

BIEN DANS SON ASSIETTE ET SES BASKETS

Pratiquer une activité physique ne signifie pas obligatoirement pratiquer un sport. L'activité physique au sens large inclut également tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne, ceux nécessités par la pratique professionnelle, ceux de la vie courante (jardinage, ménage...), ceux liés aux déplacements (marche, vélo...) ou aux loisirs (promenade, jeu...).

L'activité physique quotidienne est donc accessible à tous, que l'on pratique ou non un sport. De plus, elle procure une sensation de bien-être.

La pratique d'une activité physique réduit le risque de plusieurs cancers :

- * le cancer du colon
- * le cancer du sein
- * le cancer du poumon
- * le cancer de l'endomètre

L'effet bénéfique de l'activité physique est dû notamment à des mécanismes hormonaux et à une amélioration de l'immunité et du transit intestinal.

L'activité physique permet de limiter le surpoids et l'obésité (facteurs de risque d'autres cancers).

LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER

COMITE DE LA CREUSE

2 BIS PLACE VARILLAS

23000 GUERET

TEL. : 05.55.52.44.87

FAX : 05.55.52.44.71

E - mail : cd23@ligue-cancer.net



pour la vie

INFOS INCA



ACTIVITE PHYSIQUE

PRATIQUEZ LA SANTE AU QUOTIDIEN

LIGUE

E
M
E
J

AVEC
LA
CREUSE
CONTRE
LE
CANCER

QUELQUES CONSEILS POUR MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS

- «Je mange plusieurs fruits et légumes par jour» : une alimentation diversifiée, riche en fibres, en fruits et en légumes prévient la survenue de cancers. Elle est simple à mettre en œuvre car on peut aussi les consommer en conserve ou en surgelés.

- «J'évite les excès et je contrôle mon poids» : Trop de sel et trop de viande rouge ou de charcuterie constituent des facteurs de risque, tout comme le surpoids. Attention, les personnes atteintes d'un cancer doivent toutefois veiller à ne pas perdre de poids ; cela les fragiliserait.

- «Je ne cuis pas trop mes aliments» : la viande ne doit pas brûler sur une grille au point de noircir. Il en est de même pour une noix de beurre qui se pose crue sur les aliments chauds ou se met à fondre dans une poêle, mais n'est jamais noircie.



- «Je n'abandonne pas les féculents» : le pain, les pommes de terre et les féculents sont notre carburant. Pas question de s'en passer, sauf exceptions encadrées par le médecin.

- «Je me fais aider» : les cancers et les traitements anticancéreux peuvent entraîner des difficultés à s'alimenter (perte d'appétit, nausée, vomissements, diarrhées, etc). Un diététicien ou nutritionniste peut alors conseiller le patient en tenant compte de son état nutritionnel, de ses goûts, de sa pathologie et de ses traitements.

- «Je marche et je fais du vélo tous les jours pour me déplacer» : la maladie entraîne une perte musculaire. Une activité régulière, modérée à soutenue est recommandée tant que faire se peut, à raison de 30 minutes, 4 à 5 fois par semaine. Marche à pied, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur, se déplacer à vélo, entretenir son habitat... L'exercice facilite le transit intestinal et stimule le système immunitaire.



- «En bougeant, je me vide la tête» : Malade ou non, l'activité physique impacterait le moral de manière positive. Bouger évite à la fatigue de s'installer. On résiste mieux au stress, à l'angoisse de la rechute. Bonne humeur et sommeil de qualité sont au rendez-vous.

- «Contre la récurrence» : l'activité physique associée à un régime alimentaire équilibré permet de réduire le risque de récurrence après un cancer du sein. Les femmes peuvent suivre des programmes pour les aider à réveiller doucement leur corps grâce à des mouvements et des séances adaptées à leur condition physique et poser les bases d'une pratique régulière d'activité physique.

Conseils :

* Chez l'adulte : pratiquer chaque jour au minimum 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée (exemple : marche rapide) à élevée (exemple : jogging) par séance d'au moins 10 minutes.

* Chez l'enfant et l'adolescent, pratiquer un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée sous forme de jeux d'activité de la vie courante ou de sport.

* Limiter les activités sédentaires (ordinateur, télévision, console de jeux...).