible qu'on ne le pense

L'IMPORTANT : C'EST LE MOUVEMENT !

Le DÉPLACEMENT actif

Tout déplacement peut être une bonne occasion de faire marcher son corps

- Favoriser la **marche** (au moins 30 min par jour)
- Privilégier les **escaliers** à l'ascenseur
- Faire les petits trajets en **vélo** (travail, courses, rendez-vous, etc.)



L'ACTIVITÉ domestique

Certaines tâches du quotidien sont suffisamment physiques pour avoir un effet bénéfique

- Faire du **ménage**
- Entreprendre un **rangement** de fond
- S'essayer au **bricolage**
- Entretenir son **potager** ou son **jardin**



L'INSCRIPTION en association sportive

Le fait d'intégrer un groupe d'activité physique peut encourager à se bouger et favoriser le lien social

- Via des associations de son quartier ou de sa commune
- Au sein de groupes formés dans un contexte universitaire ou professionnel
- Grâce aux réseaux Sport & Santé

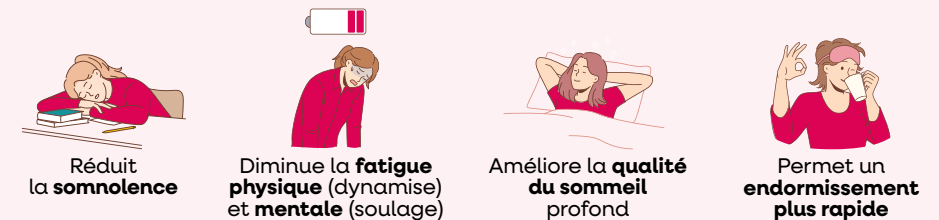


LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Sur la SANTÉ



Sur la FATIGUE



Sur la DOULEUR



Sur les IDÉES NOIRES



Programme d'Activité Physique Adaptée

L'activité physique adaptée est la **pratique d'exercices** ou d'**activités** sollicitant le corps de façon **adaptée à votre condition** ou à **votre état de santé**

Un programme personnalisé d'APA peut être **prescrit par l'équipe soignante**

Il offre un accompagnement **progressif** et **sécurisé** par un professionnel :

- le **kinésithérapeute**
- le **coach sportif**
- l'**éducateur sportif spécialisé en santé**

Il permet à la patiente de conserver ou de retrouver son **autonomie** et sa **santé** en travaillant, selon ses besoins :

- son **endurance**
- sa **capacité respiratoire**
- ses **muscles**
- son **équilibre**
- sa **souplesse**



Association Francophone des
Soins Oncologiques de Support

Pour en savoir plus



infomaindanslamain.fr