

# ACTIVITÉ PHYSIQUE & CANCER

Pourquoi bouger pendant et après les traitements ?



## L'APA, C'EST QUOI ?

L'activité physique adaptée (APA) regroupe des activités physiques ajustées à l'état de santé, à la fatigue et aux capacités de chaque personne. L'objectif n'est pas la performance, mais le bien-être, l'autonomie et la qualité de vie.

“  
*Chaque mouvement compte.*  
”

## DES BÉNÉFICES SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉS



↓ Fatigue liée au cancer



↓ Déconditionnement physique



↓ Douleurs et symptômes anxieux / dépressifs



↑ Force musculaire et capacités cardio-respiratoires



↑ Qualité de vie, sommeil et autonomie



↑ Tolérance aux traitements

## À CHAQUE ÉTAPE DU PARCOURS

**1 Avant les traitements**  
Améliorer la capacité fonctionnelle.

**2 Pendant les traitements**  
Mieux supporter les traitements et leurs effets secondaires.

**3 Après les traitements :**  
faciliter la reprise du quotidien et limiter certaines complications à long terme.

# 50 à 75 %

des patient-e-s n'atteignent pas les recommandations d'activité physique après le diagnostic d'un cancer.

Sources principales : OMS 2020 • INCa 2017 • INSERM 2019

# COMMENT BOUGER EN TOUTE SÉCURITÉ ?

*Des repères simples pour commencer et poursuivre.*

## LES REPÈRES DE L'OMS



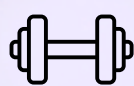
**150 à 300  
min / semaine**

d'activité d'endurance  
d'intensité modérée



**75 à 150  
min / semaine**

d'activité d'endurance  
d'intensité soutenue



**2 fois / semaine**  
**renforcement musculaire des  
principaux groupes musculaires**

renforcement musculaire des  
principaux groupes  
musculaires



**Équilibre,  
coordination,  
souplesse**

à intégrer régulièrement,  
selon les capacités



Ces repères se modulent selon l'état de santé, les traitements et la fatigue.

## COMMENT COMMENCER ?



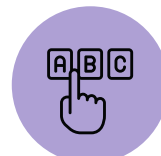
**Commencez petit :**  
**5 à 10 minutes**  
**de marche suffisent**  
**pour démarrer.**



**Progressez**  
**à votre**  
**rythme.**



**Choisissez des**  
**activités plaisir :**  
marche, vélo,  
escaliers,  
jardinage, danse...



**Alternez**  
**endurance,**  
**renforcement**  
**et mobilité.**



**Réduisez aussi**  
**le temps passé**  
**assis.**

## QUAND DEMANDER CONSEIL ?



**Parlez-en à votre équipe soignante** ou à un.e professionnel.le formé.e si vous présentez une douleur inhabituelle, un essoufflement important, des vertiges, de la fièvre, ou des situations nécessitant une adaptation particulière (par ex. anémie, neuropathies, métastases osseuses, ostéoporose sévère).

## À RETENIR



Dès le diagnostic,  
toute activité adaptée  
est bénéfique.



Chaque pas et chaque  
**mouvement** comptent.



Se faire accompagner  
aide à bouger avec  
confiance et en sécurité.