

Activité physique

L'activité physique se définit comme « tout mouvement corporel dû à la contraction musculaire qui produit une augmentation substantielle de la dépense énergétique par rapport à la dépense de repos ». Elle comprend, par conséquent, l'activité physique pratiquée dans le cadre de la vie quotidienne (activité professionnelle, ménage, jardinage, transports...) et ne se réduit pas à la seule pratique sportive.

L'activité physique a de nombreux effets bénéfiques reconnus sur la santé.

L'exercice physique fait désormais partie des moyens décrits pour réduire la fatigue et améliorer la qualité de vie, quel que soit le cancer. Son efficacité est démontrée et sa pratique recommandée pendant et après le traitement.

En général, il n'existe pas de contre-indication majeure à pratiquer une activité physique. N'hésitez surtout pas à en parler avec votre médecin. Le plus souvent, c'est après la fin des traitements, quand la fatigue diminue, qu'une activité physique est envisageable.

Les effets bénéfiques de l'activité physique

- Elle a un effet positif sur le moral ;
- Elle permet de se sentir mieux dans son corps et à retrouver la confiance en soi ;
- Elle diminue le stress et la fatigue ;
- Elle stimule l'appétit ;
- En favorisant les relations avec les autres, une activité sportive peut contribuer à une vie familiale, sociale et professionnelle harmonieuse.

Quel type d'activité physique ?

La pratique d'une activité physique doit être adaptée aux capacités de chacun. Elle doit rester avant tout une source de plaisir et de bien-être.

Quand cela est possible, des exercices modérés, mais réguliers et quotidiens (une demi-heure par jour), comme la marche, la bicyclette, des exercices de gymnastique sont recommandés... La natation est intéressante pour son aspect paisible et ses effets relaxants.

Il est nécessaire de discuter avec l'équipe soignante de la reprise d'une activité sportive, afin de vérifier que le sport envisagé est compatible avec la maladie et ses traitements, notamment pour le tennis, le golf et les sports de combat.

Certaines associations sportives proposent de pratiquer un sport adapté aux handicaps momentanés ou définitifs, notamment lorsque le corps a été mutilé.

Si la pratique d'un sport n'est pas souhaitée ou impossible, d'autres activités plus douces comme la relaxation, le yoga, le tai-chi, la peinture, la musique, les activités manuelles, la lecture, le jardinage etc. sont possibles.

