



Mon guide d'activité physique



Par les Enseignants en Activité Physique Adaptée (APA) du Centre Léon Bérard



SOMMAIRE

Qu'est-ce que l'activité physique ?	3
Pourquoi faire de l'activité physique ?	4
Quelles sont les recommandations ?	5
Conseils pratiques	7
Quizz	9
Objectif(s) personnalisé(s)	11
Bilan	12
Pour en savoir plus	15

POURQUOI FAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

La pratique régulière d'une Activité Physique amène de nombreux bénéfices pour sa santé, elle permet notamment de lutter contre les effets secondaires du cancer et de ses traitements.

Etre en mouvement régulièrement apporte de *nombreux bénéfices** :

- Aide à **se sentir mieux** dans son corps et dans sa tête
- Améliore la **qualité du sommeil** et la **qualité de vie**
- Augmente la **confiance en soi** et l'**estime de soi**
- Participe à la **régulation et au maintien du poids**
- **Diminue** jusqu'à 30% la sensation de **fatigue**
- **Réduit** le risque de complications après un cancer



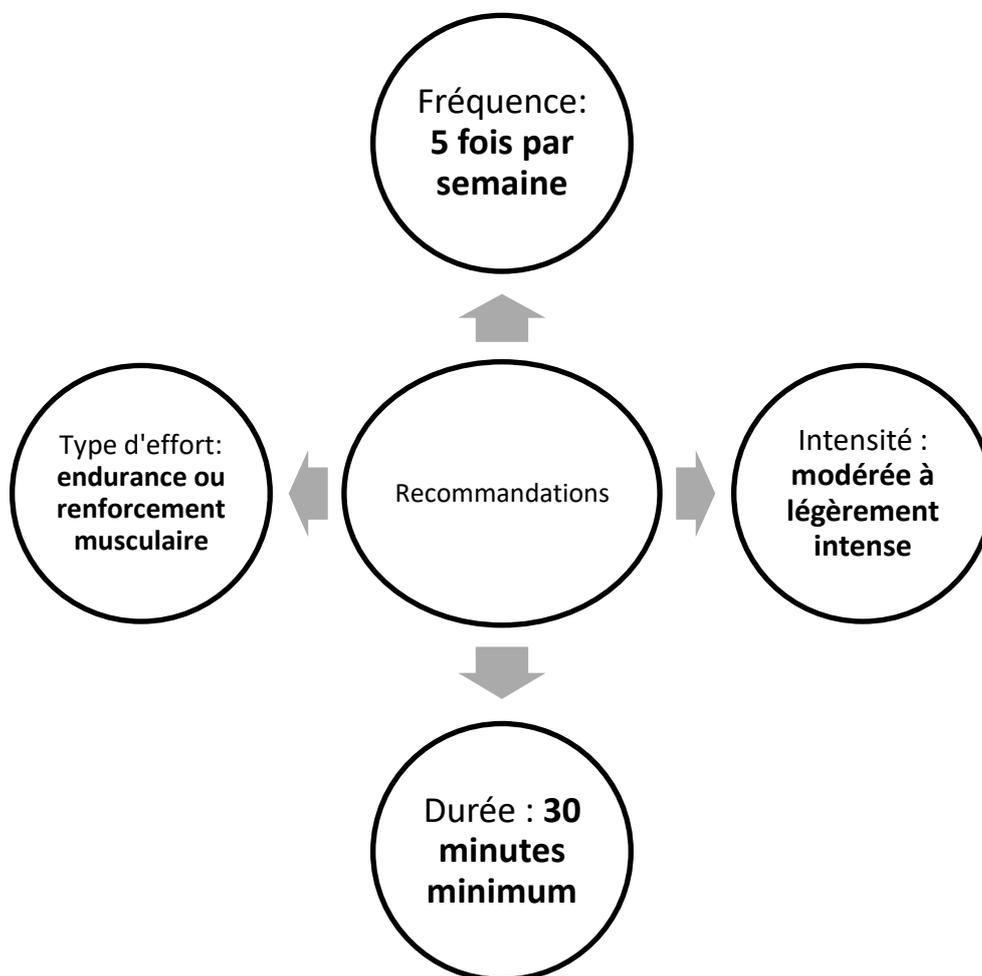
Une activité physique pratiquée **avec plaisir** est d'autant plus efficace !

* Informations et sources à retrouver sur le portail Cancer Environnement : <https://www.cancer-environnement.fr/>

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ?

Selon l'INCa (Institut National du Cancer), il est recommandé de pratiquer **au moins 30 minutes** d'activité physique **modérée à légèrement intense** par **jour**, au moins **5 jours/semaine** pour maintenir sa santé (ou 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, réparties dans la semaine).

Vous pouvez répartir ce temps au cours de la journée en effectuant des plus petites périodes d'activité physique, celles-ci doivent être **d'au moins 10min** pour avoir un impact positif sur la santé !



Bouger plus, c'est possible et cela peut devenir un plaisir !

Pour bouger 30min par jour, il suffit parfois de changer quelques habitudes dans son quotidien : **saisissez toutes les occasions** pour bouger !

QU'EST-CE QU'UNE ACTIVITE PHYSIQUE « MODEREE » OU « LEGEREMENT INTENSE » ?

Intensité légère : L'activité physique d'intensité légère est généralement évaluée entre **2 et 4** sur une échelle de 0 à 10 (voir ci-dessous) : marche lente, jardinage, ménage ou d'autres activités quotidiennes qui n'entraînent pas une augmentation importante de la fréquence cardiaque ou de la fréquence respiratoire.

Intensité modérée : Sur une échelle de la perception de la difficulté de l'effort, l'intensité modérée est graduée entre **5 et 6** : marche rapide, vélo, natation. Ces activités augmentent le rythme cardiaque, et l'essoufflement est présent mais permet toujours à la personne de dire 2 ou 3 phrases sans être à bout de souffle.

Intensité élevée : Sur une échelle relative aux capacités personnelles d'un individu, l'intensité élevée correspond à une note entre **7 et 8** : vélo soutenu, course à pied, sport cardio soutenu, sports d'équipe, sports de raquette... Ces activités augmentent significativement le rythme cardiaque, et l'essoufflement est conséquent. La personne peut prononcer une phrase courte, ou quelques mots, avant de devoir reprendre son souffle.

Echelle d'évaluation de l'effort – Echelle de BORG

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										

CONSEILS PRATIQUES

Allez à votre rythme :

Ecoutez votre corps : si vous êtes trop essoufflé(e) et/ou ressentez une douleur, réduisez l'intensité de votre effort.
Si cette douleur persiste, alors arrêtez-vous.

Il n'y a pas de compétition : pratiquez pour vous, pour votre **plaisir** et votre **bien-être**.

Hydratez-vous bien :

Pendant et après la pratique, pensez à vous hydrater : **buvez de l'eau à volonté** !

Peu, c'est mieux que rien :

Si vous ne parvenez pas à atteindre les recommandations de 30min d'activité physique modérée par jour, allez-y étape par étape !

Commencez par 10 ou 15 min par jour et augmentez progressivement les séances pour atteindre petit à petit 30min, voir plus : plus vous vous dépenserez, plus vous prendrez du plaisir à vous dépenser !

Pratiquez régulièrement :

Le plus important, c'est de bouger le plus souvent possible et de façon **RÉ-GU-LIÈRE**. Si vous arrêtez de pratiquer, les bénéfices disparaîtront avec le temps, c'est pourquoi il est important d'inclure l'activité physique dans son quotidien et dans son mode de vie.

Où pratiquer ?

Vous pouvez pratiquer une activité physique **à tout moment** aussi bien chez vous qu'à l'extérieur, seul(e) ou à plusieurs.

Si vous souhaitez pratiquer une activité physique de groupe et/ou encadrée, de nombreuses possibilités s'offrent à vous :

- Rapprochez-vous de la ligue contre le cancer de votre département (Site Web)
- Consultez l'annuaire ressource ONCO-AURA, listant différentes structures pouvant vous accueillir. <https://ressources-aura.fr/> (onglet : annuaire/lieux d'activité physique)
- Contacter les maisons sport-santé à proximité de votre domicile (via les Mairies)
- Rapprochez-vous de votre médecin traitant et de votre mutuelle afin d'obtenir des renseignements concernant les prises en charge et les prescriptions d'AP pouvant vous être proposées (Décret n°2016-1990 relatif à la prescription de l'APA par les médecins traitant à des personnes en situation d'ALD).

QUIZZ : VRAI OU FAUX ?

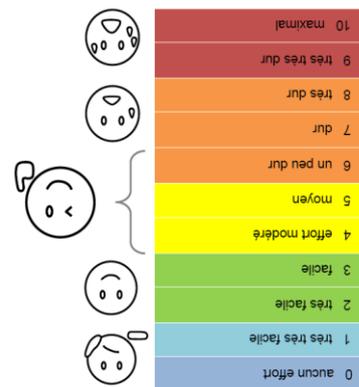
Avez-vous bien compris les recommandations en matière d'activité physique ?
Nous allons bientôt le savoir grâce à ce petit quizz, c'est parti !

1- Il vaut mieux faire uniquement 2h d'activité physique le samedi et le dimanche que pratiquer un peu tous les jours ?

FAUX : comme dit précédemment, le plus important reste la **régularité** et la **fréquence** de la pratique. Bouger un petit peu régulièrement reste plus intéressant et vous apportera plus de bénéfices sur le long terme que de faire une grosse séance une fois pour ne plus rien faire les jours d'après.

2- Pour ressentir les bénéfices d'une AP, faut-il nécessairement qu'elle soit d'intensité élevée ?

FAUX : Il n'est pas nécessaire de se mettre dans le rouge et d'aller au maximum de son effort pour avoir des bénéfices sur sa santé et sa condition physique. Il est plutôt recommandé d'adapter l'effort à sa condition physique et de rester dans une intensité modérée



3- Il faut faire au moins 2 heures de sport par jour pour obtenir des bénéfices sur sa santé ?

FAUX : A partir de 30min par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée, 5 jours par semaine, on obtient déjà des bénéfices pour sa santé, tant sur le plan de la condition physique que sur le plan psychologique et la qualité de vie. De plus, rappelez-vous que **peu reste mieux que rien**, même avec 15min par jour vous aurez déjà quelques bénéfices pour votre santé : il faut donc se lancer !

4- Si je dois choisir, il est plus intéressant de favoriser des activités physiques de type endurance que de type renforcement musculaire ?

VRAI : Le type d'activité physique le plus recommandé est l'effort d'endurance, c'est un effort sollicitant les capacités aérobies et cardio-respiratoires et qui consiste à maintenir une certaine intensité pendant un temps donné relativement long (au moins 10 minutes) comme par exemple : la marche, le vélo, la natation, etc.... C'est donc l'effort le plus recommandé et celui à favoriser. Cependant il est recommandé de s'associer à des activités de renforcement musculaire (++) ainsi qu'à des exercices de souplesse (+).

5- Si je réalise mes 30min d'activité physique par jour, je peux rester en position assise/allongée tout le reste de la journée sans qu'il n'y ait de conséquences sur ma santé ?

FAUX : Au-delà d'augmenter les temps d'activité, il est également important de limiter les temps de sédentarité et d'inactivité physique. Par exemple : il est recommandé de se lever pour marcher quelques minutes et s'étirer toutes les deux heures d'inactivité.

Votre score : /5

Alors, connaissez- vous les recommandations sur le bout des doigts ?

Désormais c'est à vous de jouer !



SE FIXER DES OBJECTIFS PERSONNALISES

Il est important de se fixer des objectifs afin de savoir où vous en êtes et où vous souhaitez aller.

Ces objectifs doivent répondre à certains critères :

Ils doivent être *spécifiques, mesurables et atteignables*

En d'autres termes, plus ils seront précis et plus vous augmenterez vos chances de les atteindre !

Mon objectif personnel :

Je souhaite mettre en place comme activité physique dans mon quotidien :

N°	Objectifs

MON BILAN PERSONNEL (A REMPLIR AVANT UN BILAN DE SUIVI)

Atteignez-vous les recommandations en matière d'activité physique ?
(rappel : 30 min d'AP modérée par jours au moins 5 jours/semaine)

Oui

Non

Si la réponse est non, qu'est-ce qui vous a empêché d'atteindre ces recommandations ?

- Manque de temps
- Manque d'envie
- Manque de matériel
- Manque de personne avec qui pratiquer
- Autre :

Que pourriez-vous mettre en place pour vous permettre de surmonter cette/ces barrière(s) et pratiquer davantage ?

.....

Avez-vous atteints les objectifs que vous vous étiez fixés ?

Oui

Non

Si la réponse est **non** : votre objectif était-il trop élevé ? Pas assez stimulant ? Un facteur particulier vous a-t-il empêché de l'atteindre ?

➔ Si votre objectif était trop élevé, revoyez-le à la baisse. Fixez-vous des objectifs adaptés et réalisables, fonctionnez étape par étape !

Si la réponse est **oui** : Bravo !

➔ Revoyez votre objectif à la hausse, augmentez progressivement votre niveau d'activité physique et choisissez de nouveaux objectifs motivants !

Toute l'équipe des Enseignants en APA du Centre Léon Bérard vous encourage à maintenir une activité physique régulière !



Bravo à vous pour les efforts fournis, continuez comme cela !

POUR EN SAVOIR PLUS

Des questions ? Besoin d'informations ?

N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un professionnel compétent, un enseignant en activité physique adaptée, un kinésithérapeute ou votre médecin traitant.

RESSOURCES UTILES

Activité physique :

manger-bouger.fr
ressources-aura.fr
sport-sante.fr

Associations :

Courirpourelles.com
ligue-cancer.net
fondation-arc.org
Atoutform' - fscf.asso.fr

Portail d'information des publics du
Centre Léon Bérard :

cancer-environnement.fr

Site de l'Institut National du cancer :

e-cancer.fr

Bougez seul(e), entre amis ou en
famille, mais bougez !





Ce document a été rédigé par l'équipe des enseignants en APA du Centre Léon Bérard.

Pour toute question, contactez-nous :

 04.78.78.51.48 / 06.04.67.08.77

 apa@lyon.unicancer.fr