

À l'occasion d'Octobre Rose, votre établissement vous invite à participer à une réunion qu'il organise en partenariat avec le laboratoire Lilly et avec l'association CAMI Sport & Cancer sur la thématique

# Sport & Cancer

L'activité physique,  
un allié contre  
le cancer



LILLY FRANCE - 24, boulevard Vital Bouhot, CS 50004  
92521 NEUILLY-SUR-SEINE CEDEX. Tél. : 01 55 49 34 34. [www.lilly.fr](http://www.lilly.fr).  
S.A.S au capital de 375 713 701 €. 609 849 153 - R.C.S. Nanterre.

CAMI Sport & Cancer - 107 avenue Parmentier - 75011 Paris  
[www.sportetcancer.com](http://www.sportetcancer.com) - [info@sportetcancer.com](mailto:info@sportetcancer.com)  
Tél. : 01 85 34 48 69

Lilly

Camisport&cancer

# Pourquoi pratiquer une activité physique ?

Les programmes d'activité physique sont désormais reconnus comme étant des compléments aux traitements médicamenteux . Ils rentrent dans le parcours de soins des patients, comme un vrai soin de support pour :

- **DIMINUER** les effets secondaires des traitements (notamment la fatigue et la perte de masse musculaire et de condition physique).
- **RÉDUIRE** les douleurs musculaires et articulaires
- **LIMITER LES COMPLICATIONS** post-opératoires
- **AMÉLIORER** votre qualité de vie (bien-être, plaisir, amélioration du sommeil, diminution de l'anxiété et des risques de dépression).
- **VOUS RÉAPPROPRIER** votre corps et **AVOIR** une meilleure image corporelle.
- **PARTICIPER** à la diminution du risque de récidence.
- **ÉCHANGER, SE FAIRE PLAISIR ET FACILITER LE RETOUR À LA VIE SOCIALE.**

## Références :

- Institut National du Cancer (2017), Rapport d'expertise « Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer, des connaissances scientifiques aux repères pratiques », Boulogne-Billancourt.
- Haute Autorité de Santé (2011), Rapport d'orientation « Développement de la prescription de thérapies non médicamenteuses validées », Service évaluation économique et santé publique, Saint-Denis.



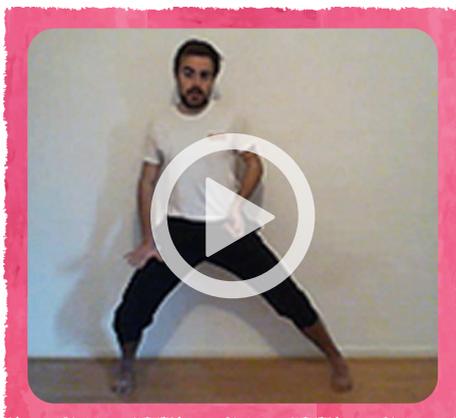
# Découvrez en image une vidéo d'exercices

## Séance d'exercices

**SÉANCE DE THÉRAPIE SPORTIVE** basée sur la méthode de Médiété®, créée par la CAMI Sport & Cancer.

Elle a été spécifiquement conçue pour répondre aux atteintes et limitations des patients atteints de cancer. Elle associe renforcement musculaire, assouplissement et travail de posture.

Découvrez en 10 minutes, des exercices simples à reproduire de chez vous.



Pour découvrir cette

*vidéo*

scannez ce QR code



Vous pouvez également consulter cette vidéo sur le site :

<https://bit.ly/OctobreRoseLilly>

# Où pratiquer une activité physique ?

La pratique d'une activité physique est possible tout au long du parcours de soins : en amont des traitements après l'annonce du diagnostic, pendant les traitements puis en période de rémission.



Des centres hospitaliers mettent en place des programmes d'activité physique adaptés aux patients en cours de traitement. Les séances proposées sont encadrées par des professionnels spécifiquement formés aux particularités de la maladie.



Des associations ou des structures spécialisées proposent des séances d'activité physique adaptée, encadrées par des professionnels formés.



## Quelle activité physique pratiquer ?

Peu d'activités sont contre-indiquées, à condition d'obtenir l'autorisation de votre médecin et de vous assurer de l'expertise des organismes ou intervenants vous proposant de l'activité physique adaptée. Il ne faut pas oublier qu'ils doivent être en mesure de comprendre votre situation ainsi que les difficultés et limitations que vous rencontrez. Leurs programmes doivent être adaptés et individualisés à vos conditions physiques.

### Voici des organismes habilités pour la prise en charge en activité physique adaptée en cancérologie :

- ➔ CAMI Sport & Cancer : [www.sportetcancer.com](http://www.sportetcancer.com)
- ➔ Sites des Agences Régionales de Santé (ARS) : les ARS réfèrent des structures locales, habilitées à la prise en charge de patients atteints de cancer.
- ➔ Maison Sport Santé : [www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/maisons-sport-sante/maisons-sport-sante-carte](http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/maisons-sport-sante/maisons-sport-sante-carte)
- ➔ Goove.app: [www.goove.app](http://www.goove.app)