

Fiche info

Cancer et activité physique

Lorsqu'on est atteint d'un cancer, pratiquer une activité physique régulière, tout en respectant ses capacités, a des conséquences positives sur le corps et l'état d'esprit. Endurance, musculation, étirements vous permettront de vous sentir mieux face à la maladie et aux effets de ses traitements.

La pratique d'une activité physique peut être envisagée à titre préventif pour entretenir sa forme ou pour soulager certains symptômes. Les approches médicales évoluant, le temps où il était conseillé aux patients atteints d'un cancer de se reposer semble aujourd'hui révolu. En l'absence d'activité physique, les muscles s'atrophient et le souffle se perd. Les conséquences s'en ressentent au quotidien : les mouvements sont limités et la confiance en soi peut en pâtir. De récentes études montrent que des exercices réguliers d'endurance, de musculation et d'étirements peuvent aider le patient à se sentir mieux, et dans une certaine mesure permettent de limiter les risques de récurrence.

■ Une pratique régulière et adaptée

• **À tous les stades de la maladie, les exercices physiques seront bénéfiques.** Ils permettent de diminuer le stress et la fatigue et stimulent l'appétit. Dans un premier temps, il n'est pas toujours possible ou envisageable de conserver ou de reprendre une activité physique. La simple contraction volontaire et répétée des muscles des bras en position allongée ou assise peut être un début dans des cas d'extrême fatigue. La durée et la difficulté des exercices seront adaptées en fonction des progrès constatés. N'hésitez pas à faire part de votre envie ou votre besoin d'activité physique au médecin qui vous suit.

• **Respecter son rythme et sa condition physique.** L'objectif est avant tout que vous vous sentiez mieux et que vous ayez du plaisir dans la pratique. L'équipe soignante et votre médecin sont les personnes référentes qui vous indiqueront comment adapter les séances d'exercices à l'évolution de vos capacités et de votre condition physique.

• Être prudent dans certaines situations

Certaines situations appellent à la prudence quant à la pratique d'une activité physique ; notamment en cas de taux de plaquettes bas, de fièvre, de métastases osseuses ou d'ostéoporose. L'équipe de soins qui vous prend en charge vous indiquera dans quelles circonstances il sera nécessaire de modérer ou interrompre l'activité.



■ Planifier un rendez-vous avec soi-même

Vous pouvez considérer les séances d'exercices comme autant de rendez-vous avec vous-même, consacrés exclusivement à votre bien-être.

• **Un cadre routinier facilite la pratique.** Pour un bénéfice optimum, il est important de s'imposer une certaine assiduité, à raison de deux à trois séances par semaine de 10 à 30 minutes. C'est la régularité qui donnera des résultats visibles et vous motivera.

• **Écouter son corps.** Ne soyez jamais au maximum de votre effort, privilégiez des séances en endurance plutôt qu'en force. Il convient de débiter votre séance par un échauffement. Prenez conscience de votre respiration et de vos mouvements qui seront plutôt lents que saccadés. Vos muscles seront bien oxygénés si vous expirez au moment de l'effort et inspirez lorsque vous relâchez. Hydratez-vous en buvant de l'eau tout au long de la séance. Vous terminerez agréablement par une séance de relaxation, ou de simple détente, que vous pouvez agrémenter d'une ambiance musicale douce.

• **En groupe ou seul.** Il existe des associations proposant des activités sportives et de détente aux malades atteints de cancer. Elles ont l'avantage de proposer des pratiques adaptées, dans leur rythme, le type d'exercices et les conseils que l'on pourra vous donner. Une solution consiste à faire appel à un professionnel, tel qu'un éducateur médico-sportif qui vous guidera dans votre évolution. Mais vous pouvez aussi préférer pratiquer seul. Notez que vous pouvez mettre à profit le quotidien pour pratiquer, sans en avoir l'air, une activité physique : monter les escaliers au lieu de prendre un ascenseur, ou sur de courts trajets, marchez plutôt que prendre la voiture ou les transports en commun.



■ **Quelle motivation pour quels objectifs ?**

Les raisons de pratiquer une activité physique peuvent être diverses mais celles que vous vous approprierez seront les meilleures...

Votre motivation sera d'autant plus grande si vous fixez vous-même vos objectifs.

• **Bienfaits sur le corps.** Des exercices réguliers permettront d'améliorer votre condition physique. Vous entretiendrez ou retrouverez du souffle, de la masse musculaire et un certain tonus. Certaines pratiques permettent de corriger les mauvaises postures ou stimuler les réflexes et l'agilité.

• **Bienfaits sur le moral.** Une séance est souvent l'occasion de se changer les idées, diminuant ainsi le stress. Ressentir l'effort peut amener à un certain dépassement de soi. En constatant une progression au fil des séances vous serez satisfait de vous-même et encouragé dans votre démarche.

• **Renouer des liens sociaux.** Certaines activités se pratiquent en groupe. La marche, les cours collectifs de yoga ou d'étirements par exemple, rassemblent des personnes d'horizons différents qui peuvent tisser des liens nouveaux et enrichissants. Autour d'une activité commune, vous pourrez échanger vos expériences de vie, que ce soit en lien avec votre maladie ou non.

• **Atténuer les effets des traitements et de la maladie.** L'activité physique peut permettre de prévenir ou d'atténuer certains troubles (comme l'œdème lymphatique, l'incontinence ou l'ostéoporose). Et dans tous les cas elle sera bénéfique puisqu'elle diminue votre fatigue et stimule votre système immunitaire. Votre médecin pourra vous renseigner sur ces points.

■ **Un conseil pratique**

Vous pourrez suivre votre projet de mise en forme en tenant un carnet où vous noterez quotidiennement vos remarques sur l'activité pratiquée : l'avez-vous pratiquée seule ou en groupe, dans quel état d'esprit étiez-vous avant et après, ou encore, votre état physique avant et après l'effort. Ceci vous permettra de constater votre évolution et les bienfaits que les exercices physiques vous procurent.

La question de... ?

Claude T., 62 ans

« **Quelle(s) activité(s) pratiquer ?** »

L'activité choisie doit être adaptée à votre situation, à votre traitement, et à vos goûts. Il convient d'en parler avec votre médecin avant de commencer. Il vous conseillera des activités simples comme la marche, le vélo d'appartement, ou la montée des escaliers. Par la suite, vous pourrez envisager des activités physiques spécifiques, accompagné par un éducateur médico-sportif, et toujours sous conseil médical.

« J'ai installé un vélo d'appartement dans mon salon. Ça me permet de faire de l'exercice sans m'en rendre compte en regardant la télévision. » Claude, 62 ans



À retenir

- La pratique d'une activité physique peut être envisagée pour atténuer certaines conséquences de la maladie et de ses traitements mais également à titre préventif pour entretenir sa forme.
- Pour un bénéfice optimum l'activité physique doit être régulière à raison de deux ou trois séances hebdomadaires.
- Il est essentiel de concevoir des séances qui soient adaptées à son état de santé. L'équipe soignante est à votre écoute et pourra vous conseiller.

En savoir +

- **Cami** : www.sportetcancer.fr
- **Cancer Info Service** : 0 810 810 821
<http://www.e-cancer.fr/cancerinfo>
- **La Ligue contre le cancer** :
<http://www.ligue-cancer.net>