

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE



ATTÉNUER LA DOULEUR



GESTION DE SA SANTÉ MENTALE



FAIRE UNE ACTIVITÉ PLAISANTE



MISER SUR LA RÉGULARITÉ



5 conseils

• SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS LE CANCER •





PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- L'activité physique aide non seulement à prévenir la récurrence de certains types de cancer, mais elle améliore également significativement le pronostic et la qualité de vie. Elle contribue à réduire la fatigue, l'anxiété et les effets indésirables attribuables à certains traitements.

ATTÉNUER LA DOULEUR

- Pratiquer régulièrement une activité physique adaptée peut non seulement atténuer ces douleurs mais permet également de prévenir l'atrophie musculaire due à l'inactivité, à la maladie et aux différents traitements.

GESTION DE SA SANTÉ MENTALE

- L'activité physique régulière joue un rôle important dans la gestion du stress ou de l'anxiété. Cela peut aussi offrir des moments de distraction et de plaisir, contribuant ainsi à un mieux-être général et à une meilleure résilience face aux défis de la maladie.

FAIRE UNE ACTIVITÉ PLAISANTE

- Il est important de choisir des activités physiques qui vous plaisent pour garantir leur régularité et leur intégration dans votre quotidien.

MISER SUR LA RÉGULARITÉ

- L'idéal est de pratiquer entre deux heures et demie et cinq heures d'activité physique modérée (à la limite de l'essoufflement) ou entre une heure et quart et deux heures et demie d'activité physique intense par semaine, ou une combinaison des deux, réparties sur plusieurs jours.

1. C. Vidal, D. Debieuvre. Activité physique et cancer du poumon. Correspondances en Onco-Thoracique. Mars 2012.23

2. INCA. Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer : des connaissances scientifiques aux repères pratiques. Mars 2017

