

# Fiche info

## Relaxation, assouplissements et cancer

**Activité apportant des bienfaits pour tous, sur le corps et le moral, le yoga peut faire partie des soins de support pendant et après un cancer.**

Le yoga est une activité physique et spirituelle visant à unifier le corps et l'esprit. Sa pratique associe des mouvements corporels maîtrisés à des techniques de respiration et de méditation. Il existe différents types de yoga et tous ont le même objectif : le bien-être du corps et de l'esprit. Il est accessible à tous, de l'enfant à la personne âgée, quel que soit son état de santé. L'envie de retrouver une vie plus sereine et un équilibre physique et mental éprouvé par la maladie et ses traitements sont les motivations principales à la pratique du yoga. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

### ■ Les bienfaits

L'annonce de la maladie et les traitements occasionnent un stress physique et moral importants. Apprendre à « lâcher prise » dans ces moments difficiles est primordial pour se sentir plus fort psychologiquement et physiquement. Certaines techniques d'assouplissement de yoga vont permettre de :

- réduire des douleurs articulaires et musculaires pouvant être occasionnées par les traitements,
- améliorer ainsi la qualité du sommeil rendant l'organisme plus résistant.

Voici quelques exercices d'assouplissement à pratiquer en douceur pour permettre de retrouver de l'amplitude de mouvement et de prendre un instant pour soi.

### ■ La souplesse du cou

*Cet exercice permet d'augmenter l'amplitude de mouvement au niveau du cou et de détendre les muscles du haut du dos.*

#### Position 1

Installez-vous confortablement sur une chaise, le dos droit, les jambes non croisées, les épaules relâchées et les bras le long du corps.

#### Position 2

Étirez les bras le long du corps, les doigts pointant vers le sol en respirant lentement et régulièrement. Recherchez la sensation d'étirement jusqu'au bout des doigts.

#### Position 3

Inspirez profondément. Sur l'expiration, posez la main droite sur le côté de la tête, au niveau de l'oreille gauche. Entraînez la tête sur le côté, sans forcez. Retenez votre respiration quelques instants puis inspirez en reprenant la position initiale. Procédez de la même manière sur le côté gauche.

**Le dos doit être maintenu droit tout au long de l'exercice et ne doit pas pencher ni en avant, ni en arrière. L'exercice peut être répété 3 fois.**



## La question de... ?

*Nathalie S., 56 ans*

*« Est-ce que le yoga est indiqué en cas de lymphœdème du bras après chirurgie pour un cancer du sein ? »*

Oui, le yoga est une activité physique particulièrement conseillée en cas de lymphœdème du bras. Il permet d'associer étirements, assouplissements et renforcements musculaires. C'est une pratique douce avec des mouvements contrôlés non répétitifs, ne sollicitant pas une force importante au niveau des bras. N'hésitez pas à en parler à un kinésithérapeute qui saura vous orienter pour le choix et l'adaptation des postures selon votre cas.

## ■ La souplesse des épaules

Cet exercice permet d'assouplir le mouvement des épaules et de relâcher les pressions accumulées dans cette zone.

### Position 1

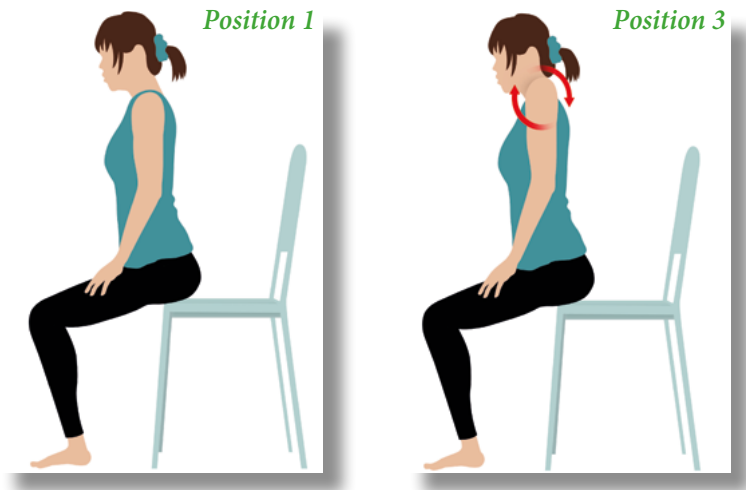
Installez-vous en bout d'assise d'une chaise, le dos légèrement incliné vers l'avant et les mains sur les cuisses.

### Position 2

Inspirez profondément par le nez en envoyant l'air dans votre ventre et montez vos épaules vers vos oreilles.

### Position 3

Expirez lentement tout en effectuant des rotations avec vos épaules. Relâchez doucement en revenant dans la position initiale de l'exercice.



Répétez 3 à 4 fois l'exercice en changeant le sens de rotation des épaules.

## ■ La souplesse du dos

Cet exercice permet d'améliorer l'amplitude de mouvement des bras et de tonifier le dos.

### Position 1

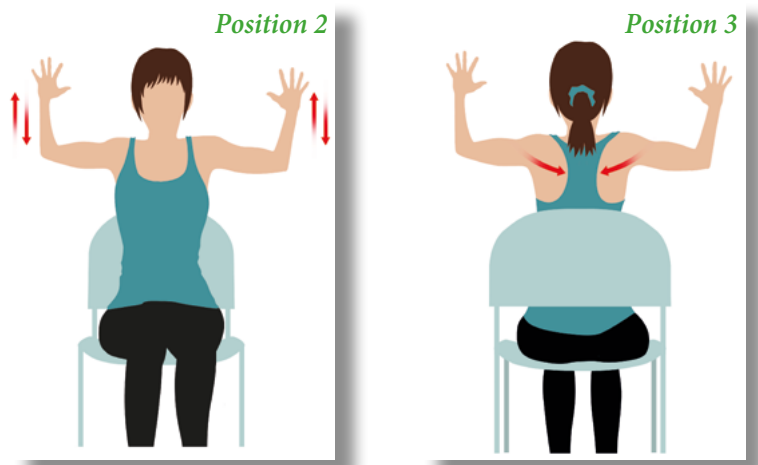
Installez-vous sur une chaise, le dos maintenu droit et les épaules parfaitement relâchées et détendues.

### Position 2

Inspirez par le nez et montez vos deux bras dans l'alignement de vos épaules, les mains ouvertes tel un gardien de but.

### Position 3

Imaginez ensuite que vous écrasez une noix entre vos omoplates et ouvrez votre cage thoracique en retenant votre respiration. Expirez et ramenez les bras le long de votre corps.



En fonction de vos capacités, répétez 3 à 4 fois l'exercice.

## ■ Un moment de relaxation

Toute séance de yoga se termine par un **moment de relaxation complète d'une dizaine de minutes**.

Pour cela, allongez-vous sur le dos, les bras et les jambes écartés et les paumes des mains orientées vers le ciel. Fermez les yeux. Si votre dos est sensible, vous pouvez placer un coussin sous les jambes. Vous pouvez également vous couvrir d'une couverture légère. Concentrez-vous sur votre respiration qui doit être régulière et ventrale. Prenez conscience du ressenti de votre corps et de son immobilité. Chassez tous les points de tension, zone par zone, de la tête jusqu'au bout des pieds. Au bout de quelques instants, réactivez progressivement une respiration thoracique, repositionner les bras le long du corps et ouvrez les yeux.

Vous pouvez apprendre avec un professeur, en cours collectif ou individuel si vous le souhaitez (renseignez-vous auprès de votre médecin, au sein de votre hôpital ou auprès de la Ligue contre le Cancer de votre département). Cela réduira le risque, très faible, de blessure et permettra surtout d'optimiser le choix des postures et des techniques au cas par cas pour un meilleur bénéfice.

## En savoir +

■ **Cancer Info Service** : 0 805 123 124 - Rubrique : Méthodes psychocorporelles

<http://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Douleur/Soulager-par-des-techniques-non-medicales/Methodes-psychocorporelles>

■ **La Ligue Contre le cancer** : Forum Cancer et yoga

[https://www.ligue-cancer.net/forum/37542\\_cancer-et-yoga](https://www.ligue-cancer.net/forum/37542_cancer-et-yoga)