

Cancer (sein, colorectal, prostate) **L'activité physique pour votre santé**

Décembre 2022

Vous êtes en cours de traitement d'un cancer ou vous êtes en rémission, et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre les conseils et la prescription du médecin. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes atteintes d'un cancer peuvent pratiquer de l'activité physique, que ce soit pendant le traitement ou après une rémission, tant qu'elle est adaptée à leur état et non contre-indiquée par leur médecin.

Quel bénéfice pour vous ?

La pratique régulière d'une activité physique apporte de nombreux effets bénéfiques pour la santé et participe au bien-être physique et mental.

- Pratiquée pendant ou après le traitement du cancer, l'activité physique permet de maintenir ou d'améliorer la condition physique, de mieux tolérer les traitements, de diminuer la durée d'hospitalisation et les risques de complications.
- L'activité physique est le seul traitement efficace contre la fatigue, qu'elle soit liée à la maladie elle-même ou à son traitement. Elle peut aussi :
 - diminuer les douleurs et les symptômes dépressifs ;
 - améliorer le sommeil et l'image de soi ;
 - favoriser le retour à un mode de vie souhaité.
- Les études montrent que l'activité physique régulière réduit la mortalité liée au cancer et le risque de récurrences des cancers du sein, du côlon, du rectum et de certains cancers de la prostate.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

- Pendant et après votre traitement, il faut éviter autant que possible l'inactivité physique, tant que l'activité n'aggrave pas vos symptômes.
- L'objectif est de limiter les périodes de sédentarité et de maintenir, voire d'augmenter votre niveau d'activité physique, afin qu'il soit suffisant pour en retirer les bénéfices.

Selon votre situation, votre médecin peut vous prescrire un programme d'activité physique adaptée (APA) basé sur l'endurance et le renforcement musculaire. Ce programme est supervisé par un professionnel formé (enseignant APA) qui évalue vos capacités et vos besoins lors d'un bilan préalable. Ainsi, l'activité physique proposée tient compte des évolutions de votre état de santé, de votre condition physique, des effets indésirables des traitements et de vos préférences.

À l'issue du programme d'activité physique adaptée, une activité physique ou sportive est recommandée tout au long de la vie.

Quels types d'activités pratiquer ?

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, en l'absence de contre-indications et sous réserve que vous le supportiez bien. Choisissez celles qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous ; parlez-en à votre médecin.

- La fatigue peut représenter un frein qu'il faut pouvoir surmonter dans un premier temps, autant que possible, en se fixant des objectifs réalistes et en progressant peu à peu, même pendant la phase active de traitement.
- Il peut être nécessaire de commencer par des activités physiques de faible durée ou de faible intensité, avant d'augmenter progressivement la durée et l'intensité.

Précautions à prendre

Si vous constatez l'apparition de signes particuliers, tels que des douleurs musculaires persistantes ou une fatigue importante ou inhabituelle, signalez-le à votre médecin.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres de la Ligue contre le cancer, de Patients en réseau et de l'Association nationale des malades du cancer de la prostate. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr