

## Conseils

### Physiothérapie :

Les physiothérapeutes proposent des cours collectifs sur le thème "Cancer et sport". Les frais sont pris en charge par la caisse-maladie. Renseignez-vous auprès de la ligue contre le cancer de votre canton.

### Soutien par des psycho-oncologues :

Le stress causé par la maladie peut vous empêcher de pratiquer une activité physique régulière. Les psycho-oncologues peuvent vous aider à rester ou à devenir physiquement actif malgré le stress. Votre équipe soignante ou votre médecin de famille peut vous recommander un psycho-oncologue.

Trouver un soutien psycho-oncologique : «<https://www.psychoonkologie.ch> »

### Plus d'informations sur ce sujet :

La Ligue contre le cancer fournit des informations sur les activités physiques par le biais de brochures et d'informations complémentaires sur son site Internet :

- Brochure «[Activité physique et cancer](#)»
- Fiche d'information «[La réadaptation oncologique](#)»
- Fiche d'information «[Activité physique pour les personnes atteintes de cancer](#)»

## Rester actif

L'activité physique peut avoir une influence positive sur la qualité de vie pendant et après un traitement contre le cancer. Une activité physique régulière atténue la fatigue, améliore les performances et la force musculaire.

Même si vous n'étiez pas sportif avant le cancer, vous pouvez intégrer des activités physiques adaptées dans votre emploi du temps pendant et après le traitement du cancer. Pour rester régulièrement actif physiquement, cherchez des activités qui vous font du bien et vous procurent du plaisir. Choisissez des activités que vous pouvez intégrer facilement et durablement dans votre quotidien.

Discutez avec l'équipe soignante ou avec un professionnel ayant une formation en physiothérapie des activités physiques qui vous conviennent. Des spécialistes de la thérapie sportive ou des sciences du sport peuvent également vous conseiller et vous accompagner dans la pratique d'activités physiques.



## Rester actif

| Vous vous sentez...                                                                 | Ou vous constatez ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ce que vous pouvez faire pour vous-même ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous ressentez peu de restrictions physiques</li> <li>• Vous pratiquez une activité physique au moins 2 à 3 heures par semaine (p. ex. aqua fit, natation, yoga, marche nordique, randonnée, vélo ...)</li> <li>• Vous manquez parfois de motivation pour les activités physiques</li> </ul> | <p><u>Prévoir des activités physiques au quotidien :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marchez plutôt que de prendre le bus ou la voiture.</li> <li>• Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur.</li> <li>• Faites une promenade quotidienne et prolongez progressivement les promenades.</li> <li>• Évitez les longues phases d'inactivité au quotidien (p. ex. rester assis pendant plusieurs heures).</li> </ul> <p><u>Pratiquer une activité physique avec d'autres :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rejoignez un groupe de sport. Votre «<u>ligue</u>» régionale ou cantonale «<u>contre le cancer</u>» peut vous indiquer des groupes de sport dans votre région.</li> </ul> <p><u>Faites du sport de manière individuelle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouvez une association sportive ou un centre de fitness près de chez vous pour pratiquer une activité physique régulière.</li> </ul> |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous vous sentez limité(e) dans vos activités physiques</li> <li>• Vous êtes physiquement actif moins de 2-3 heures par semaine</li> <li>• Vous réduisez vos activités physiques habituelles en termes d'endurance et d'intensité</li> </ul>                                                 | <p>Parlez-en à l'équipe soignante ou à votre médecin de famille.</p> <p>Demandez une ordonnance pour la physiothérapie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le/la physiothérapeute peut établir un plan d'entraînement adapté à votre quotidien.</li> <li>• Restez tout de même physiquement actif :</li> <li>• Marchez quotidiennement sur de courtes distances.</li> <li>• Utilisez des escaliers courts.</li> <li>• Adaptez vos activités au sein du groupe sportif, passez à des activités moins fatigantes (par ex. thaï-chi, course à pied plus lente, yoga ...).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous avez des limitations physiques importantes et récentes qui vous empêchent d'être actif physiquement</li> </ul>                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez contact avec l'équipe soignante.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |