



- Elle réduit la sensation de fatigue pendant les traitements
- Elle augmente la survie pour les cancers du sein et du colon
- Elle diminue le risque de récurrence
- Elle a un effet préventif significatif pour les cancers du sein, du colon et de l'endomètre. Des effets sont aussi visibles pour ceux du poumon (même chez les fumeurs) et de la prostate

A qui s'adresse le projet ?

Vous suivez un traitement pour un cancer : 8 séances vous sont proposées (à raison d'une séance par semaine pendant 2 mois ou deux séances par semaine sur 1 mois). Il est possible de poursuivre ensuite.

Aspect pratique

Recommandations

Il est recommandé de pratiquer deux fois 1 heure par semaine une activité dite « aérobie », de la musculation et des assouplissements. Les séances seront axées sur ces trois éléments, tout en conservant un aspect ludique, essentiel pour pratiquer avec plaisir !

Jours - horaires – lieux

Mardi 9h30 - 11h30 : Salle du Colombier
Saint Germain Nuelles

Mercredi 14h30 - 16h30 : Foyer
communal Saint Germain Nuelles

Jeudi 9h30 - 11h30 : Foyer communal
Saint Germain Nuelles

Vendredi 9h30-11h30 et 18h30-20h30 :
Foyer communal Saint Germain Nuelles

Seront retenues les plages horaires
convenant au plus grand nombre.



**CANCER ET
ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTÉE**

Projet sur le Pays de l'Arbresle



ALEXANDRA BOISLÈME
06.42.55.87.51
alex-apa@orange.fr



Le projet

En développement sur le Pays de l'Arbresle

Depuis de nombreuses années, l'ensemble du corps médical s'accorde pour plébisciter les bénéfices de l'activité physique sur la prévention et le traitement du cancer. Elle est intégrée depuis longtemps dans le cycle de soins des patients.

Grâce à ce projet, ceux-ci pourront poursuivre cette pratique en dehors des structures de soins

L'objectif est ainsi de continuer à profiter des bienfaits de l'activité physique.

Les bénéfices de l'activité physique sur le cancer sont nombreux, que ce soit pendant un traitement ou en prévention

La Ligue contre le Cancer, partenaire du projet

La Ligue est prête à financer 8 séances pour toute personne qui se montrerait intéressée pour participer à des séances d'activité physique adaptée en groupe. N'hésitez donc pas à vous manifester si vous souhaitez profiter de cette activité adaptée à vos besoins !

Demander conseil à votre médecin

Le médecin peut vous renseigner et devra établir un certificat en précisant :

- Qu'un traitement contre le cancer est en cours



- La non contre-indication à la pratique d'une Activité Physique Adaptée

Les bénéfices de l'activité physique adaptée sur le cancer

Des bienfaits directs et indirects

Les bienfaits généraux de l'activité physique sur le corps ont été maintes fois prouvés. Mais il s'avère qu'elle a aussi des effets sur le cancer. En voici certains :

- Elle limite les variations de poids et diminue les graisses abdominales, qui peuvent jouer un rôle dans le développement d'un cancer
- Elle diminue les taux d'hormones impliquées dans le processus tumoral (œstrogènes libres, insuline, hormone de croissance IGF-1...)