

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ALLIÉ CONTRE LE CANCER

Nos conseils et infos pour garder la forme !



SOMMAIRE

- PAGE 4

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN QUELQUES MOTS

- PAGE 6 / CONSEIL N° 1

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST BON POUR LA SANTÉ

- PAGE 8 / CONSEIL N° 2

BIEN S'ÉCHAUFFER, BIEN SE DÉPENSER, BIEN RÉCUPÉRER

- PAGE 10 / CONSEIL N° 3

VARIER LES ACTIVITÉS

- PAGE 12 / CONSEIL N° 4

BOUGER PLUS ET MANGER MIEUX !

- PAGE 14

CARTON ROUGE AUX IDÉES REÇUES

- PAGE 16

METTEZ VOS BASKETS, GUSTAVE ROUSSY VOUS COACHE !

- PAGE 21

EN BREF...



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ALLIÉ CONTRE LE CANCER

On ne le dira jamais assez : **bougez !**

Des études le prouvent : pratiquer une activité physique est bon pour la santé et **réduit l'apparition de nombreuses maladies**, y compris les cancers*.

POURTANT, EN FRANCE,
3 HOMMES SUR 10 ET 4 FEMMES SUR 10
N'ATTEIGNENT PAS LES RECOMMANDATIONS
EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE** QUI SONT DE

2H30 À 5H

PAR SEMAINE, COMPRENANT
DEUX SÉANCES DE RENFORCEMENT
MUSCULAIRE PAR SEMAINE.



Près de **3 000 nouveaux cas** de cancers par an seraient dus à l'insuffisance d'activité physique***. Savez-vous aussi qu'il est possible de prévenir **40 % des cas de cancers**, soit plus de 142 000 par an, grâce à des changements de comportements et de modes de vie**** ? **Des chiffres qui font réfléchir !**

Dans ce guide, nous partageons **des conseils et informations** pour vous permettre de mieux bouger et de **réduire les risques de cancer**. Oubliez vos idées reçues, nous allons vous redonner le goût de vous dépenser !

*Organisation mondiale de la santé

**Santé publique France

***INCa, 2023

****CIRC, INCa 2018

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN QUELQUES MOTS



★ PAROLE D'EXPERT ★



DR TAREK BEN-AHMED

*oncologue et spécialiste
de l'activité physique adaptée*

Faire un peu d'activité physique est déjà bénéfique. Une **pratique progressive**, même imparfaite, mais **régulière** et durable, est bien plus utile qu'un effort intense difficile à maintenir dans le temps. En matière d'activité physique, la constance compte souvent davantage que la performance.

L'activité physique, ce n'est pas seulement le sport. C'est l'ensemble des mouvements du quotidien réalisés par les muscles, qui augmentent la dépense d'énergie au-delà du repos*. **Marcher, pédaler, monter les escaliers ou jardiner en font pleinement partie.**

FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE MÊME À UNE INTENSITÉ MODÉRÉE...



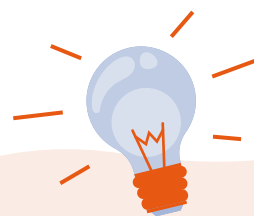
Réduit le risque de survenue de maladies chroniques, comme l'hypertension, les AVC, le diabète ou la dépression.



Améliore la santé des os, des articulations et des tendons, et lutte contre l'ostéoporose.

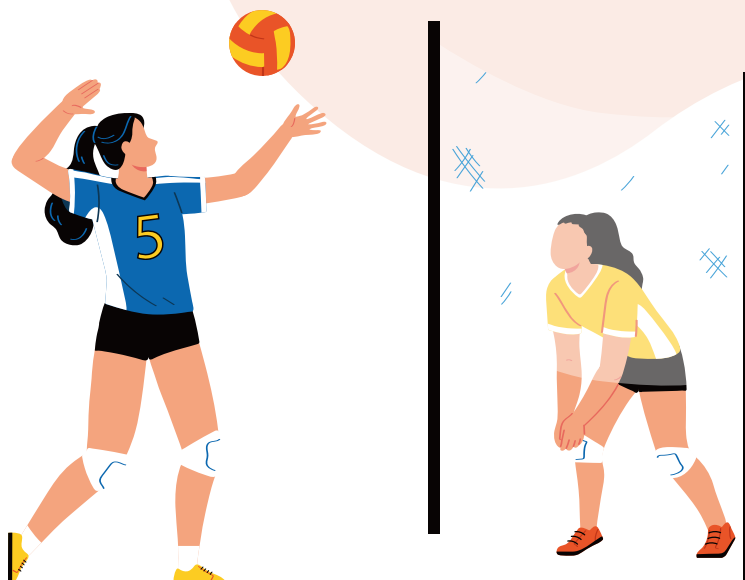


Maintient un équilibre énergétique et contrôle le poids.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT ÊTRE PRESCRITE SUR ORDONNANCE.

La prescription s'adresse à tous les patients atteints d'une affection de longue durée, comme les cancers. Elle est individualisée et a pour objectif de réduire les facteurs de risques et les limitations fonctionnelles liées à la maladie.



**HAS. Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé. Juillet 2022.*



Si vous voulez commencer une activité physique, **gardez en tête ces 3 règles.**

- 1 Commencez **progressivement** : augmentez l'intensité de l'exercice à votre rythme adapté à votre état de santé.
- 2 Soyez **régulier** pour maintenir votre routine toute l'année.
- 3 Et surtout, prenez un maximum de **plaisir** !

01

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST BON POUR LA SANTÉ



★ PAROLE D'EXPERT ★



DR TAREK BEN-AHMED

*oncologue et spécialiste
de l'activité physique adaptée*

L'**activité physique** aide à retrouver un **rythme**, à prendre du temps pour soi et à sortir **progressivement de la sédentarité**. Elle permet aussi de reprendre confiance en **son corps et en ses capacités**, de diminuer le stress et de se sentir mieux, aussi bien **physiquement que moralement**.

Pratiquer une activité physique au quotidien, c'est s'assurer d'être sur **le podium de la bonne santé mentale et physique**. Il n'y a que des bénéfices à bouger son corps !



Améliore
la condition
physique



Améliore
le système
cardio-vasculaire



Augmente
les capacités
musculaires



Augmente
la force
musculaire



Augmente
la souplesse
et la coordination



Réduit
le stress et
favorise la détente



DANS LE CANCER DU SEIN, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT LE RISQUE DE RÉCIDIVE.

Dans le cancer du sein, un niveau plus élevé d'activité physique est associé à **un risque plus faible de récurrence à distance**. Dans l'étude française **CANTO** portant sur 10 359 patientes atteintes d'un cancer du sein, les femmes les plus actives au moment du diagnostic présentaient **un meilleur pronostic et avaient une meilleure tolérance aux traitements**. Les bénéfices étaient observés dès un niveau d'activité modéré.

★ NOTRE ASTUCE ★



Avec le sport, on peut parfois s'essouffler jusqu'à abandonner. **Alors, pratiquez une activité physique en duo ou en groupe !** Motivez vos amis, vos collègues, votre famille à se joindre à vous. **C'est toujours stimulant de faire du sport à plusieurs !**

02

BIEN S'ÉCHAUFFER, BIEN SE DÉPENSER, BIEN RÉCUPÉRER



★ PAROLE D'EXPERT ★



DR TAREK BEN-AHMED

*oncologue et spécialiste
de l'activité physique adaptée*

Une reprise trop intense ou trop brutale d'une activité physique expose davantage à **la fatigue, aux douleurs et aux blessures**. Alors qu'un effort adapté, répété dans le temps, permet **de mieux récupérer et de progresser durablement**.

Votre séance d'activité physique doit comporter **deux phases** pour éviter de vous blesser et profiter pleinement !

PHASE D'ÉCHAUFFEMENT

1

Préparez votre corps en douceur pour l'effort à venir. Cette phase progressive permet de « mettre en route » l'organisme en toute sécurité.

PHASE D'EXERCICE

2

Travaillez l'ensemble du corps de manière harmonieuse, en veillant à ne pas négliger certains groupes musculaires.

PHASE D'ÉTIREMENT

À LA FIN D'UNE SÉANCE, ÉTIREZ-VOUS

Prendre 5 minutes pour s'étirer, c'est gagnant !

3

- Relâcher les tensions
- Améliorer la flexibilité
- Favoriser la circulation en éliminant les toxines
- Prévenir les blessures à long terme
- Revenir peu à peu au calme pour le corps et l'esprit



Pensez à **vous hydrater** avant, pendant et après votre séance.



Faites attention à **vos ressentis** pendant l'effort : faites des pauses, ralentissez le rythme ou même arrêtez votre séance si besoin.



Adaptez **votre respiration** pendant les exercices, pensez à bien inspirer et expirer au moment de l'effort.



★ NOTRE ASTUCE ★



Il n'est pas nécessaire d'investir dans du matériel de sport (élastique, haltère...) pour réaliser vos exercices. **Remplacez-les par des objets du quotidien** : bouteille d'eau, manche à balai, boîte de conserve...

03

VARIER LES ACTIVITÉS



★ PAROLE D'EXPERT ★



DR TAREK BEN-AHMED

*oncologue et spécialiste
de l'activité physique adaptée*

Pour une bonne hygiène de vie, l'activité physique doit combiner un travail cardiovasculaire, musculaire et articulaire adapté à votre condition physique **afin de retrouver endurance, force et mobilité**. La marche à pied, la natation, le yoga, le stretching ou encore le cyclisme sont de très bonnes options.

Quand on parle d'activité physique, tout le monde pense immédiatement au sport. Et pourtant, il existe de **nombreuses façons de bouger** au quotidien selon vos envies et votre motivation du jour. En voici quelques exemples.

LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

Cela comprend les déplacements actifs, les activités domestiques et les activités professionnelles.

Nettoyer la maison / Jardiner / Faire les courses

L'EXERCICE PHYSIQUE

Il s'agit d'une activité structurée et répétitive dont l'objectif est de maintenir ou d'améliorer la condition physique.

Faire du vélo / Marcher / Nager

LES ACTIVITÉS SPORTIVES

Cela comprend le sport en club, la pratique sportive de masse et les pratiques sportives de loisir ou en compétition (individuelles ou en groupe).

Tennis / Volley-ball



Pour ne jamais s'ennuyer et poursuivre votre activité physique : **lancez-vous des challenges !** Faites 5 minutes de plus, courez un tour supplémentaire, réduisez les temps de pause entre 2 séries...



DANS LE CANCER DU CÔLON, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT LE RISQUE DE RÉCIDIVE ET DE MORTALITÉ.

Dans ce cancer, l'activité physique après traitement est associée à **un meilleur pronostic**. Dès 2006, une étude de Meyerhardt menée chez 832 patients a montré que les patients les plus actifs présentaient **moins de récidives et moins de décès** que les patients les plus sédentaires. Plus récemment, l'essai randomisé **CHALLENGE** a confirmé qu'un programme structuré d'activité physique après la chimiothérapie permettait **d'améliorer la survie globale**.



04

BOUGER PLUS ET MANGER MIEUX !



★ PAROLE D'EXPERT ★

**DR TAREK BEN-AHMED***oncologue et spécialiste
de l'activité physique adaptée*

Pour mieux manger, il ne s'agit pas forcément de **supprimer certains aliments** ou de se priver. L'objectif est surtout d'adopter une **alimentation plus équilibrée**, en ajoutant davantage **de légumes, de fibres, de légumes secs et de produits peu transformés**. Des repas simples, variés et préparés soi-même sont souvent plus faciles à **maintenir dans le temps, sans frustration**.

Manger de tout et en quantité raisonnable est la clé d'une alimentation équilibrée. Chaque famille alimentaire apporte des nutriments et micronutriments essentiels à notre santé. Une activité physique régulière combinée à une bonne alimentation, et vous croquez la vie à pleines dents !

DANS VOTRE ASSIETTE, VOUS DEVEZ RETROUVER...



Des fruits & des légumes

Au moins 5 portions par jour



Des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...)

Au moins 2 fois par semaine*



Des féculents complets ou semi-complets

Régulièrement, en les adaptant à votre faim, à votre activité physique et à vos besoins*



De la viande rouge

Pas plus de 500 g par semaine*



Du poisson

2 fois par semaine, dont un poisson gras si possible*



De la charcuterie

Pas plus de 150 g par semaine*



LIMITONS LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

Ils sont souvent très riches en sel, sucre et matières grasses, et pauvres en fibres. De plus, ils contiennent des sucres cachés, des conservateurs et des additifs associés aux risques de cancers. Les consommer en excès augmente les risques de surpoids, d'obésité, et donc de cancer. Diminuer de 10 % notre consommation d'aliments ultra-transformés diminuerait de 10 % le risque de cancer, tous types confondus.



Des produits sucrés

10 g par repas*



Des produits laitiers

2 produits par jour chez l'adulte*



Des fruits à coque non salés

Une petite poignée par jour*



De l'eau

C'est la boisson recommandée au quotidien*



Des matières grasses

10 à 20 g par jour*
de corps gras d'origine animale
30 à 40 g par jour*
de corps gras d'origine végétale

**Quantité maximale recommandée*



Cuisiner maison ! Il n'y a rien de mieux que des plats préparés avec de bons ingrédients. Vous êtes sûr qu'il n'y a ni additif, ni conservateur.

CARTON ROUGE AUX IDÉES REÇUES

**Il faut pratiquer au moins
1h d'activité physique pour
en constater les bénéfices ?**

FAUX

En réalité, l'activité physique apporte des bénéfices à partir de 10 minutes de pratique d'affilée*.



**Il vaut mieux pratiquer intensément
1 fois par semaine pendant plusieurs
heures, plutôt que quelques minutes
tous les jours.**

FAUX

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité par jour, au moins 5 jours par semaine. Il vaut mieux un petit peu tout le temps que beaucoup en une seule fois** !



L'activité physique n'est pas un traitement du cancer.

FAUX

L'activité physique n'est pas un traitement antitumoral au même titre que la chirurgie, la radiothérapie ou les médicaments. En revanche, elle est reconnue comme une thérapie non médicamenteuse et fait partie intégrante des soins de support, avec des bénéfices démontrés pendant et après le cancer***.



Il vaut mieux pratiquer le sport le matin.

PEUT-ÊTRE

Il n'existe pas de règle absolue. Le meilleur moment pour bouger est souvent celui que l'on peut tenir dans la durée. En revanche, chez certaines personnes, une activité très intense terminée trop près de l'heure du coucher peut perturber l'endormissement ou la qualité du sommeil.

Pour brûler plus de calories, il faut faire du sport à jeun.

FAUX

Pratiquer une activité physique à jeun, surtout si vous n'êtes pas un sportif expérimenté, est au contraire contreproductif : baisse d'énergie, crise d'hypoglycémie, risques de blessure... Il est préférable de prendre un petit déjeuner complet 2 heures avant ou un encas.



**La ligue contre le cancer. Nutrition et cancer. Agir sur ma santé par l'activité physique & une alimentation saine. Mars 2018.*

***INCa. Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques » / Synthèse. Collection Etats des lieux et des connaissances. Mars 2017.*

****Haute Autorité de Santé. Organisation des parcours. Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes. Juillet 2019.*

METTEZ VOS BASKETS, GUSTAVE ROUSSY VOUS COACHE !

Découvrez des idées d'activité physique
pour rester en forme et garder le sourire.
C'est parti !



UNE SEMAINE POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Imprimez cette fiche ou téléchargez-la sur votre téléphone pour avoir toujours votre programme à portée de main !

LUNDI

- ✓ Quelques exercices de renforcement musculaire
- ✓ **40 min** d'entretien de la maison



MARDI

- ✓ Quelques **exercices d'assouplissement et d'équilibre**
- ✓ **20 min** de **balade** avec le chien / entre amis / en famille



MERCREDI

PAUSE



JEUDI

- ✓ Quelques **exercices de renforcement musculaire**
- ✓ Quelques **exercices d'assouplissement et d'équilibre**



En cas de douleurs inhabituelles (vertiges, essoufflement anormal...), il faut arrêter et en parler à son médecin.

VENDREDI

✓ **40 min** de **jardinage**



SAMEDI

✓ **50 min** de **sortie à vélo ou de natation**

✓ Quelques exercices d'assouplissement et d'équilibre

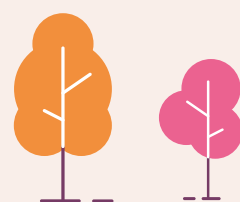


À NOTER !

Les types d'exercices et les durées mentionnés sont donnés à titre indicatif, selon les recommandations de la HAS*, pour une personne ne présentant pas de contre-indications particulières à la pratique.

DIMANCHE

PAUSE



*HAS. Organisation des parcours. Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes. Juillet 2019.

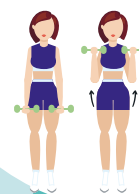
7 EXERCICES À FAIRE CHEZ SOI AVEC DES POIDS

Imprimez cette fiche ou téléchargez-la
sur votre téléphone pour avoir toujours
votre programme à portée de main !

EXERCICES AVEC POIDS

10 À 15 répétitions - 2 À 3 séries

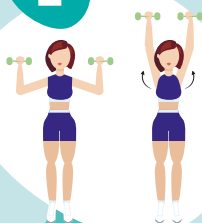
1



BICEPS CURL

Flexion coude - Retenir la descente

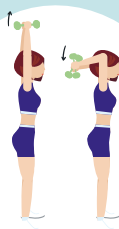
2



DEVELOPPÉ ÉPAULES

Coudes à 90° - Extension coudes

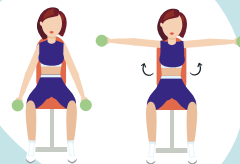
3



TRICEPS CURL

Coudes fixes - Extension coudes

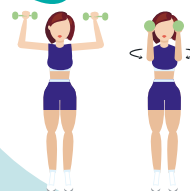
4



ÉLEVATIONS LATÉRALES

Bras tendus - Retenir la descente

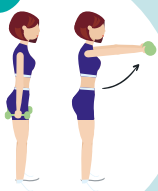
5



PEC DECK DEBOUT

Rapprochez les omoplates
Garder les coudes à 90°

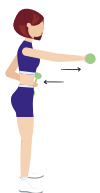
6



ÉLEVATIONS FRONTALES

Bras tendus - Retenir la descente

7



COUPS DE POING

Bras au niveau de la poitrine
Alterner les bras

7 EXERCICES POUR RENFORCER LES MUSCLES DES MEMBRES INFÉRIEURS

Imprimez cette fiche ou téléchargez-la sur votre téléphone pour avoir toujours votre programme à portée de main !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS

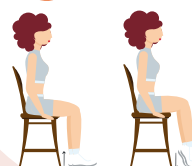
10 À 15 répétitions - 2 À 3 séries
avec ou sans chaise



TRICEPS SURAL - DEBOUT

Montez sur la pointe des pieds en position debout, avec appui sur la chaise

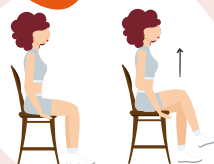
1



TRICEPS SURAL - ASSIS

Levez la pointe des pieds / des talons en position assise

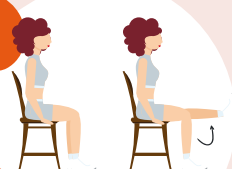
4



QUADRICEPS, ABDOMINAUX

Levez les genoux

3



QUADRICEPS

Levez les jambes

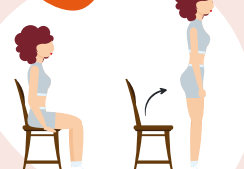
6



LES ADUCTEURS ET ABDUCTEURS

Levez latéralement la jambe

5



QUADRICEPS, FESSIERS, ISCHIO-JAMBIERS

Levez-vous, asseyez-vous

7



LES FESSIERS

Levez la jambe en arrière

Possibilité de rajouter une bande élastique ou des lests au niveau des chevilles pour plus de résistance.

C'est prouvé, l'activité physique est un atout pour votre santé ! Se dépenser limite les risques de cancer et, dans certains cas, réduit les risques de récurrence. Pas besoin de courir sur un tapis à tout prix, **être tous les jours en mouvement suffit.**

Chaussez vos baskets ou mettez votre tablier de jardinage et prenez soin de vous à votre rythme, en gardant en tête qu'il faut vous faire plaisir avant tout !

Pour obtenir un programme personnalisé de remise en forme, demandez conseil à votre médecin.

3, 2, 1, PARTEZ !

LE PROGRAMME INTERCEPTION DE GUSTAVE ROUSSY

L'activité physique joue un rôle majeur dans **la prévention du cancer**. Avec nos équipes, nous développons le programme Interception à destination des personnes à risque augmenté de cancer. **L'objectif : leur proposer une prévention personnalisée adaptée au niveau de risque personnel de cancer.**

Ces personnes participent à **une journée d'accueil**. Sous forme de consultations et d'ateliers, elles apprennent comment réduire leur risque de cancer, quel dépistage effectuer et quand réagir en cas de problème. Elles réalisent également **un bilan avec coach sportif** pour les aider à **améliorer leur pratique physique quotidienne** et ainsi, mieux prévenir la maladie. **Un suivi personnalisé** et adapté de prévention et de dépistage est ensuite mis en place.

Pour en savoir plus sur ce programme, rendez-vous sur gustaveroussy.fr

GUSTAVE ROUSSY, L'EXCELLENCE DE LA RECHERCHE AU SERVICE DES PATIENTS

À Gustave Roussy, nous agissons contre le cancer grâce à la recherche et à des soins de haute précision avec un seul objectif : **guérir le cancer au 21^e siècle.** Pour attirer les meilleurs chercheurs au monde et financer des équipements de pointe, le soutien des donateurs est indispensable. Grâce à leur générosité, les équipes de Gustave Roussy explorent de nouvelles voies de recherche, développent des traitements toujours plus précis et adaptés aux spécificités de chaque patient.

Rejoignez notre combat et prenez part mois après mois aux progrès scientifiques et médicaux en faisant un don mensuel sur <https://soutenir.gustaveroussy.fr/agir-mensuellement/> ou en scannant ce QR code :



VOTRE AVANTAGE FISCAL

66% du montant de votre don sont **déductibles de votre impôt sur le revenu**, dans la limite de 20 % de votre revenu imposable.
Un don de 25 € par mois vous revient en réalité à 8,50 € après déduction fiscale.

**GUSTAVE/
ROUSSY**
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS

📍 114 Rue Edouard Vaillant,
94805 Villejuif Cedex

☎ 01 42 11 66 00

SUIVEZ-NOUS



Depuis 2009, Gustave Roussy et sa Fondation bénéficient de l'agrément "Don en Confiance" délivré par le Comité de la Charte. Cet agrément atteste de la transparence des procédures de collecte et de la bonne gestion des dons.