

Activité physique pour les personnes touchées par le cancer



Les spécialistes sont unanimes : que ce soit pendant ou après un traitement anticancéreux, l'activité physique a des effets bénéfiques pour les personnes touchées. Les études l'ont prouvé : le risque de séquelles liées à la maladie et au traitement diminue. Les personnes actives se sentent moins souvent épuisées, sont plus performantes et restent plus dynamiques. La qualité de vie peut également s'en trouver améliorée.

Lors d'un cancer, le mouvement améliore le bien-être

La plupart des cancers altèrent radicalement l'état physique et psychique de l'individu. Pendant et/ou après une thérapie, certains souffrent notamment de fatigue liée au cancer (état d'épuisement). Les activités quotidiennes peuvent améliorer le bien-être et donner de l'énergie, agissant ainsi contre la fatigue.

Activité physique et cancer : la bonne dose

Il convient de consulter son médecin traitant pour déterminer si une activité physique ciblée peut être envisagée avant, pendant ou immédiatement après une thérapie anticancéreuse.

Pendant le traitement : trouver l'entraînement adapté

Il est impossible d'émettre des recommandations globales pour les personnes touchées par le cancer. L'état de santé, la maladie cancéreuse et les éventuelles conséquences, les besoins individuels, le bien-être et la condition physique diffèrent d'un individu à l'autre.

Suivi de l'entraînement par un spécialiste

De nouvelles études suggèrent que les programmes physiques adaptés peuvent être bénéfiques pour les personnes dont la santé est précaire. Il est alors essentiel que ces personnes soient motivées et que les exercices soient supervisés par un spécialiste. Avoir une activité physique dans la limite de ses capacités peut améliorer le moral, stimuler l'appétit, éviter les pertes musculaires et prévenir les troubles circulatoires et respiratoires.

Réadaptation : structure de l'entraînement

Durant la phase de réadaptation, le programme peut évoluer progressivement de la physiothérapie de soutien vers la remise en forme, en passant par la thérapie active par le mouvement. L'entraînement contribue à intégrer à l'activité quotidienne les précautions nécessaires et les restrictions dues à la maladie.

L'activité physique se définit comme tout mouvement physique causé par la contraction des muscles squelettiques qui entraîne une consommation d'énergie plus élevée qu'au repos.

Lien entre activité physique et risque de rechute

Jusqu'à présent, l'effet d'une activité physique régulière sur le risque de rechute et de métastases n'est établi que pour certains types de cancer. Des études réalisées avec des patientes souffrant d'un cancer du sein révèlent que le risque de rechute diminue si vous vous dépensez physiquement.

Qui prend en charge les coûts ?

Avec une prescription médicale, une intervention de thérapie par le mouvement sous forme de physiothérapie peut être prise en charge par l'assurance de base pour un total de 36 séances.

Une liste des physiothérapeutes équipés pour la réadaptation-oncologique est disponible sur le site de la ligue jurassienne contre le cancer <https://jura.liguecancer.ch/>

Offres sportives dans le canton du Jura

Ligue jurassienne contre le cancer : [yoga](https://jura.liguecancer.ch)
<https://jura.liguecancer.ch>

Plateforme qui regroupe TOUTES les activités sportives, programmes de remise en forme et de rééducation :

⇒ www.jemebouge.ch