

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE PENDANT ET APRÈS UN CANCER....

OUI !

L'activité physique et sportive est recommandée à tous les stades de la maladie et après la maladie, quel que soit le type de cancer, l'âge du patient et ses pratiques sportives antérieures.

COMMENT

pratiquer,

OÙ

pratiquer ...

POURQUOI ?

- Participe au mieux-être moral et physique,
- Diminue la sensation de fatigue et améliore la qualité de vie,
- Lutte contre la fonte des masses musculaires,
- Contribue à une meilleure tolérance et observance des traitements,
- Réduit le risque de mortalité et de récidence

VENEZ VOUS INFORMER, VENEZ NOUS RENCONTRER

Dans les locaux du Comité de Paris de la Ligue contre le cancer (Paris 13ème) :
→ Rencontres individuelles avec un éducateur médico-sportif
→ Séances d'évaluation

GRATUIT

Toutes les informations utiles sur :

www.retouradomicile.fr

ou au 01 45 00 00 17

Les effets bénéfiques de l'activité physique et sportive sur la santé sont mis en évidence par de nombreuses études scientifiques. Le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer, en partenariat avec la CAMI Sport et Cancer et la Mairie de Paris, vous apporte des conseils éclairés sur ces questions et vous propose des activités physiques et sportives spécifiquement conçues pour vous, encadrées par des professionnels formés et gratuites en Ile-de-France.

A SAVOIR

Le programme d'activité physique est intégré au processus de soins. Vous devez rencontrer un éducateur médico-sportif avec qui vous ferez un bilan initial et qui vous remettra un certificat médical d'aptitude à compléter par votre médecin et à rapporter à la séance suivante.



QUELQUES IDÉES REÇUES :

→ **QUAND ON EST MALADE, IL FAUT SE MÉNAGER, IL VAUT MIEUX ÉCONOMISER SES FORCES POUR LUTTER CONTRE LA MALADIE.**

FAUX !

Une activité physique et sportive adaptée aux besoins de la personne atteinte d'un cancer améliore au contraire sa qualité de vie et diminue la sensation de fatigue liée à la maladie.

→ **SI JE FAIS DE LA NATATION PENDANT 15 JOURS, C'EST SUFFISANT POUR EN TIRER BÉNÉFICE.**

VRAI ET FAUX !

Vous en tirez du plaisir mais les effets bénéfiques d'une pratique sportive dans le cadre du cancer se révèlent dans la durée et l'intensité.

→ **LES FRUITS ET LÉGUMES SONT LES ALLIÉS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.**

VRAI !

Plus on pratique une activité physique, plus le corps a besoin de vitamines, de minéraux et d'antioxydants... et ce sont les fruits et les légumes qui en contiennent le plus.