# ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Vous concerne en priorité**

L'activité physique est recommandée pendant le traitement du cancer. Il faut cependant modérer ses efforts et se reposer lorsque les mouvements génèrent des douleurs ou des difficultés respiratoires.

Maintenir une activité physique régulière durant la maladie permet de conserver au maximum les capacités physiques, la masse musculaire et surtout l'autonomie au quotidien. Les exercices ont une influence positive sur votre qualité de vie : moins de fatigue ressentie, amélioration de l'appétit, maintien du poids, diminution des effets secondaires des traitements ou encore meilleure qualité du sommeil.

Durant la maladie, des exercices réguliers et modérés sont recommandés. Ils peuvent être plus soutenus lors de la réhabilitation, à la fin des traitements. Assurez-vous auprès de votre médecin des éventuelles contre-indications à certaines activités.

## Quelques conseils

**Pour les sédentaires**

- Choisissez ou maintenez les activités qui vous font plaisir et adaptez-les à votre forme du moment.
- Limitez-vous à un niveau d'effort raisonnable : votre souffle doit vous permettre de parler normalement pendant toute l'activité. Si cela n'est plus possible, l'exercice est trop difficile. Il doit être interrompu et repris de manière moins intensive.
- Commencez l'effort par un échauffement de deux à trois minutes.
- Débutez doucement par des phases de 10 minutes. Augmentez la fréquence puis la durée des exercices si vous vous sentez bien le lendemain de l'activité.
- Préférez la marche, la bicyclette électrique ou la gymnastique douce qui sont facilement modulables.
- Pratiquez des étirements après l'effort et une brève relaxation.
- Le secret de la forme, c'est la régularité avec laquelle vous pratiquez ces activités.

**Pour les personnes sportives**

- Si vous êtes déjà habitué ou habituée à l'exercice, maintenez une activité adaptée à vos possibilités et à votre situation actuelle. Prêtez attention aux signes décrits ci-dessus.

**+ OFFRE**

Des groupes de gymnastique douce et de marche sont organisés par la Ligue genevoise contre le cancer et d'autres associations.

## Programme d'activité

L'activité physique minimum recommandée est de 10 min d'endurance* par jour et 2x10 min par semaine de renforcement*. Soit un total de 90 min par semaine.

Pour débuter une activité physique régulière et vous encourager à persévérer, inscrivez vos objectifs de la semaine dans un tableau :

| Jours | Endurance* | Renforcement* |
|---|---|---|
| Lundi | .....min | .....min |
| Mardi | .....min | .....min |
| Mercredi | .....min | .....min |
| Jeudi | .....min | .....min |
| Vendredi | .....min | .....min |
| Samedi | .....min | .....min |
| Dimanche | .....min | .....min |
| Semaine | .....min | .....min |

**Endurance : Activité qui n'élève pas les pulsations au-dessus de 100 par minute. Vous devez pouvoir parler pendant l'exercice.*
*Sport doux : marche, yoga, pilate, vélo électrique. Sport moyen : natation, marche rapide, randonnée, vélo.*

**Renforcement : Exercices de force avec des poids, des élastiques ou en utilisant simplement le poids du corps : montées d'escalier, squats ou flexions.*
*Ces exercices se réalisent par séries de cinq (pour commencer). Respectez un temps de repos d'au moins une minute entre deux séries.*

Une progression peut être observée dès les premières semaines en cas d'activité régulière.

**+ OFFRE**

Les HUG proposent un programme d'activités physiques encadré par des professionnels ou professionnelles et remboursé par la LAMal. N'hésitez pas à vous y inscrire dès le début de votre traitement pour mieux gérer vos symptômes. Ce programme est prescrit par votre oncologue.
De plus, les phytothérapeutes vous aident en tout temps à réaliser un bilan physique et à adapter vos activités. Demandez leur intervention à l'équipe soignante.

**+ SAVOIR**

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Activité physique et cancer, Le mouvement fait du bien (sein), Groupes de sport : activité physique et cancer.*

Hôpitaux Universitaires Genève