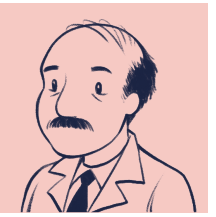
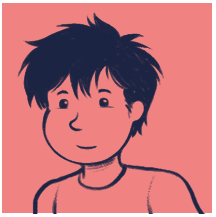


Ressources et vous

GÉRER SA FATIGUE ET BOUGER PLUS



Gérer sa fatigue est un réel challenge pour tous les malades atteints de cancer. La comprendre, la connaître mais aussi la reconnaître ou l'évaluer pour mieux la gérer au quotidien et savoir commencer à trouver des solutions. Pour vous aider nous avons demandé au Professeur Florence Joly, oncologue médicale au Centre François Baclesse de Caen.

« Ancien sportif émérite ou paresseux assumé, il n'est pas toujours facile de rester actif quand on est malade. Où, quand, comment et pourquoi (re)commencer une activité physique ?
Ce sont des questions que nous avons posées à Florence Joly et à nos deux experts, Jean-Marc Descotes, co-fondateur de la CAMI Sport et Cancer et responsable de l'enseignement du diplôme universitaire « sport et cancer » et le Docteur Daniel Serin, oncologue, responsable du programme antifatigue à l'institut Sainte Catherine, Avignon.
Un livret pour donner envie de bouger »*

Deux questions au Docteur Daniel Serin :

Quels effets a l'activité physique sur la santé et la qualité de vie ?
L'activité physique a de nombreux effets bénéfiques qui ont été démontrés dans plusieurs études sur le sujet. Tout d'abord, elle améliore l'image de soi, la sensation de bien-être. Nous savons également aujourd'hui qu'elle a des effets positifs sur l'anxiété et la dépression auxquelles certains malades doivent faire face.
Elle peut permettre de lutter contre la fatigue liée à la maladie ou aux traitements.
Elle a donc des effets positifs sur la qualité de vie.

Au-delà du cancer, elle permet également la prévention des maladies liées au surpoids, de l'ostéoporose et des maladies cardio-vasculaires et métaboliques comme le diabète.

Mais attention, lorsque l'on parle d'activité physique, on ne parle pas de faire du sport au sens où vous l'entendez ! Elle comprend aussi tous les mouvements de la vie quotidienne (déplacements, tâches domestiques, travail, activité de loisirs comme le jardinage, le bricolage, etc...) Finalement, il s'agit surtout de bouger !

Quels en sont les mécanismes ?
Les mécanismes biologiques sont complexes mais de plus en plus connus.
Pour simplifier, l'activité physique diminuerait les taux circulants de certaines hormones et facteurs de croissance qui favorisent la prolifération cellulaire.
Une étude américaine a également observé que les personnes pratiquant une activité physique modérée ou intense ont un risque moins élevé de mourir
d'un cancer que les personnes inactives.

**Les propos tenus par le Professeur Florence Joly, Jean-Marc Descotes et le Docteur Daniel Serin, le sont en leur qualité d'expert du domaine. Il s'agit de conseils généraux. Pour tout conseil à titre individuel, il est recommandé de s'adresser à un professionnel.*

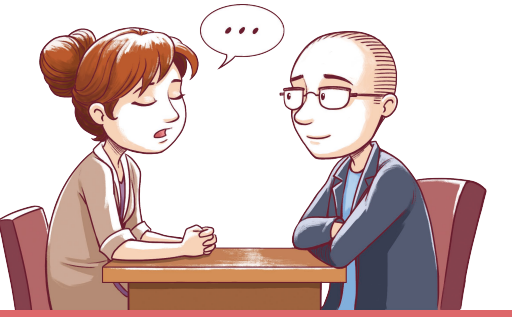
SOMMAIRE

GÉRER SA FATIGUE

1. Mieux (re)connaitre ma fatigue p. 4
2. Évaluer ma fatigue pour mieux la gérer p. 6

BOUGER PLUS

1. Pourquoi (re)commencer une activité physique ? p. 10
2. Les conditions et précautions à prendre. p. 12
3. Rythme et fréquence. p. 14
4. L'activité physique : l'adapter au quotidien p. 16
5. À privilégier ou à proscrire p. 20
6. Où pratiquer ? p. 22
7. Niveau d'effort requis pour différentes activités physiques de la vie quotidienne p. 24
8. Que faut-il savoir si... ? p. 28
9. Faire de l'exercice au quotidien p. 32
10. Pour se motiver encore plus p. 34
11. Les bonnes adresses p. 36
12. Les associations partenaires p. 38



1 Mieux (re)connaitre ma fatigue.

Comment peut-on définir la fatigue ?

> **« La fatigue est un état qui se traduit par une difficulté à réaliser des efforts physiques et/ou à exécuter des tâches intellectuelles. »**

Pr Florence JOLY :

Lorsque l'on est en bonne santé, la fatigue est normale après une grosse journée de travail, des efforts physiques ou intellectuels ; mais généralement, elle disparaît après une bonne nuit de sommeil.

Chez les patients atteints de cancer, la fatigue ressentie est différente. Elle est d'abord plus importante et se caractérise par une sensation pénible d'épuisement extrême, écrasant et persistant non proportionnel à une activité récente. D'autre part, elle n'a pas de cause immédiate, elle n'est par exemple pas due à une grosse journée de travail. Elle n'est pas, ou peu, améliorée par le sommeil ou le repos. Enfin, elle peut être perçue comme un inconfort majeur ou comme **un réel handicap** lorsqu'elle a des répercussions sur la vie quotidienne. Elle affecte celle-ci parfois plus encore que la douleur.

Ma fatigue est-elle « normale » ?

Pr Florence JOLY :

La fatigue est "normale" chez les personnes atteintes de cancer, elle est liée à la maladie elle-même et peut être aussi un effet indésirable lié à un traitement en cours. Elle est fréquente puisqu'on la retrouve chez 70 à 100% des patients atteints d'un cancer et recevant des traitements (chimiothérapies, radiothérapies, ou biothérapies…

Ce qui est important à rappeler aussi c'est que **la fatigue ressentie par le patient atteint d'un cancer ne veut pas dire que sa maladie s'aggrave** ; il peut y avoir de **nombreuses causes** à cette fatigue.

Jean-Marc DESCOTES :

La fatigue est difficile à diagnostiquer pour le médecin si le patient ne lui en parle pas vraiment. En effet, c'est une sensation très personnelle, un peu comme la douleur. Personne d'autre **ne peut évaluer sa fatigue que la personne fatiguée, elle-même. Il faut donc en parler au médecin cancérologue** ou spécialiste ou au personnel soignant qui connait bien ce problème et qui vous aidera à trouver certaines solutions.

Pr Florence JOLY :

Dans un cancer, **la fatigue est multifactorielle, c'est-à-dire qu'elle peut avoir plusieurs causes.**

Elle peut être liée au cancer lui-même ou à ses complications ; en fonction du stade de la maladie, les répercussions sur l'état de fatigue seront plus ou moins importantes.

Elle peut aussi être liée aux traitements spécifiques du cancer, les anticancéreux, ou **aux traitements non spécifiques,** comme les antalgiques, ou encore les anxiolytiques… C'est en effet un des effets indésirables fréquent des traitements anticancéreux, plus ou moins fréquent et invalidant.

La fatigue peut aussi être liée à d'autres maladies préexistantes, comme une insuffisance cardiaque, une hypothyroïdie, une douleur chronique ou encore des maladies neurologiques…

Enfin, elle peut aussi être **la conséquence d'une angoisse ou d'une dépression.**

2 Évaluer ma fatigue pour mieux la gérer.

Comment évaluer ma fatigue ?

Pr Florence JOLY :

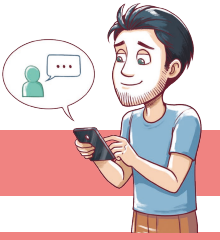
Compte-tenu du caractère personnel et subjectif de la fatigue, seule la personne fatiguée peut réellement l'évaluer.

Différentes échelles ou questionnaires existent pour évaluer la fatigue liée au cancer. Ces échelles ou questionnaires peuvent être plus ou moins longs et compliqués et sont généralement créée pour les professionnels de santé.

Néanmoins, comme la douleur, la fatigue peut également être évaluée par le patient lui-même de façon très simple à l'aide d'une échelle visuelle analogique.

Jean-Marc DESCOTES :

La fatigue peut varier d'un jour à l'autre. **L'évaluer régulièrement, voire quotidiennement, peut être utile lorsque certaines activités sont envisagées.**



À noter :

Le principe est simple : il s'agit d'une échelle avec des valeurs numériques. Chaque chiffre correspond à une valeur de la fatigue que la personne ressent. D'une absence de fatigue (= 0) à une fatigue la plus maximale imaginable (= 10)
Voici quelques exemples d'auto-évaluation de la fatigue :

0 4 10

"Je suis fatigué(e) mais c'est gérable et je peux m'occuper de mes activités quotidiennes en faisant attention."

0 6 10

"Je suis vraiment fatigué(e) et j'ai du mal à gérer mon quotidien. Je dois économiser mes forces."

0 8 10

"Je reste couché(e) ; je suis trop fatigué(e) pour me lever."

Le repos est-il toujours bénéfique ?

Pr Florence JOLY :

Le repos a des effets bénéfiques incontestables pour tout le monde mais, paradoxalement, il n'est pas toujours conseillé. **En effet, un repos excessif ou une inactivité prolongée peuvent avoir des effets négatifs.** Un repos trop important dans la journée peut altérer le sommeil nocturne provoquant ainsi une fatigue supplémentaire qui ne cède pas au repos. Il est donc important de doser la durée du repos pour continuer à bien dormir la nuit ; la sieste en début d'après-midi n'est donc pas toujours recommandée ; il faudra plutôt, lorsque cela est possible, la remplacer par un moment de détente avec un livre, un film…

> **"Un repos excessif ou une inactivité prolongée peuvent avoir des effets négatifs."**

Jean-Marc DESCOTES :

Une inactivité prolongée peut en effet, à plus ou moins long terme, modifier la capacité d'oxygénation des muscles et provoquer une fonte musculaire entrainant à son tour une fatigue supplémentaire. Une altération des capacités cardiorespiratoires peut également survenir et mener à un essoufflement provoquant une "fatigabilité". C'est ce que l'on appelle aussi le **"déconditionnement physique".** C'est un phénomène qui survient généralement assez tôt dans la maladie cancéreuse et qui s'intensifie avec le temps en fonction de l'évolution de la maladie et des traitements associés.

Mais, éviter le repos n'est pas toujours possible quand la fatigue est extrême et insurmontable. **Attention cependant à ne pas accentuer encore cette fatigue en ayant trop "recours au repos".**

Comme on le voit, alors qu'hier il était encore recommandé, aujourd'hui **le repos est remis en cause et "prescrit" avec discernement.**

GÉRER SA FATIGUE

Que faire en cas de fatigue ?

Pr Florence JOLY :

La fatigue ne permet pas toujours de gérer le quotidien comme chacun voudrait le faire ou comme on en avait l'habitude. **Il est important de trouver un juste équilibre entre, d'un côté maintenir une activité et de l'autre se ménager pour économiser son énergie.** N'hésitez pas à vous faire aider et à **répartir les taches en hiérarchisant celles qui sont à faire dans la journée, en les répartissant dans la semaine,** en délégant lorsque c'est possible, **en faisant par exemple appel à une femme de ménage,** ou en se faisant livrer ses courses…

Il est aussi important de pouvoir faire des pauses. Cela ne veut pas dire que l'entourage doit tout faire mais, il faut pouvoir s'accorder du temps pour des activités plaisantes, une balade, un peu de jardinage ou de bricolage..., en fonction de ses attraits.

Certaines tâches quotidiennes peuvent vous aider ou vous permettre de garder une certaine autonomie, dans ce cas votre entourage doit être prévenu afin de vous décharger de ce qui est plus pénible pour vous. Il n'est donc pas nécessaire de chercher à tout faire mais, plutôt de prioriser les activités au quotidien.

La fatigue peut-elle être favorable ?

Jean-Marc DESCOTES :

La fatigue est généralement perçue comme le symptôme le plus pénible associé au cancer ou à ses traitements. Mais, certaines formes de fatigue peuvent être considérées comme bénéfiques. **La fatigue ressentie après une activité physique** - comme la marche à pied ou le vélo, par exemple - n'aura pas le même impact au niveau physique et psychologique. **Cette "bonne fatigue" favorise l'endormissement avec un sommeil de qualité et contribue aussi à ouvrir l'appétit. Elle participe ainsi à la détente et au bien-être.**

Bon à savoir

Quelques conseils généraux pour gérer la fatigue :

1. En parler à son cancérologue ou à son équipe soignante qui cherchera une ou plusieurs causes et pourra prescrire des examens complémentaires ou vous aider à trouver des solutions
2. Évaluer régulièrement sa fatigue avec l'échelle visuelle analogique
3. Du repos avec parcimonie (dans la mesure du possible)
4. Aménager son quotidien
5. Pratiquer régulièrement une activité physique adaptée

1 Pourquoi (re)commencer une activité physique ?

Jean-Marc DESCOTES :

Avant toute chose, pour ne pas subir la maladie, l'activité physique permet de devenir pro-actif. Mettre l'activité physique comme une priorité permet de mettre le cancer à un autre niveau.
La maladie risque de vous enfermer dans un cercle vicieux dans lequel les blessures du corps vous entraînent à avoir moins envie de bouger. La volonté psychique n'est pas toujours suffisante pour lutter contre cette fatigue et remettre le corps en mouvement. **Pratiquer une activité physique aide à se repositionner dans l'action, dans la vie** ; cela contribue à briser ce cercle vicieux. Elle contribue à lutter contre ce que le corps est en train de subir.

Daniel SERIN :

Oui, comme le dit Jean-Marc Descotes, on va "réhabituer" son corps. Mais, pas de stress si vous n'avez pas encore commencé ! **Cette activité physique peut être débutée à un moment quelconque de votre maladie.**

Quels bénéfices en attendre ?

Jean-Marc DESCOTES :

L'activité physique constitue aujourd'hui l'intervention non médicamenteuse la plus efficace dans la prise en charge de la fatigue. Les bénéfices observés sont nombreux et contribuent à votre bien-être général. Elle peut vous permettre de limiter votre fatigue et votre stress, stimuler votre appétit, permettre à votre corps de se réadapter progressivement à l'effort, améliorer votre rythme cardiaque, votre capacité respiratoire. Elle peut également limiter votre fonte musculaire, vous permettre un endormissement plus rapide avec un sommeil réparateur, ou encore vous aider à maintenir ou récupérer de l'autonomie dans votre vie de tous les jours.

2 Les conditions et précautions à prendre.

Quelles sont les principales conditions pour pratiquer une activité physique et sportive ?

Jean-Marc DESCOTES :

La principale condition, c'est la confiance ! On retrouve trois principales raisons de ne pas se lancer : des raisons psychologiques ("Je n'aime pas le sport", "Je n'en ai jamais fait", "Ça ne sert à rien", "Seul, je n'y arrive pas"), des raisons environnementales ("C'est trop loin", "Je n'ai pas le temps", "Ça coûte cher"), la peur ("Ça peut me faire mal").

Or, encore une fois, il ne s'agit pas de devenir un sportif de haut niveau mais de bouger et il est facile de le faire, même chez soi. Il faut surtout avoir confiance dans le fait que l'on ne va pas se faire mal, car contrairement aux idées reçues, l'activité physique est liée au plaisir plus qu'à l'effort ou à la souffrance.

Daniel SERIN :

Et j'ajouterai, surtout en avoir envie ! Il faut bien sûr demander à son cancérologue/médecin spécialiste référent s'il n'y a pas de contre-indications transitoires ou définitives.
On peut recommander de faire un bilan prescrit par le médecin pour **être sûr de ne pas avoir de contre-indication** d'ordre cardiaque, respiratoire, neurologique, infectieux ou par exemple un risque de fracture sur des os fragilisés par des métastases.
Dans tous les cas, parlez-en à votre cancérologue/médecin spécialiste qui fera un bilan d'évaluation initiale. Le médecin pourra vous "prescrire" une activité physique qui sera encadrée par des professionnels formés (Activité Physique Adaptée). Si vous décidez d'en faire spontanément sans encadrement spécifique, il vous faudra un certificat d'aptitude.

Quelle(s) précaution(s) dois-je prendre avant de pratiquer une activité physique ?

> **"Se lancer dans une pratique d'activité physique adaptée nécessite de se rapprocher de gens qui peuvent gérer ces contraintes."**

Jean-Marc DESCOTES :

Un des soucis du cancer est que les traitements sont parfois lourds, il se peut que vous ressentiez des douleurs liées à la maladie et/ou aux traitements. Se lancer dans une pratique d'activité physique adaptée nécessite de se rapprocher de gens qui peuvent gérer ces contraintes. D'autre part, le fait d'être accompagné peut permettre de la faire perdurer dans le temps.

Avant toute chose, réfléchissez à l'état d'esprit dans lequel vous êtes :

"Puis-je le faire seul ou ai-je besoin d'être entouré ? ", "Dans quelles conditions suis-je le plus à l'aise ? ", "Dans quelles conditions aurais-je le plus confiance pour m'engager dans cette démarche ? ".

Il ne suffit pas de dire je veux faire une activité physique, la question la plus importante est comment ? Seul, en groupe, avec des professionnels, à l'hôpital… ?

Et aller plus loin : "Quand je dis groupe, est-ce qu'il s'agit de gens loin de la maladie ou des personnes malades ? ", "Un éducateur compréhensif, ou qui me laisse tranquille ? ".

Une fois ces questions réglées, la question primordiale est "Est-ce raisonnable ? "

"Est-ce que ça correspond à ma situation aujourd'hui ? ".

N'hésitez pas à poser ces questions à votre médecin ou à un professionnel qui connaît la pratique physique adaptée mais aussi la maladie.

3 Rythme et fréquence.

Je pratiquais le sport de manière intensive, dois-je adapter mon rythme ?

> **Si on a été sportif, on se connaît parfaitement mais la maladie fait parfois que l'on n'y croit plus. Pourtant il faut y croire !**

Jean-Marc DESCOTES :

Avant tout, il est important de continuer ! Si vous pratiquiez, vous avez une qualité d'écoute particulièrement importante de votre corps qu'il faut privilégier. **La notion de rythme va dépendre de l'état dans lequel vous vous trouvez.**

Qui mieux que vous connaît vos limites et votre capacité à vous dépasser ?

Daniel SERIN :

Bien sûr, c'est du bon sens ! Si vous étiez marathonien ou un nageur de compétition, de vous-même, vous vous adapterez à vos capacités.

Existe-t-il une fréquence idéale ?

Jean-Marc DESCOTES :

Oui. L'idéal est de pratiquer une activité physique trois à cinq fois par semaine pendant 20 à 30 minutes car l'activité physique régulière permet au corps de modifier ses paramètres biologiques.

Mais attention ! Il ne faut pas s'imposer ce rythme et aller à l'épuisement.

Un parcours de progression dans une pratique physique, **c'est alterner des moments où l'on s'impose un rythme et des moments où l'on se repose.**

Ce repos-là doit être indépendant de la fatigue due à la maladie.

Là encore, écoutez votre corps, n'allez pas au-delà de vos limites, apprenez à vous réguler.

Si vous avez des doutes, demandez à un professionnel qui vous guidera.

Daniel SERIN :

Effectivement, il y a des recommandations, mais, l'activité physique doit être pratiquée à son rythme, sans culpabilité si on n'y arrive pas toutes les semaines !

Attention !

Pour savoir si votre rythme est le bon une petite astuce :

vous devez être encore capable de parler mais pas de chanter.

Vous ne pouvez plus parler : levez le pied !

Vous êtes encore capable de faire des vocalises : courage ! Intensifiez progressivement votre effort.

À quel moment de la journée est-il préférable de faire du sport ?

Jean-Marc DESCOTES :

Le matin, si c'est le moment où vous avez le plus d'énergie. Cela change la chronologie de la journée. Mais, il n'y a pas de dogme, je dirais quand vous en avez envie ou quand vous vous en sentez capable.

Daniel SERIN :

Effectivement, médicalement il n'y a pas de moment privilégié, bougez au moment où cela vous fait plaisir.

4 L'activité physique : l'adapter au quotidien.

Peut-on vraiment pratiquer une activité physique ?

Jean-Marc DESCOTES :

Généralement, il n'y a que très peu de contre-indications à la pratique d'une activité physique légère à modérée. Néanmoins, il est important de consulter préalablement votre médecin afin qu'il évalue l'option la plus appropriée. Il pourra vous conseiller sur le type d'exercices ainsi que sur la durée et fréquence de réalisation afin que cette activité vous soit la plus bénéfique.

Dans tous les cas, il est généralement déconseillé d'aller dans une salle de sport ou un centre sportif non médicalisé. L'encadrement proposé n'est pas adapté à un cancer et il y a risque de blessure ou d'accentuation de la fatigue. Si vous préférez bénéficier d'un encadrement pour pratiquer une activité physique, il est souhaitable de prendre contact auprès **d'un Espace de Rencontres et d'Information (ERI) qui saura vous orienter vers un centre spécialisé.**

Bon à savoir

Vous pouvez vous renseigner auprès d'un Espace de Rencontres et d'Information.
Il en existe 34 en France.
Contact : https://www.ligue-cancer.net/artcile/3303_les-espaces-de-rencontres-et-d-information-eri-

Quelle activité physique choisir ?

Pr Florence JOLY :

Il existe différentes formes d'activités physiques pour lutter notamment contre la fatigue liée au cancer ; ces différentes approches sont fonction de l'état général du patient et de ses traitements.

Jean-Marc DESCOTES :

Après accord de votre médecin, voici 3 exemples d'activités qu'il est possible de faire :

- **De la marche :** elle est totalement adaptable à tous les degrés de fatigue. Que ce soit le tour du pâté de maison ou une promenade plus conséquente ou juste aller chercher son pain à pied. La marche est probablement l'activité physique la plus simple à intégrer dans son quotidien. Elle ne nécessite aucun matériel spécifique hormis une paire de chaussures adaptée à la marche.

- **Du vélo :** il peut se pratiquer en intérieur ou en extérieur. Si la balade en vélo permet également de prendre l'air et peut se pratiquer entre amis ou en famille, le vélo d'appartement permet d'aller à son rythme, doucement sans crainte du retour. La personne s'arrête quand elle le veut et choisit elle-même le degré de difficulté (réglage de la résistance équivalente à du plat ou de la montée). Le vélo est également un très bon exercice de maintien et d'amélioration des fonctions cardio-respiratoires.

- **Des activités en piscine :** de nombreuses activités peuvent être pratiquées en piscine. Toutes ont un avantage commun : l'apesanteur relative générée par l'eau. On se sent plus léger et la mobilisation est alors plus douce et moins difficile. Il est ainsi possible de faire du renforcement musculaire (par des mouvements de bras et jambes) et des assouplissements. Une nage douce peut également être bénéfique (en développant notamment les capacités respiratoires). Pour commencer et prendre confiance, il est conseillé de commencer par rester où on a pied, le temps d'évaluer correctement ses capacités physiques.

Attention toutefois : bouger dans l'eau peut se révéler "traître". Comme on ressent moins les efforts, on peut également moins bien évaluer la fatigue engendrée… Il faut être vigilant à ne pas surestimer ses forces !

Attention !

Du fait de la présence de chlore ou produits désinfectants, la piscine peut être déconseillée en cas de problèmes cutanés.

Attention !

En cas de :

Réadaptation fonctionnelle

- En cas de traitement chirurgical (besoin d'une remobilisation précoce).
- Réalisée avec un kinésithérapeute et/ou un médecin spécialisé.

Reconditionnement physique

- En cas de fonte musculaire importante
- Réalisée avec un kinésithérapeute

Activité physique encadrée

- En cas de fatigue et en l'absence de contre-indications.
- Réalisée avec un professionnel formé et diplômé*.

Activité physique Autonome

- En cas de fatigue et en l'absence de contre-indications : vous êtes acteur de votre "remise en forme" et votre activité devra tenir compte de votre degré de fatigue.

** Diplôme Universitaire Sport & Cancer*

Je ne peux pas reprendre une activité physique.

Pr Florence JOLY :

Si pour des raisons médicales, vous êtes obligé de rester au lit, des exercices peuvent être pratiqués même dans ces conditions, comme des exercices respiratoires, des mouvements des bras et/ou des jambes.

Jean-Marc DESCOTES :

Malgré un désir fort, il n'est pas toujours envisageable de conserver ou reprendre une activité physique, même adaptée. Une fatigue intense peut rendre tout effort momentanément impossible.

Vous ne devez alors pas vous sentir coupable de ne pas pouvoir fournir cet effort dans l'immédiat.

Bon à savoir

Il ne faut pas se sentir coupable de ne pas être en mesure de fournir un effort à un moment donné.

5 À privilégier ou à proscrire ?

Quel sport privilégier ? Sport individuel ou sport collectif ?

Jean-Marc DESCOTES :

Là encore, tout dépend de vous. Les motivations peuvent varier : si on recherche du bien-être on peut choisir la gymnastique douce, si on cherche la convivialité, des amis, un sport collectif...

Daniel SERIN :

Celui dans lequel vous prenez le plus de plaisir et vous éprouvez de la joie. Vous pouvez prendre conseil auprès de votre kinésithérapeute ou de votre éducateur. **Mais, médicalement, il n'y a pas de sport meilleur qu'un autre.**

Dans la pratique en groupe, il y a une convivialité, un phénomène d'entraînement. Il faut peut-être plus de courage à pratiquer seul.

Certains sports me sont-ils interdits ?

Jean-Marc DESCOTES :

Cela dépend des types d'évolution métastatique que vous avez et de la manière dont vous voulez pratiquer. Par exemple, si vous décidez d'aller dans un club, ce qui est important, c'est la manière dont le professionnel va enseigner sa pratique. Avant toute chose, il faut essayer et voir comment cela se passe, car la façon de pratiquer peut-être différente d'un club à l'autre.

En réalité, aucun sport n'est vraiment interdit mais, **certaines pratiques dans certains sports peuvent être contre-indiquées en fonction de votre pathologie.**

D'où la nécessité de rencontrer les professeurs pour être sûre que leurs cours correspondent à vos attentes et surtout à vos contraintes. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

Daniel SERIN :

Là encore, faites appel à votre bon sens, écoutez votre corps. Si vous manquez de souffle ou avez des douleurs, choisissez un sport adapté à ce que vous ressentez.

6 Où pratiquer ?

Où puis-je pratiquer une activité physique ?

Jean-Marc DESCOTES :

Pour bien la pratiquer, il a des critères à respecter : intensité dans le cours, sécurité, possibilité de pratiquer dans le temps et plusieurs fois par semaine.
Quel que soit le cours, encore une fois, rencontrer le professeur et demandez-lui s'il connait les spécificités de la maladie métastatique dont vous souffrez et s'il pourra répondre à vos contraintes.

Daniel SERIN :

Cette activité physique doit être adaptée et contrôlée. Vous êtes dans une période difficile, il est effectivement important que des éducateurs ou des soignants vous encadrent et tiennent compte de votre situation. **Il est nécessaire d'avoir une surveillance médicalisée ou un encadrement par des professionnels qui connaissent la question.**

Bon à savoir

Des cours d'activité physique adaptée (APA) sont mis en place gratuitement, par les comités départementaux de la Ligue Contre le Cancer, dans de très nombreuses régions sous l'égide de moniteurs formés à la prise en charge des malades atteints de cancer. Se renseigner auprès du comité de votre département.

L'association la CAMI sport & cancer propose également des programmes de thérapie sportive. Plus d'informations sur : www.sportetcancer.com

Et si je n'aime pas le sport, quelles sont les activités quotidiennes que je peux privilégier ?

Daniel SERIN :

Si vous n'aimez pas le sport, pas de souci. **L'activité physique, ce n'est pas que du sport, même si celui-ci en fait partie.**
On définit l'activité physique comme "tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense au repos".

Vous pratiquez une activité physique parfois même sans le savoir : lorsque vous vous occupez de votre jardin par exemple, quand vous faites du ménage ou du bricolage, ou que vous passez une soirée à danser !
Voir le tableau de la page suivante.

De petits efforts, faciles à mettre en pratique au quotidien, peuvent être productifs. Par exemple faites vos courses au marché, allez chercher vos enfants à l'école ou le pain à pieds, à vélo ou même en trottinette plutôt qu'en voiture.

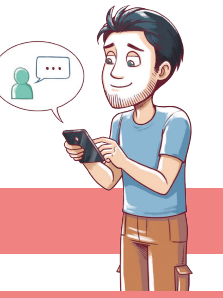
Promenez votre chien plus souvent et plus longtemps, il sera ravi et vous aussi !

Préférez les escaliers aux escalators ou à l'ascenseur. Descendez quelques stations de bus ou de métro plutôt qu'à votre arrêt habituel et finissez le trajet à pied...

En vacances, les occasions sont encore plus nombreuses. Si vous allez en bord de mer, nagez ou marchez le long de la plage ; c'est l'occasion aussi de partager un bon moment en jouant au ballon avec vos enfants ou vos amis.

Si vous préférez la montagne, parcourir les cimes enneigées en raquettes est une bonne alternative aux pistes de ski si celles-ci vous semblent hors de votre portée.

Enfin, randonnée ou balade en vélo sont les meilleurs moyens de découvrir les paysages à la campagne en profitant du grand air.



À noter

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) en partenariat avec la Ligue Contre le Cancer propose des programmes "Gym'après cancer" dans de nombreuses villes de France.

Pour tout renseignement :
Par mail : contact@gymapres.com
Par courrier : CODEP EPGV 06
Résidence "Lou Righi"
75 Avenue de Pessicart - 06100 Nice

7 Niveau d'effort requis pour différentes activités physiques de la vie quotidienne.

Classement des diverses activités physiques par valeur de dépense énergétique approximative, en MET (1 MET ≈ 1 kcal/kg/h)

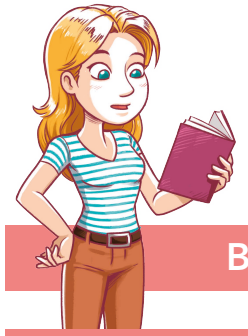
SUGGESTIONS D'EXERCISES : ces exercices sont fournis à titre indicatif. Les conseils donnés ne sont pas spécifiques à un cancer, il est important de demander l'avis de votre médecin.

	Très léger < 3 METS	Léger > 3 METS et < 5 METS	Moyen > 5 METS et < 7 METS	Lourd > 7 METS et < 9 METS	Très lourd > 9 METS
Activités domestiques	• Se doucher, se raser, s'habiller • Écrire • Cuisiner, faire la vaisselle, • Faire les courses	• Passer l'aspirateur • Balayer lentement • Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers	• Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers	• Porter des charges de 11 à 22 kg en montant les escaliers	• Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers
Activités sportives et de loisir	• Marche lente (4 km/h) • Stretching, yoga • Bowling, billard • Jardinage léger (tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits…) • Bricolage léger (menuiserie, peinture intérieure…) • Conduite automobile • Piano • Danse de société (rythme modéré) • Activité sexuelle	• Marche modérée (6 km/h) • Bicyclette à plat (< 16 km/h) • Gym légère • Tennis de table • Golf • Badminton • Ski de descente • Aquagym • Jardinage (taille, semailles, bêchage …) • Pêche à la ligne • Chasse • Courses avec des enfants	• Marche rapide 7 km/h ou en montée • Bicyclette statique à faible résistance ou à plat (16 -20 km/h) • Entraînement en club • Natation (brasse lente), rameur, équitation (trot), tennis en double (hors compétition), ski de randonnée • Jardinage (tondeuse manuelle, motoculteur…) • Bricolage (scier du bois…) • Danse à rythme rapide	• Trottinement (8 km/h) • Bicyclette (20 - 22 km/h) • Gymnastique intense • Natation (crawl lent) • Tennis en simple (hors compétition) • Football • Corde à sauter rythme lent • Escalade, varappe • Bricolage (port de briques, menuiserie lourde…) • Déménagement	• Course (11 km/h) • Plongée sous-marine • Natation (papillon, autres nages) • Canoë, aviron en compétition • Handball • Rugby • Squash • Judo

“Et si tout cela vous semble au-dessus de vos forces, ne vous découragez pas !”

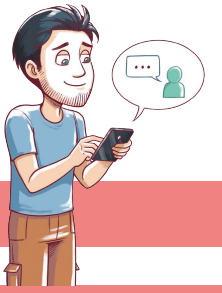
Si vous ne parvenez pas à monter vos cinq étages à pied dès le premier essai, allez-y progressivement : un étage le premier jour, puis deux, puis trois…

Lorsque vous marchez, accélérez petit à petit votre pas sans dépasser vos limites, vous atteindrez progressivement un rythme soutenu. N’oubliez pas, chaque activité aussi minime soit-elle est bénéfique pour votre santé.



Bon à savoir

Pas envie de vous bouger ?
En position assise, contractez doucement vos muscles ou pédalez en position couchée.



À noter

Vous pouvez investir dans un podomètre ou un bracelet connecté qui vous permettront de vous motiver en calculant les distances parcourues. Souvent les smartphones actuels sont équipés de podomètres.

Marcher un quart d’heure le matin et le soir sur un de vos trajet du quotidien (travail, en allant faire ses courses ou chercher le journal, en allant chercher les enfants à l’école) cela fait 2 h 30 de marche à la fin de la semaine !

8 Que faut-il savoir si... ?

« Je suis très fatigué(e). »

Daniel SERIN :

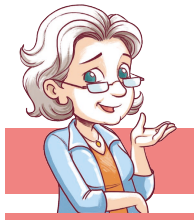
La fatigue induite par la maladie et/ou les traitements peut trouver son remède dans l'activité physique. Quel que soit le moment de la prise en charge et le stade du cancer, alterner activité physique et repos a souvent des effets bénéfiques sur la fatigue.

Elle est donc une indication majeure de la reprise du sport et elle évitera le cercle vicieux : je suis fatigué(e), je me couche et j'augmente ma fonte musculaire qui elle-même augmente la fatigue.

Jean-Marc DESCOTES :

Dans votre cas, la fatigue est réelle. L'activité physique peut aider à la diminuer.

Tentez l'expérience une fois et vous verrez les bienfaits que le sport peut avoir sur vous.



Bon à savoir

Aquagym ou natation ?

Les piscines sont pleines de microbes malgré le chlore ; attendez la parfaite cicatrisation avant de vous jeter à l'eau et douchez-vous après la baignade. Également en période de Chimiothérapie, le système immunitaire est fragilisé et il faut éviter tout risque de contamination. Demandez conseil à votre médecin.

Attention

Au début, évitez les sports comme le squash, le football ou le tennis qui impliquent des efforts brusques et violents.

« Je viens de me faire opérer. »

Daniel SERIN :

Le délai pour démarrer une activité physique après opération est variable. C'est votre chirurgien ou votre kinésithérapeute qui vous donneront le feu vert après le délai de cicatrisation.

« J'ai plus de 60 ans. »

Jean-Marc DESCOTES :

C'est une erreur de penser que l'âge est un facteur discriminant. Bien au contraire, l'activité physique retarde certaines maladies liées au vieillissement comme l'ostéoporose ou les troubles cognitifs.

« Je n'ai jamais fait de sport. »

Jean-Marc DESCOTES :

C'est le moment de s'y mettre ! Il n'est jamais trop tard pour bien faire. Le fait de ne jamais avoir pratiqué ne doit pas être un frein.

Posez-vous les bonnes questions : que voulez-vous faire comme sport ? Lequel vous attire le plus ? Dans quelles conditions ? Il y a forcément une activité physique adaptée à vos attentes.

Daniel SERIN :

Et encore une fois, il ne s'agit pas de performance mais de bouger !

« J'ai mal. »

Daniel SERIN :

Quand on a mal, il faut avant toute chose voir son médecin pour prendre en charge la douleur et tenter de l'atténuer au maximum.

Jean-Marc DESCOTES :

En fonction de la localisation et de la douleur, des exercices spécifiques peuvent vous soulager. Cela n'est à priori pas une contre-indication mais un entretien préalable avec l'éducateur et/ou le médecin afin de déterminer la bonne attitude est d'autant plus nécessaire dans votre cas.

“Je souffre d’une pathologie cardiaque ; Je souffre d’hyper/ hypotension.”

Jean-Marc DESCOTES :

Demandez conseil à votre médecin. En fonction de la pathologie dont vous souffrez, il pourra vous orienter et vous donner la conduite à tenir. Sachez que l’effet bénéfique de l’activité physique sur la pression artérielle a été démontré à de nombreuses reprises.

Attention

Si vous souffrez d’une pathologie cardiaque ou respiratoire, les activités nautiques comme la plongée sous-marine, par exemple, sont contre-indiquées.

“Je souffre d’une pathologie respiratoire.”

Jean-Marc DESCOTES :

Il est important de réapprendre à respirer et l’activité physique peut vous y aider. Une phase de préparation pour comprendre les mécanismes de la respiration favorise ce genre de récupération. Une fois cela intégré, il n’existe pas de contre-indication majeure à pratiquer une activité physique.

Informez-vous auprès de votre médecin.

Daniel SERIN :

Avant tout activité, il faut faire pratiquer un bilan cardio-respiratoire. En fonction des résultats, l’activité physique sera adaptée et certains sports déconseillés.

“J’ai de l’ostéoporose.”

Jean-Marc DESCOTES :

Justement, le fait de faire une activité physique peut freiner le développement de l’ostéoporose.

Daniel SERIN :

L’activité physique peut même être bénéfique en prévention et dans la prise en charge de l’ostéoporose.

Dans ce cas, il vous faudra cependant éviter les sports violents à risque de fractures.

À noter

Si la pratique d’un sport n’est pas possible, d’autres activités apportent bien-être, plaisir et intérêt : peinture, musique, activités manuelles, lecture…

“J’ai des métastases osseuses.”

Daniel SERIN :

Comme dans le cas de l’ostéoporose, vos os sont fragilisés, évitez, certaines pratiques qui pourraient être dangereuses. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

Jean-Marc DESCOTES :

Il est important de savoir, que dans ce cas, il ne faut pas mettre la charge sur la partie atteinte.

Par exemple, si vous avez une métastase au fémur, évitez les exercices de renforcement musculaire sur les jambes. La natation est un sport particulièrement adapté à votre pathologie.

9 Faire de l'exercice au quotidien.

« Certains exercices comme les étirements et le travail de posture peuvent être pratiqués quel que soit le niveau de fatigue et peuvent même être repris après ou avant les différentes activités proposées. »

Afin de pratiquer une activité physique adaptée dans de bonnes conditions, voici quelques conseils au quotidien :

- Prévoir des vêtements amples, souples et permettant une aisance dans les mouvements. La tenue vestimentaire est importante car elle aide à prendre conscience de l'importance de l'activité que vous faites.
- S'organiser pour être dans les meilleures conditions pour faire l'activité physique. Se dégager du temps avant et après pour profiter du travail fourni.
- Une hydratation régulière est fortement conseillée. Ne pas boire pendant l'effort n'amène aucun bénéfice. Il est préférable de boire de l'eau à température ambiante et d'éviter l'eau glacée. Eviter également les boissons sucrées et les boissons alcoolisées.
- Penser à manger des sucres lents (pâtes, riz…) avant l'effort pour permettre une meilleure assimilation des sucres par les muscles.
- Ne pas faire de repas juste avant l'effort.
- Le temps et la régularité dans l'effort sont les meilleurs alliés.
- Un entraînement quotidien réduit vaut mieux qu'une grosse séance d'entraînement en une seule fois.

Faites d'une pierre deux coups

Assouplissez et renforcez vos chevilles tout en aidant le sang à circuler dans vos jambes. Pour cela, tendez vos jambes et faites des petits moulinets avec vos chevilles, dans un sens et dans l'autre.

Étirez et décontractez vos mollets

Posez vos pieds à plat sur le sol, puis levez successivement la pointe des pieds et les talons. Tenez chaque position durant cinq secondes et répétez ce mouvement cinq fois de suite.

Prenez soin de vos poignets

L'utilisation fréquente du clavier les met à rude épreuve. Aussi, toutes les heures, pensez à leur accorder une petite séance de relaxation : massez doucement vos poignets par petites pressions de la main, puis effectuez plusieurs rotations dans chaque sens.

Musclez vos fessiers

Ne les laissez pas s'affaisser sous votre poids. Contractez-les l'un après l'autre une bonne vingtaine de fois toutes les 20 minutes.

Travaillez vos abdos

Effectuez d'abord une série de 10 contractions très rapides pour augmenter leur tonicité, puis contractez-vous le plus longtemps possible… Respirez ensuite un grand coup, et recommencez dans 30 minutes.

Fortifiez vos cuisses

Levez lentement votre pied à 20 cm au-dessus du sol, puis étendez votre jambe à l'horizontale et gardez cette position durant une dizaine de secondes. Ensuite, tout aussi lentement, repliez votre jambe et enfin reposez votre pied avant de passer à l'autre.

Levez-vous toutes les ½ heures

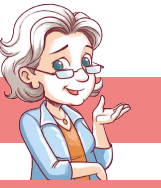
Ne restez pas en position assise en permanence. Mettez-vous debout dès que vous en avez l'occasion - par exemple pour téléphoner ou tout simplement réfléchir.
En plus, vous délasserez vos yeux !

Étirez votre colonne vertébrale

N'attendez pas d'avoir mal au dos pour prendre la bonne position ! Vous devez impérativement vous tenir le dos droit, du bas du dos jusqu'aux cervicales. Pour vous étirer, portez vos épaules vers l'arrière tout en inspirant profondément. Puis ramenez-les vers l'avant en expirant. Vous verrez, cela fait un bien fou.

Relaxez-vous et oxygénez-vous en contrôlant votre respiration

Inspirez profondément mais lentement - pendant plus de 5 secondes. Puis gardez l'air dans vos poumons au moins 3 secondes. Expirez ensuite tout aussi lentement. Et attendez 3 secondes avant de recommencer à inspirer.



À savoir

Pour faire de l'exercice à votre bureau même quand on passe des heures devant son ordinateur, quelques conseils de la Fédération Française d'éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), à retrouver sur leur site : www.sport-sante.fr*

*Novartis n'étant pas propriétaire de ce site, elle décline toute responsabilité quant au contenu du site et à ses conditions d'utilisation.

10 Pour se motiver encore plus.

Les conseils de la CAMI Sport et Cancer

Visualisez les bénéfices

Dressez la liste des avantages immédiats que vous retirerez de la pratique d'une activité physique : sentir un regain d'énergie, avoir l'impression de faire quelque chose de bon pour soi-même, et pourquoi pas la fierté d'avoir un comportement à valeur d'exemple pour votre famille ou vos amis !

Informez-vous...

Sur les possibilités qui s'offrent à vous, sur ce qui correspond à votre mode de vie et est commode pour vous. Rencontrez les professionnels du sport de votre ville. Parlez avec votre médecin. Testez les cours.

Fixez-vous des objectifs

Si vous n'étiez pas sportif(ve) ou que vous reprenez une activité sportive, ne vous fixez pas des objectifs trop ambitieux qui risqueraient de vous décourager. Donnez-vous des objectifs progressifs et atteignables que vous augmenterez au fur et à mesure.

Organisez-vous

Inscrivez l'exercice dans votre emploi du temps et essayez de vous y tenir.

Pratiquer une activité physique et sportive régulière, c'est vous autoriser à vous accorder régulièrement un temps pour prendre soin de vous.

Prévoyez des solutions de rechange si quelque chose vous empêchait de faire votre activité.

Obtenez de l'aide

Prévenez vos proches de votre nouvel emploi du temps et demandez leur soutien moral et leur aide pratique pour vous organiser.

Entretenez votre motivation

Trouvez des compagnons d'entraînement. Lorsque c'est possible, demandez à un ami de pratiquer avec vous : cela aide à maintenir la motivation. Encouragez votre entourage à franchir le pas également, savoir qu'eux aussi pratiquent un sport régulier est motivant.

Ne culpabilisez pas

Ne confondez pas écart et échec : si vous manquez une séance, ne culpabilisez pas et reprenez dès que possible. Si vous n'y parvenez pas, peut-être avez-vous été trop ambitieux, peut-être l'activité ne vous plaît-elle pas vraiment : ajustez.

Variez les activités

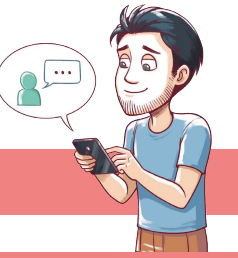
Si vous le pouvez, variez les activités dans la semaine pour que votre entraînement soit complet et qu'il porte sur la globalité du corps.

Amusez-vous

Enfin, amusez-vous ! Ne faites pas de l'exercice une contrainte supplémentaire. Votre objectif est d'améliorer votre condition physique et de prendre soin de votre santé, pas de devenir un athlète olympique.

Donnez-vous la chance d'apprécier le plaisir de bouger : pensez à ce qui va rendre l'entraînement agréable (de la musique, par exemple).

Avant tout, faites une activité que vous aimez ! Donnez l'exemple en faisant preuve d'enthousiasme à propos de votre propre activité physique, mettez en place des habitudes positives, partagez des moments actifs en famille et entre amis.



À noter

Les sept raisons de bouger :

Je ressens du plaisir,
Je contrôle mon poids,
Je me réconcilie avec mon corps,
J'améliore mes aptitudes physiques,
Je gère ma fatigue,
J'augmente mon estime de moi-même,
Et... je me fais de nouveaux amis.[1]

11 Les bonnes adresses

CAMI SPORT ET CANCER

L'association propose des programmes de thérapie sportive pour les patients atteints de cancer en ville et à l'hôpital.
Un livret d'information est également disponible « Comprendre les impacts et bénéfices de thérapie sportive contre le cancer »

Mail : info@sportetcancer.com

https://www.sportetcancer.com/*

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Programme Activité physique Adaptée

Se renseigner auprès du comité de la Ligue Contre le Cancer de votre département ou à l'adresse : https://www.ligue-cancer.net*

GYM'APRÈS CANCER

Proposé par la fédération française EPGV (Éducation Physique et de Gym Volontaire) en partenariat avec la Ligue Contre le Cancer.

Pour trouver un centre près de chez vous rendez-vous sur : https://www.sport-sante.fr*

En fonction de l'endroit dans lequel vous habitez, de nombreuses autres associations régionales proposent des activités physiques adaptées. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre centre de soins

*Novartis n'étant pas propriétaire de ces sites, elle décline toute responsabilité quant au contenu des sites et à leurs conditions d'utilisation.

12 Les associations partenaires.

APTED

Association des Patients porteurs de Tumeurs Endocrines Diverses. Elle a pour objectifs d'apporter une écoute aux malades atteints de tumeurs neuro endocrines digestives et à leurs proches, de faciliter les échanges d'informations, d'éviter l'isolement et apporter un soutien moral. Elle œuvre également pour informer des progrès des traitements et de la recherche en cours, pour communiquer sur ces maladies endocrines et promouvoir les travaux de recherche. Enfin, l'APTED se mobilise pour agir auprès des pouvoirs publics et des services sociaux mais aussi pour améliorer la prise en charge des malades et leur qualité de vie.

La liste des contacts locaux répartis dans différentes régions de France sont disponible sur leur site : www.apted.fr ; contact@apted.fr

A.R.Tu.R.

Association pour la Recherche sur les Tumeurs du Rein. A.R.Tu.R a la particularité de regrouper à la fois des médecins, des patients et des proches de malades. Ses objectifs sont, d'une part, soutenir et développer la recherche sur les tumeurs du rein et leur prise en charge clinique (volet médical), et d'autre part, améliorer l'information des patients, de leur famille, et les aider à vivre avec un cancer du rein (volet patients).

Contact : 01 83 81 80 82 ;
www.artur-rein.org ;
asso-artur@artur-rein.org

Cette brochure a été écrite en collaboration avec Catherine Cerisey, ancienne patiente et auteur d'un blog.

ATOUT CANCER

Ce collectif de plusieurs associations prodigue des soins et des conseils pour améliorer son hygiène de vie, informe sur les causes connues et les études en cours concernant le développement du cancer du sein et sur la prise en charge pendant et après la maladie. Il incite à participer au dépistage organisé et fait connaître les actions mises en place par les centres de soins, les collectivités locales et les associations contribuant à la lutte contre le cancer et le soutien aux malades et à leurs proches.

Contact : 01 82 83 11 30 (coût d'un appel local). www.atoutcancer.org

CAMI Sport & Cancer

Cette association loi 1901 à but non lucratif reconnue d'intérêt général, a pour mission de développer, implanter et dispenser des programmes de thérapie sportive pour permettre à des milliers de patients touchés par un cancer d'être pris en charge pour améliorer leurs chances de rémission, diminuer le risque de rechute et améliorer leur qualité de vie.

Contact : 01 85 34 48 69 (coût d'un appel local). www.sportetcancer.com

ÉTINCELLE

L'association Étincelle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des femmes et des hommes atteints d'un cancer. Face au traumatisme de la maladie, l'association offre aux patient(e)s des soins de bien-être et un accompagnement psychologique entièrement gratuits.

Contact : assocetincelle@gmail.com
www.etincelle.asso.fr

EUROPA DONNA FRANCE

Cette association rassemble des femmes qui militent pour une meilleure prise en charge du cancer du sein pour toutes, grâce à l'information, au dépistage et à la recherche. Des brochures d'information sur la maladie, le dépistage et les traitements sont téléchargeables sur leur site.

Contact : 01 44 30 07 66 (permanences du lundi au vendredi de 8 h à 20 h, coût d'un appel local). www.europadonna.fr

INFO SARCOMES

Info Sarcomes est une association née d'une étroite collaboration entre une patiente et des spécialistes français du sarcome. Elle a pour ambition de développer la connaissance des sarcomes dans le but de contribuer à l'harmonisation ainsi qu'à l'amélioration de leur prise en charge sur l'ensemble du territoire. Ses missions principales consistent à produire et diffuser une information scientifique de référence, validée par des experts et accessible à tous ; et à promouvoir l'expertise médicale et scientifique nationale.

Contact : www.infosarcomes.org ;
info@sarcomes.org

CONTACTS

PATIENTS EN RÉSEAU

L'association a maintenant 4 réseaux : mon réseau cancer du sein, cancer du poumon, cancer gyneco, et cancer colorectal. Elle a pour vocation de développer des réseaux sociaux sécurisés, utiles et fiables, en mettant le patient au coeur du projet afin de favoriser des liens concrets, faciliter l'accès aux professionnels de proximité et à l'information scientifique de référence.

Contact : contact@patientsenreseau.fr
www.monreseau-cancerdusein.com
www.monreseau-cancerdupoumon.com
www.monreseau-cancergyneco.com
www.monreseau-cancercolorectal.com

VAINCRE LE MÉLANOME

Association Loi 1901, reconnue d'intérêt général, a pour objectifs de développer l'information et les actions de prévention concernant le mélanome et les autres cancers cutanés, d'être un lien entre les patients et les professionnels de santé, de soutenir la recherche en reversant 100% des dons collectés et de proposer un soutien psychologique aux malades et à leurs proches.
Documentation téléchargeable sur le site et disponible à la demande.

Contact : contact@vaincrelemelanome.fr
www.facebook.com/peausecours
www.vaincrelemelanome.fr

VIVRE COMME AVANT

Cette association est animée par des femmes bénévoles qui ont vécu un cancer du sein. Elles proposent une écoute et un soutien aux femmes atteintes par cette maladie, à tout moment de leur parcours de soins, dès le diagnostic, pendant et après les traitements, et même longtemps après. Elles leur apportent, au cours d'une visite individuelle pendant leur hospitalisation ou en ville, ou lors de contacts téléphoniques ou par mail, le témoignage et l'espoir de retrouver une qualité de vie très satisfaisante après les traitements. Ces entretiens sont confidentiels et, s'ils ont lieu à l'hôpital, se déroulent en complémentarité avec l'équipe des soignants.

Contact : contact@vivrecommeavant.fr
www.vivrecommeavant.fr

Novartis n'étant pas propriétaire de ces sites, elle décline toute responsabilité quant au contenu des sites et à leurs conditions d'utilisation.

NOTES

Ressources et vous

APTED

Hôpital Edouard Herriot, Pavillon O.1
5 Place d'Arsonval
69003 Lyon
www.apted.fr

A.R.Tu.R.

9, rue Nicolas Charlet
75015 Paris
Tél. 01 83 81 80 82
www.artur-rein.org

Atout Cancer

BP 40001
94251 Gentilly CEDEX
Tél. 01 82 83 11 30
www.atoutcancer.org

CAMI Sport & Cancer

2 bis, rue du Château
92220 Neuilly s/ Seine
Tél. 01 85 34 48 69
www.sportetcancer.com

Étincelle

27bis, avenue Victor-Cresson
92130 Issy-les-Moulineaux
www.etincelle.asso.fr

Europa Donna

14, rue Corvisart
75013 Paris
Tél. 01 44 30 07 66
www.europadonna.fr

Info Sarcomes

Maison des associations
6, cours des Alliés
35000 Rennes
www.infosarcomes.org

Patients en réseau

contact@patientsenreseau.fr
www.patientsenreseau.fr

Vaincre le mélanome

8 chemin de Maltaverne
45230 Sainte Geneviève des Bois
www.vaincrelemelanome.fr

Vivre comme avant

14 rue Corvisart
75013 Paris
www.vivrecommeavant.fr

Novartis n'étant pas propriétaire de ces sites, elle décline toute responsabilité quant au contenu des sites et à leurs conditions d'utilisation.

F510160 - Décembre 2020 - Copyright Novartis Pharma SAS

Novartis Pharma S.A.S.

8/10 rue Henri Sainte-Claire Deville - CS 40150
92563 Rueil-Malmaison Cedex
Tél. 01 55 47 60 00 - www.novartis.fr

SANDOZ

49, Avenue Georges Pompidou
92593 Levallois-Perret Cedex
Tél. 01 49 64 48 00 - www.sandoz.fr

En partenariat avec :

SANDOZ A Novartis Division

NOVARTIS | Reimagining Medicine