

Pratiquer une **activité physique** et sportive pendant et après un **cancer**....



OUI



**Comment
pratiquer...**

**Où
pratiquer...**

L'activité physique et sportive est recommandée à tous les stades de la maladie et après la maladie, quel que soit le type de cancer, l'âge du patient et ses pratiques sportives antérieures.

Pourquoi ?

- > Participe au mieux-être moral et physique,
- > Diminue la sensation de fatigue et améliore la qualité de vie,
- > Lutte contre la fonte de la masse musculaire,
- > Contribue à une meilleure tolérance et observance des traitements,
- > Réduit le risque de mortalité et de récidence



Toutes les informations utiles sur :
www.ligue-cancer.net/cd75
ou au 01 45 00 00 17

Les effets **bénéfiques** de l'activité physique et sportive sur la **santé** sont mis en évidence par de nombreuses **études scientifiques**. Le Comité de Paris de la Ligue contre le **cancer**, en partenariat avec la CAMI Sport et Cancer et la Mairie de Paris, vous apporte des **conseils éclairés** sur ces questions et vous propose des **activités physiques** et **sportives** spécifiquement conçues pour vous, encadrées par des **professionnels** formés et **gratuites**.



Venez vous informer,
venez nous rencontrer

Dans les locaux du Comité de Paris de la Ligue contre le cancer (Paris 19^{ème}) :

- > Rencontres individuelles avec un éducateur médico-sportif
- > Séances d'activité physique adaptée

Quelques idées reçues :

“ **Quand on est malade, il faut se ménager, il vaut mieux économiser ses forces pour lutter contre la maladie.**

FAUX ! Une activité physique et sportive adaptée aux besoins de la personne atteinte d'un cancer améliore au contraire sa qualité de vie et diminue la sensation de fatigue liée à la maladie.

“ **Si je fais de la natation pendant 15 jours, c'est suffisant pour en tirer bénéfice.**

VRAI ET FAUX ! Vous en tirez du plaisir mais les effets bénéfiques d'une pratique sportive dans le cadre du cancer se révèlent dans la durée et l'intensité.

“ **Les fruits et légumes sont les alliés de l'activité physique.**

VRAI ! Plus on pratique une activité physique, plus le corps a besoin de vitamines, de minéraux et d'antioxydants... et ce sont les fruits et les légumes qui en contiennent le plus.