

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET HÉMOPATHIES MALIGNES

**MON
CARNET**
D'INFORMATION



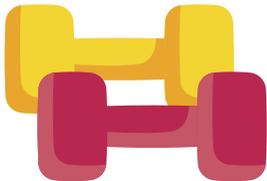
SUPP  RTERS

AMGEN[®]
Oncologie



SPORT ET CANCER : D'OÙ ÇA SORT ?

Durant ces 10 dernières années, la prise en charge des principales hémopathies malignes (lymphomes, myélome, leucémies) s'est considérablement améliorée par le développement de traitements plus ciblés et plus efficaces.



Cependant les maladies hématologiques et les effets secondaires des traitements entraînent fréquemment une dégradation de la qualité de vie⁽¹⁾.

D'abord mis en évidence dans les cancer dits « d'organes » (sein, poumon, colon...etc), les effets bénéfiques de l'activité physique sont maintenant aussi reconnus au cours des maladies du sang^(2,3).

Plusieurs études ont prouvé une amélioration de nombreux paramètres et la contribution à une meilleure qualité de vie⁽⁴⁾.

La pratique régulière d'une activité physique par les patients atteints de cancer est désormais clairement recommandée par l'Institut National du Cancer (Inca)⁽⁵⁾.

Intégrée aux soins de supports, elle rentre dans le cadre de la prise en charge non médicamenteuse de votre maladie et plus généralement d'une amélioration de votre hygiène de vie.

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE DIMINUE LES SYMPTÔMES LIÉS À LA MALADIE ET AU TRAITEMENT



Vous êtes fatigué(e) ? Faites du sport !

L'**exercice physique** est la mesure qui a **démontré son efficacité sur la fatigue** en onco-hématologie^(6,7).

Pratiqué régulièrement, il permet également :

- De **favoriser** le sommeil et l'appétit.
- De **diminuer** les symptômes de stress, d'anxiété et de dépression.
- D'**entretenir** la force musculaire, de diminuer les douleurs ostéo-articulaires et donc de préserver l'autonomie.
- D'**améliorer** l'observance aux traitements.

On n'est pas que des globules ! Pratiquer une activité physique c'est aussi...

- **Travailler sur l'image de soi** et reprendre confiance en soi.
- Retrouver goût à la vie et **réapprendre à se faire du bien**.
- **Se réapproprier son corps** et se sentir acteur de sa santé.
- Prendre du temps pour soi et pour « **penser à autre chose** ».
- Retrouver **une vie sociale**



Tout ceci contribue à un meilleur vécu de votre maladie.



DU SPORT POUR TOUS ! UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À CHACUN :

Qui ? Sans limite d'âge, ces activités sont ouvertes aux personnes n'ayant jamais fait de sport, quelle que soit votre pathologie (En l'absence de contre-indication). La prise en charge sera personnalisée, adaptée à vous, à votre état, à votre niveau sportif.

Quand ? Avant, pendant et après le traitement, à tout moment du parcours de soins.

Quoi ? Il s'agit d'un travail du corps dans sa globalité. Les exercices concernent la force et le tonus musculaire, la souplesse articulaire, la posture et l'équilibre, la respiration. Cela peut aussi inclure un travail spécifique sur des parties du corps touchées par la maladie ou la préparation à la reprise de l'activité physique dans la vie quotidienne.

Comment ? Cours collectifs, à partager avec des personnes dans votre situation, sans jugement ni complexes, ou séances individuelles lors d'une hospitalisation.

Combien ? Une activité soutenue et régulière est recommandée mais chacun adaptera à ses envies et disponibilités.

En toute sécurité :

Encadrée par un éducateur sportif ou un kinésithérapeute formé en oncologie qui connaît les problématiques et les attentes des patients. Après un bilan d'accueil, il aidera chacun à atteindre progressivement son objectif.

Sur place ou à emporter :

L'équipe pourra aussi vous prodiguer des conseils sur des exercices à réaliser chez vous, ou des actions simples pour augmenter votre activité dans les gestes de la vie quotidienne.

EN PRATIQUE



Le mot du Coach :

« Quand je regarde mes élèves travailler avec une telle volonté, réapprendre le plaisir de bouger, s'améliorer et regagner en capacités physiques, oublier un moment leur maladie, avancer ensemble dans une atmosphère de solidarité chaleureuse... C'est un vrai bonheur »

Melle Nasri, Kinésithérapeute et éducatrice sportif en oncologie

Paroles de patients :

« Un bien être pour un bonheur partagé »

Dominique, 59 ans

« Le sport, le sourire du coach me donnent l'énergie nécessaire à ma lutte contre la maladie »

Véronique, 52 ans

« Le sport est essentiel pour le corps et l'esprit, c'est indispensable, il doit être conseillé et surtout pratiqué par tous surtout en période de soins : Alors n'hésitez pas, à vos baskets »

Gilbert, 49 ans

Coordonnées et contacts utiles dans votre région :

Educateur sportif :

Associations :

Pour en savoir plus :

- www.e-cancer.fr
- www.sportetcancer.com
- www.mangerbouger.fr/bouger-plus
- www.la-maison-du-cancer.com



RÉFÉRENCES

1. Pidala J. *et al.* Health-related quality of life following haematopoietic cell transplantation: patient education, evaluation and intervention. *BJH*. 2009;148:373–385
2. Streckmann F. *et al.* Exercise program improves therapyrelated side-effects and quality of life in lymphoma patients undergoing therapy. *Ann Oncol* 2014;25:493-499
3. Walter RB. *et al.* Regular recreational physical activity and risk of hematologic malignancies: results from the prospective VITamins And lifestyle (VITAL) study. *Ann Oncol* 2013;24(5):1370-7.
4. Bergenthal N. *et al.* Aerobic physical exercise for adult patients with haematological malignancies (Review). *The Cochrane library* 2014; issue 11
5. Institut National du Cancer. Plan Cancer II. Activités Physiques et cancers. 2012 ; Mesure 11. www.e-cancer.fr (accédé le 15/12/2015)
6. CAMI, 2014 Livret public patient.
7. AFSOS (Association Française des Soins Oncologiques de Support). Référentiels inter-régionaux en Soins Oncologiques de Support: Activité Physique et Cancer. <http://ftp.comm-sante.com/SB/activitephysiqueetcancer.pdf> (accédé le 15/12/2015)

Document d'information pour les patients.



Brochure Réalisée par l'équipe du service
d'Hématologie clinique et Oncologie médicale
du Centre Hospitalier d'Avignon.

Contact : bslama@ch-avignon.fr