

## **Le Comité du Lot de la Ligue contre le cancer offre une année d'activité physique adaptée aux personnes malades du département**

**Si vous souhaitez pratiquer une activité physique adaptée, vous pouvez rencontrer nos bénévoles pour plus d'informations et pour une inscription obligatoire :**

### **Espace Ligue de Cahors**

Centre hospitalier, rez-de-chaussée  
Permanences le lundi de 14h à 16h

### **Espace Ligue de Figeac**

Immeuble du Puy, rue Delbos  
Permanences le mardi et le jeudi de 9h30 à 11h30

### **Espace Ligue de Gourdon**

Bâtiment dit l'Oustal, rue Pomache  
Permanences le lundi et le mercredi de 14h à 16h

### **Espace Ligue de Saint-Céré**

Bâtiment de la salle poly. Bureau n°1, rue P. et A. Delbos  
Permanences les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> jeudis du mois de 14h à 16h

### **Dans nos bureaux à Cahors**

**28 boulevard Gambetta - 46000 CAHORS**

*Face à la Mairie, 3<sup>ème</sup> étage (avec ascenseur)*

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h00

**05 65 35 23 70 / [cd46@ligue-cancer.net](mailto:cd46@ligue-cancer.net)**

**[www.ligue-cancer.net/cd46](http://www.ligue-cancer.net/cd46)**

**[www.facebook.com/laliguecontrecancer46](https://www.facebook.com/laliguecontrecancer46)**

***Un entretien avec un médecin bénévole du Comité sera obligatoire avant toute inscription.***

***Aucune activité physique adaptée ne peut être pratiquée sans un certificat médical de non contre-indication fourni par votre médecin traitant***

## **Demandez la fiche pratique (horaires et coordonnées) de l'activité qui vous intéresse :**

### **Aquagym**

#### **Piscines de Cahors (Divonéo) et de Puy L'Evêque**

L'aquagym permet un effort musculaire dans l'eau, doux et tonifiant. Il n'est pas indispensable de savoir nager. Cette activité douce est une source de relaxation et donc de diminution du stress.

### **Marche - Dans tout le département**

Plusieurs clubs de marche du Lot proposent de la « Rando Santé® ». Des bénévoles ont été formés à cet effet par la Fédération Française de Randonnée Pédestre. Il s'agit d'une remise en marche à allure modérée et encadrée sur de petits parcours sans dénivelé de 4 à 5 kilomètres. Ces randonnées permettent aussi des moments de convivialité et de bonne humeur.

### **Rugby - Luzech**

Activité physique adaptée, sans contact, mixte et ludique. Elle est encadrée par des professionnels. Elle permet l'amélioration de l'état psychologique et physique des personnes atteintes de cancer, la diminution de la fatigue et des risques de récurrence. Elle permet de retrouver un équilibre de vie et à réduire l'impact des effets liés à la maladie et aux traitements.

### **Qi Gong - Cahors / Taïchi - Pradines**

D'origine chinoise, le Qi-Gong et le Taïchi sont des activités se rapprochant de la gymnastique douce. Grâce à des enchaînements de mouvements variés avec ou sans musique. Ces activités permettent de diminuer certaines douleurs articulaires et de renforcer les muscles. Elles ont un effet à la fois relaxant et énergisant.



LOT



LOT

Quatre missions de la Ligue contre le cancer :

- Chercher pour guérir : la Ligue est le premier financeur non gouvernemental de la recherche en cancérologie française.
- Prévenir pour éviter la maladie : 40% des cancers sont évitables, ce qui nécessite une démarche d'information et d'éducation à la santé.
- Accompagner pour aider et améliorer la qualité de vie des personnes malades et de leurs proches : le financement de l'activité physique adaptée fait partie de cette mission au même titre que l'esthétothérapie, la sophrologie et le soutien psychologique.
- Mobiliser la société en se faisant le porte-parole des personnes malades et de leurs proches, en œuvrant auprès des institutions et des entreprises afin de promouvoir les droits des patients et des usagers du système de santé.



**Attention, contraintes Covid possibles, merci de contacter le comité pour tout renseignement**

## **L'Activité Physique Adaptée (APA) pour les personnes traitées pour un cancer**



### **C'est aussi un soin de support**

Les bénéfices de la pratique d'une activité physique au cours et dans les suites du traitement sont maintenant connus et prouvés :

- Diminution de la fatigue, alors que les médicaments « fortifiants » sont inefficaces,
- Amélioration de l'état psychique et émotionnel : diminution de l'anxiété, des idées dépressives, meilleure acceptation et donc meilleur suivi du traitement,
- Amélioration de l'image corporelle et de l'estime de soi alors que les traitements mettent parfois le corps à rude épreuve. L'activité physique aide à retrouver des sensations agréables et du plaisir.

### **Pour être efficace, une APA doit être :**

- **Régulière,**
- **Agréable,**
- **Adaptée aux capacités de chacun.**