

L'importance de l'exercice physique dans le cadre du cancer.

Un constat : La **diminution de la quantité d'activité physique** journalière débute **dès l'annonce** du cancer et persiste tout au long de la prise en charge. Cela engendre inévitablement une **perte de vos capacités**, ce qui rend progressivement chaque effort encore plus important et difficile à réaliser.

Effets des traitements:

Les effets secondaires sont variables pour chaque traitement et chaque patient.

Neuropathie : **perte de sensibilité** au niveau des mains et des pieds pouvant entraîner des **pertes d'équilibre**

Constipation : peut être notamment due au **manque d'exercice physique**, à l'alitement, la faiblesse générale, l'anxiété, le stress et la dépression.

Nausées : Si vous y êtes sensible, ne faites pas d'exercice physique juste après un repas.

Cachexie : perte de la masse musculaire, osseuse et grasseuse.

Prise de poids : certaines hormonothérapies peuvent entraîner une prise de poids involontaire, avec un regain d'appétit et une activité physique réduite.

Effets de la maladie:

Sarcopénie : Diminution de la masse musculaire à l'origine d'une **détérioration de la force musculaire** et des **performances physiques**, présente chez 16 à 47% des patients cancéreux.

Apport de l'exercice :

Amélioration/Augmentation:

- Mobilité, force, endurance
- Equilibre entre la masse musculaire et la masse grasse
- Masse osseuse
- Défenses de l'organisme
- **Qualité de vie**
- Image corporelle et confiance en soi
- Taux d'achèvement des traitements

Diminution :

- Stress, anxiété et dépression
- Nombre d'effets secondaires des traitements
- Durée d'hospitalisation

Fatigue :

La fatigue est inévitable mais l'**activité physique** est le **seul traitement** pour contrecarrer et diminuer son interférence sur votre quotidien

Comment lutter contre tous ces effets ?

Rester autant que possible en bonne condition physique !

...

30 à 60 minutes d'exercice **modéré** à **intense**

minimum **5X** par semaine par bloc de minimum **10 minutes**

Concrètement : légèrement **essoufflé** et en **transpiration**