



ACTIVITÉ PHYSIQUE SUIVEZ LE GUIDE

CONTRE
LE CANCER

LA LIQUE
100
COMITÉ

pour la vie

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

QU'ENTENDONS-NOUS PAR ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Contrairement à certains préjugés, l'activité physique ne se limite pas à la pratique d'un sport. À tout âge, à tout moment et en tout lieu, nous avons la possibilité de pratiquer des activités physiques simples et accessibles comme la marche, le jardinage, le bricolage, le ménage...

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE : DE MULTIPLES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

La pratique d'une activité physique régulière contribue au bien-être et à la qualité de vie. Elle facilite la relaxation et favorise la résistance à la fatigue. Ces pratiques améliorent la condition physique par l'augmentation de la force musculaire, des fonctions cardiaques et respiratoires.

L'activité physique protège notre santé :

- prévention et traitement des maladies cardiovasculaires dont l'hypertension artérielle
- prévention et traitement de l'obésité et régulation de la surcharge pondérale
- régulation des taux de cholestérol élevés
- réduction de l'anxiété et de la dépression
- prévention de l'ostéoporose
- prévention du diabète
- maintien du capital osseux...

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE RÉDUIRE LE RISQUE DE CANCERS

Une activité physique régulière contribue à réduire la fréquence de survenue de cancers (cancers du sein, du côlon et de l'endomètre). Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Une étude, menée sur 100 000 Françaises¹, révèle une baisse moyenne du risque de 38 % de cancer du sein chez les femmes pratiquant au moins 5 heures par semaine d'activité physique soutenue. D'autres études² attestent une diminution moyenne de 40 à 50 % du risque de cancer du côlon chez les personnes ayant une activité physique importante. De plus, l'activité physique diminue le risque de surpoids et d'obésité, qui sont des facteurs de risque connus de plusieurs cancers.

RECOMMANDATIONS :

Pour bénéficier pleinement de ses bienfaits, on doit pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée cinq jours par semaine. En changeant quelques-unes de vos habitudes, vous les ferez sans même vous en rendre compte. Par exemple, en prenant l'escalier plutôt que l'ascenseur, le vélo plutôt que la voiture... Ces 30 minutes ne sont pas forcément à faire en une fois ! Essayez cependant d'effectuer des séances d'au moins 10 minutes. Vous pouvez aussi pratiquer trois jours par semaine, 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée. Pour les enfants et les adolescents, il est recommandé de pratiquer au minimum une heure par jour d'activité physique d'intensité modérée ou élevée.

¹ Enquête E3N : étude épidémiologique réalisée auprès de 100 000 femmes affiliées à la MGEN (Mutuelle générale de l'Éducation nationale) menée depuis 1990.

² *Activité physique, contextes et effets sur la santé*, Inserm, 2008.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT ET APRÈS UN CANCER

L'activité physique peut également être très bénéfique pendant et après le traitement d'un cancer.

La maladie et les traitements bouleversent l'image corporelle des personnes atteintes de cancer (fonte musculaire, anémie, etc.). Leur image corporelle est souvent bouleversée par la maladie, ainsi que par les traitements. Une activité physique peut alors être envisagée, en phase de traitement, de rémission ou de guérison. Cette activité est adaptée en fonction des capacités de chacun.

On ne s'inscrit pas ici dans une logique de performance. La pratique d'une activité permet aux personnes atteintes de cancer d'améliorer leur condition physique et de reprendre confiance en elles. Elle contribue également à leur bien-être et, dans le cadre d'une activité collective comme des cours de gymnastique, favorise la réinsertion sociale. La pratique d'une activité physique est donc une action bénéfique dans l'évolution de la maladie et diminue le nombre de récives.

LANCEMENT DU PROJET APESEO (ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SOINS ESTHÉTIQUES EN ONCOLOGIE)

La Ligue contre le cancer, grâce à un don du laboratoire Mylan, développe un nouveau service : Apeseo.

Dédié aux personnes en cours de traitement, en rémission ou guéries, Apeseo propose des soins esthétiques et des séances d'activité physique, encadrées par des professeurs spécialisés.

Ses objectifs : aider les personnes malades à se ressourcer et à retrouver un bien-être, souvent mis à mal lors des traitements. Apeseo est expérimenté sur 6 sites : Annonay, Bordeaux, Brest, Montpellier, Nantes et Saint-Étienne. Pour en savoir plus : www.ligue-cancer.net.

CLASSEMENT DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Intensité faible

Activité sans accélération de la respiration.

- marche au rythme de balade
- montée d'étages à pied
- repassage, passer l'aspirateur
- bricolage
- pétanque, billard...

Intensité modérée

Activité avec accélération de la respiration, sans forcément de transpiration.

- marche rapide
- vélo
- jardinage
- danse de salon
- natation douce...

Intensité élevée

Activité avec accélération importante de la respiration, du rythme cardiaque et avec transpiration.

- marche avec dénivelé
- déménagement
- jogging, aquagym, gymnastique, sports collectifs...

Ces activités physiques doivent être réalisées en fonction de l'état de santé de chacun. Demandez l'avis de votre médecin traitant.

Ce guide apporte de nombreux conseils pour pratiquer une activité physique au quotidien de façon très simple, quels que soient le lieu et le moment, sans chambouler votre emploi du temps.

www.fautsebouger.fr

QUIZ

Faites un bilan de votre niveau d'activité physique !

Votre travail demande une activité physique :

★ Légère ★★ Moyenne ★★★ Intense

En dehors du travail, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage... ?

★ Moins de 2 h ★★ De 2 à 6 h ★★★ 7 h et plus

Chaque jour, vous marchez :

★ Moins de 15 min ★★ De 15 à 45 min ★★★ Plus de 45 min

Combien d'étages montez-vous à pied chaque jour ?

★ Moins de 2 ★★ 3 à 8 ★★★ Plus de 8

★ De 5 à 8 étoiles

Il est temps de s'y mettre ! Vous verrez, c'est plus facile que vous ne le pensez. Augmentez petit à petit votre activité physique. C'est essentiel pour votre santé !

★ De 9 à 12 étoiles

Bien... Mais vous pouvez encore faire mieux. Vous faites de l'exercice physique, mais vous devez pratiquer plus régulièrement. Suivez les conseils de notre coach.

★ De 13 à 15 étoiles

Vous avez l'exercice dans la peau ! Vous trouverez dans ce guide des idées pour aller plus loin et améliorer vos pratiques.

LES CONSEILS DU COACH CHRISTOPHE PINNA

Christophe Pinna est l'un des karatékas les plus réputés au monde et l'un des sportifs français les plus titrés. Son palmarès est impressionnant, avec notamment 6 titres de champion de France, 6 titres de champion d'Europe, 4 titres de champion du monde. En 2000, il accède au titre ultime, en devenant champion du monde toutes catégories.



Coach de personnalités dans le monde du sport, de l'entreprise et du spectacle, il est aussi le coach sportif de la Star Academy. Christophe Pinna apporte gracieusement sa collaboration à ce guide.

Trois questions à Christophe Pinna :

Pourquoi avez-vous accepté d'être le coach d'activité physique pour la Ligue nationale contre le cancer ?

Je n'ai pas hésité un instant. J'ai perdu mes parents à cause de cette maladie. Ma mère quand j'avais 15 ans, mon père l'année passée. Aujourd'hui, grâce à cette action, j'ai le sentiment de participer au combat contre le cancer.

La pratique d'une activité physique régulière permet de réduire le risque de cancers. Est-ce une information dont vous vous ferez l'ambassadeur lors de vos missions d'entraînement ?

C'est une information capitale. C'est certainement l'une des premières choses que je dirai lors de mes séances d'entraînement. Puisque l'activité physique réduit le risque de cancers, et facilite la guérison, alors, je m'engage à diffuser l'information au plus grand nombre.

En tant que coach sportif, quels sont vos conseils pour motiver les plus réticents à pratiquer une activité physique régulièrement ?

Je sensibilise toujours les personnes que j'entraîne au fait que nous n'avons qu'un seul corps, pour toute notre vie. C'est le véhicule qui nous permettra d'atteindre nos rêves. Il faut en prendre soin. Même avec nos occupations, notre mode de vie, notre emploi du temps chargé, il existe des solutions simples pour pratiquer une activité physique régulière, et protéger notre santé.



**C'EST VOTRE JOUR DE CHANCE
VOUS ALLEZ POUVOIR
PRENDRE L'ESCALIER**

**EN
PANNE**

www.fautsebouger.fr

Photo : Nicolas Betsi/Photonostop

AU TRAVAIL



PRENDRE L'ESCALIER PLUTÔT QUE L'ASCENSEUR

Privilégiez l'escalier plutôt que l'ascenseur. Votre santé passera au niveau supérieur !

MÊME AU BUREAU, FAITES DE L'EXERCICE

Ne restez pas immobile sur votre siège, faites des tractions pour gonfler votre capital santé.



UN COUP DE FIL ?

Dos contre le mur, descendez sur vos jambes. C'est un très bon exercice. Passez le message !

**C'EST VOTRE JOUR DE CHANCE
VOUS ALLEZ POUVOIR
FAIRE UN BON MÉNAGE**



Photo : Nicolas Bets/Photononstop

À LA MAISON



FAITES LE MÉNAGE RÉGULIÈREMENT

Passer l'aspirateur, dépoussiérer ou repasser...
Un moyen simple de mettre un peu d'ordre dans votre corps.

FLEURS, LÉGUMES... LAISSEZ-VOUS TENTER PAR LE JARDINAGE

Planter, arroser, bêcher...
Le jardinage fera fleurir votre santé.



DES PETITS TRAVAUX ? IL EST TEMPS DE BRICOLER

La pratique régulière du bricolage contribue à améliorer votre condition physique (et votre intérieur !).

**C'EST VOTRE JOUR DE CHANCE
VOUS ALLEZ POUVOIR
Y ALLER À PIED**



www.fautsebouger.fr

Photo : Nicolas Bets/Photonostop

À L'EXTÉRIEUR



LA MARCHÉ... ÇA MARCHE

À tout moment de la journée, n'importe où, la marche est le moyen le plus simple pour se dépenser.



EN SELLE !

Dès que vous le pouvez, privilégiez le vélo à votre voiture ou aux autres transports motorisés.



PRENEZ-VOUS AU JEU

Entre amis ou en famille, de nombreux jeux de plein air vous feront bouger.

**C'EST VOTRE JOUR DE CHANCE
VOUS ALLEZ POUVOIR
BOUGER DE VOTRE CANAPÉ**



www.fautsebouger.fr

POUR ALLER PLUS LOIN

30 minutes d'activité physique modérée, c'est bien. Mais du sport régulièrement, c'est encore mieux ! Commencez à votre rythme, et ne négligez surtout pas les échauffements et les étirements. Voici quelques conseils d'activités mais, en fonction de votre âge, il est recommandé de pratiquer un bilan de santé afin d'établir un programme adapté.

AVANT L'EFFORT



Avant de commencer une activité physique plus intensive, il est important de bien préparer vos muscles en faisant des étirements.

JOGGING

La course à pied est l'un des sports les plus simples et accessibles pour se dépenser. Pratiquez-la à votre rythme et augmentez progressivement la durée de vos sorties.



APRÈS L'EFFORT



Après une séance de sport, on néglige souvent les étirements. Ils sont pourtant essentiels pour vous maintenir en pleine forme, et éviter les problèmes musculaires.

LA LIGUE ET VOUS

Créée en 1918, la Ligue nationale contre le cancer est une association loi 1901 à but non lucratif, reconnue d'utilité publique. Premier financeur privé et indépendant de la recherche contre le cancer, les ressources de la Ligue reposent sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de ses 720 000 adhérents, c'est une fédération de 103 Comités départementaux qui, partout en France, luttent dans trois domaines complémentaires :

Recherche

(1^{er} financeur privé en France de la recherche en cancérologie)

Information – Prévention – Promotion des dépistages

Actions pour les malades et leurs proches

Ses objectifs ?

Réduire la mortalité par cancer, modifier le regard porté sur le malade et l'ancien malade, améliorer durablement leur qualité de vie comme celle de leurs proches.

La Ligue contre le cancer est le seul acteur privé français à adopter une approche globale de la maladie. Pluridisciplinaire, indépendante financièrement, elle réunit un vaste éventail de compétences dans l'accomplissement de ses missions.

Le cancer n'est pas seulement un problème de santé. C'est pourquoi la Ligue amorce un grand élan collectif et décisif pour faire du cancer un enjeu de société.

Pour vous engager
avec la Ligue contre le cancer,
rejoignez le Comité départemental
le plus proche de chez vous.

Liste des Comités sur
www.ligue-cancer.net ou au 0 810 111 101.

RELAIS POUR LA VIE : UNE MANIFESTATION CONTRE LE CANCER PAS COMME LES AUTRES

Relais pour la vie est une manifestation de soutien aux personnes touchées par le cancer qui se déroule dans différentes villes de mai à novembre. Pendant 24 heures, des équipes de coureurs et de marcheurs se relaient sur une piste. De nombreux stands d'information sur le cancer sont ouverts aux participants comme au public. Des concerts, des représentations théâtrales et d'autres animations ont lieu tout au long de la manifestation.

Relais pour la vie est un événement gratuit, ouvert à tous les publics. La Ligue vous convie à venir partager ce moment de rencontres, de solidarité et d'échanges.

Pour en savoir plus : www.relaispourelavie.net



MON PLAN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SEMAINE

Fixez-vous des objectifs raisonnables !
Et n'oubliez pas, l'ensemble de vos activités doit représenter
au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour.

LUNDI

.....

MARDI

.....

MERCREDI

.....

JEUDI

.....

VENDREDI

.....

C'est le week-end. Profitez-en pour aller plus loin.
Passez au niveau supérieur en pratiquant du sport.

SAMEDI

.....

DIMANCHE

.....

BON DE SOUTIEN

OUI, je soutiens la Ligue contre le cancer

avec un don de :

15 € 20 € 30 € 45 €

60 € € (autre montant)

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Courriel :@.....

Bon à retourner accompagné de votre règlement
par chèque à l'ordre de **LA LIGUE CONTRE LE CANCER**
à l'adresse suivante : Ligue nationale contre le cancer
14 rue Corvisart - 75013 PARIS.

VOTRE DÉDUCTION FISCALE :

66 % de vos versements à la Ligue sont déductibles de vos impôts, dans la limite de 20 % de votre revenu imposable (exemple : un don de 50 € vous revient en fait à 17 €).

Pour cela nous vous enverrons un reçu fiscal.

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, toute personne inscrite dans les fichiers des Comités de la Ligue contre le cancer peut, sur simple demande, avoir accès aux informations la concernant et en demander la correction ou la radiation en adressant un courrier à l'adresse du Comité.

Votre premier don de l'année à la Ligue comprend, sauf avis contraire de votre part, un montant d'adhésion de 8 € également déductible de l'impôt. Les fonds collectés par la Ligue contre le cancer sont affectés à l'ensemble de ses missions.



pour la vie

0 810 111 101

www.ligue-cancer.net

(dons sécurisés en ligne)