



# BOUGER PLUS !

## LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE CANCER

### FICHE D'INFORMATION

**Pour votre bien-être et votre santé, nous vous recommandons d'adopter un mode de vie actif. Pour cela voici différents conseils pour augmenter votre activité physique quotidienne et réduire le temps passé assis ou allongé.**

**VOUS PRATIQUEZ DÉJÀ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE À TRAVERS LES ACTIVITÉS DE VOTRE VIE QUOTIDIENNE (FAIRE DU VÉLO, MARCHER, FAIRE LE MÉNAGE, ETC.). CHACUNE D'ELLES SONT AUTANT D'OCCASIONS POUR BOUGER, PLUS SOUVENT ET PLUS LONGTEMPS.**

**Voici quelques astuces pour faire plus d'activité physique au quotidien :**

- Déplacez-vous à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture.
- Utilisez les escaliers pour éviter les escalators et ascenseurs.
- Descendez des transports en commun un peu avant votre destination.
- Garez votre véhicule à distance de l'endroit où vous vous rendez.
- Allez à pied chercher les enfants à l'école.
- Promenez votre chien plus souvent.
- Faites des activités physiques entre amis ou en famille : marche, jeux avec les enfants.

Vous trouverez d'autres conseils sur le site [manger-bouger.fr](http://manger-bouger.fr)

Vous êtes suivi pour un cancer et vous souhaitez faire une activité physique plus intense : celle-ci peut être adaptée à votre état de santé, pendant ou après vos traitements. C'est ce qu'on appelle l'activité physique adaptée (APA) qui est dispensée par un enseignant formé en APA. Parlez-en à votre médecin oncologue ou votre médecin généraliste.

### BOUGER PLUS VOUS FERA DU BIEN !

La pratique d'une activité physique a de nombreux bénéfices pour vous, que ce soit pendant ou après vos traitements.

Il est reconnu que le fait de bouger plus et plus souvent :

- Améliore la tolérance des traitements du cancer,
- Diminue la sensation de fatigue et permet de lutter contre son apparition,
- Aide à se sentir mieux dans son corps et dans sa tête,
- Améliore la qualité du sommeil et la qualité de vie,
- Augmente la confiance en soi et l'estime de soi,
- Permet de lutter contre la dénutrition et le surpoids,
- Maintien la condition physique générale (force, masse musculaire, capacités d'exercice).

Ces bénéfices apparaissent même pour une activité physique faible et plus votre activité physique est régulière, plus les bénéfices sont importants.

Vous trouverez plus d'informations sur les bénéfices reconnus de l'activité physique sur le site de l'Institut national du cancer (INCa) [e-cancer.fr](http://e-cancer.fr)

### RECOMMANDATIONS : COMBIEN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOIS-JE PRATIQUER PAR SEMAINE ?

L'INCa et l'OMS recommandent de pratiquer au moins **30 minutes d'activité physique modérée par jour, 5 jours sur 7** soit 150 minutes par semaine. Cette durée peut être répartie comme vous le souhaitez dans une journée, par périodes de 10 minutes au minimum. Vous pouvez par exemple privilégier une longue marche en montagne dans la semaine. Vous pouvez alterner entre des efforts d'endurance (marche, course, jardinage) ou du renforcement musculaire (porter des courses, monter les escaliers, faire des exercices spécifiques).



Pour atteindre ces objectifs, il sera plus facile de les intégrer à votre mode de vie actuel pour en faire une habitude. La régularité de votre activité physique est importante. Le plus important, c'est de bouger le plus possible de façon régulière, et pour maintenir une activité physique régulière, il faut y prendre du plaisir !

Lorsque vous pratiquez : allez à votre rythme. Si vous vous sentez en difficulté, ralentissez.

L'activité physique d'intensité légère est généralement évaluée entre 2 et 4 sur une échelle de 0 à 10 : marche lente, jardinage, ménage ou d'autres activités quotidiennes qui n'entraînent pas une augmentation importante de la fréquence cardiaque ou de la fréquence respiratoire.

Intensité modérée : sur une échelle de la perception de la difficulté de l'effort, l'intensité modérée est graduée entre 5 et 6 (marche rapide, vélo, natation). Ces activités augmentent le rythme cardiaque, et l'essoufflement est présent mais permet toujours à la personne de dire 2 ou 3 phrases sans être à bout de souffle.

Si vous avez des questions sur l'activité physique ou que vous rencontrez des obstacles : parlez-en avec votre médecin.

## DISPOSITIFS EXISTANTS ET PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE

### Comment bénéficier de l'activité physique adaptée ?

Pour être orienté vers un dispositif d'APA dans votre région ou connaître les financements possibles, vous pouvez solliciter votre médecin. Il vous remettra un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'APA.

L'annuaire régional Prescirmouv Grand Est recense les dispositifs sport-santé existant sous la forme d'un guichet unique : [www.prescirmouv-grandest.fr](http://www.prescirmouv-grandest.fr)

Sachez que la plupart des initiatives existantes ne bénéficient pas de financement par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) en 2023.

Cependant, les patients ayant terminé leurs traitements peuvent être pris en charge à hauteur de 180€ pour un bilan, puis des séances d'APA dans le cadre du parcours global d'après cancer. Parlez-en à votre médecin !

Certaines mutuelles remboursent des séances d'activité physique adaptée pour leurs adhérents : rapprochez-vous de votre mutuelle pour en savoir plus !

L'équipe Activité Physique Adaptée est à votre écoute pour répondre à toutes vos questions.

Contact : 03 68 76 74 19

Elyse HUCTEAU,  
Responsable Activité Physique Adaptée  
[e.hucteau@icans.eu](mailto:e.hucteau@icans.eu)

Joris MALLARD,  
Responsable Activité Physique Adaptée  
[j.mallard@icans.eu](mailto:j.mallard@icans.eu)