

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER BRONCHIQUE

**MON
CARNET**
D'INFORMATION



SUPPORTERS

AMGEN[®]
Oncologie

JE MANQUE DE SOUFFLE À CHAQUE INSTANT...COMMENT PUIS-JE Y PENSER DIFFÉREMMENT ?

La sophrologie peut être une aide adaptée.⁽¹⁾

C'est un ensemble de **techniques de relaxation dynamique** basées sur la **concentration** sur le corps, la **visualisation**, ainsi que sur des **techniques de respiration**.

L'objectif est que la personne puisse **s'approprier des méthodes simples, faciles à reproduire** en cas de symptômes désagréables (anxiété, manque de souffle...)

La sophrologie a montré que dans certaines situations elle pouvait avoir un **effet bénéfique sur l'amélioration de la gêne respiratoire**.

La sophrologie fait travailler à la fois **le corps et le mental**, contribuant aussi à lutter contre stress et anxiété.



UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE EST NÉCESSAIRE PENDANT TOUTE LA PRISE EN CHARGE DE LA MALADIE... MAIS AUSSI APRÈS...

La maladie cancéreuse fatigue, de même que les traitements du cancer.⁽²⁾

Peu de moyens efficaces existent pour lutter contre cela. Le **maintien d'une activité physique est néanmoins indispensable** pendant le traitement de la maladie.

Cela contribue à la **sauvegarde d'un équilibre** de tout votre corps : entretien musculaire, stimulation de l'appétit, conservation du sommeil

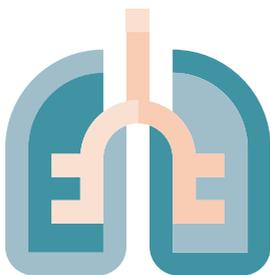


Pratiquer une **activité physique régulière** contribuera aussi à vous faire reprendre **confiance en vous**, et conscience de tout ce que vous êtes encore capable de faire. C'est un lien familial, amical, social important. Bien sûr cette activité physique devra rester **adaptée à votre état de santé**. Plus soutenue, elle devra être encadrée médicalement.

LA RÉHABILITATION RESPIRATOIRE, C'EST QUOI ? À QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?

C'est un ensemble de soins personnalisés⁽³⁾, dispensés aux personnes présentant un retentissement respiratoire de leur maladie (intolérance ou gêne à l'effort).

Elle a pour objectif de **réduire les symptômes** (essoufflement), d'**optimiser les conditions physiques** (remusculation, meilleure tolérance à l'effort), **et psychosociales** (diminution du stress et de l'anxiété).





L'ENSEMBLE DE CES DISPOSITIONS* DOIVENT CONTRIBUER À UNE AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE.

Ce programme se déroule avec un encadrement médicalisé ⁽³⁾ et adapté à chacun au cours de plusieurs séances réparties sur plusieurs semaines. Il s'agit d'une prise en charge multidisciplinaire centrée sur le patient (médecin, diététicien/ne, kinésithérapeute...).

La maladie a bouleversé beaucoup de vos repères et habitudes.⁽³⁾

Elle est souvent assortie de symptômes désagréables et angoissants. Toute l'équipe médicale et paramédicale du service saura vous adresser aux bons professionnels pour une prise en charge personnalisée. Il s'agit d'un équilibre nouveau à construire ou à reconstruire.

Coordonnées et contacts utiles

- Infirmier(ière) sophrologue :

- Educateur sportif :

- Associations :

* L'activité physique adaptée ;
La sophrologie ;
La réhabilitation respiratoire ;
La prise en charge personnalisée.



RÉFÉRENCES

1. Constantin J.-M. *et al.* Impact de la sophrologie sur la tolérance des séances de ventilation non invasive chez des patients en insuffisance respiratoire aiguë. *Ann Fr Anesth. Réanim* 2009 ; 28: 215-21
2. Plan Cancer 2014-2019. Disponible sur : <http://www.e-cancer.fr>
3. Spruit M. A. *et al.* An Official American Thoracic Society/European Respiratory Society Statement: Key Concepts and Advances in Pulmonary Rehabilitation. *Am J Respir Crit Care Med* 2013 ; 188: e13–e64

Document d'information pour les patients.

SUPPORTERS

AMGEN[®]
Oncologie