Une fiche repère donne des informations générales sur une thématique ainsi que des informations sur les structures d'aides pour les patients. Elle oriente également le patient vers la bibliothèque cancer colorectal permettant d'aller plus loin sur une thématique.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



De nombreuses études ont montré les effets bénéfiques d'une activité physique régulière pendant et après le traitement du cancer colorectal. Ces effets positifs sont dûs notamment à des mécanismes hormonaux, ainsi qu'à une amélioration de l'immunité et du transit intestinal. Pour mieux vivre son cancer colorectal et éviter le risque de récidive, bouger est donc indispensable.

Ne jamais prendre de médicament sans l'avis de votre médecin ou pharmacien. Parlez à votre médecin ou votre pharmacien de tout effet indésirable ressenti au cours du traitement.



Démarrée pendant et après les traitements, l'activité physique régulière **améliore la qualité de vie et prévient le déconditionnement physique**. Elle **diminue le risque de récidive et augmente la survie pour les malades et anciens malades**.

Réaliser une activité physique ne signifie pas obligatoirement pratiquer un sport. L'activité physique se définit par tout mouvement du corps effectué au quotidien, au travail, à la maison, pendant les loisirs, les sports et les déplacements.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFET PROTECTEUR

L'activité physique a été reconnue comme une option thérapeutique non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé et les médecins peuvent la prescrire aux patients souffrants d'un cancer colorectal.

Si l'assurance maladie ne prend pas encore en charge la pratique de l'activité physique, certaines mutuelles offrent cette possibilité (renseignez-vous auprès de la vôtre et n'hésitez pas à les comparer).

Une fois la maladie déclarée, une pratique régulière d'intensité adaptée va ainsi permettre de mieux gérer les effets secondaires, réduire la fatigue, améliorer le sommeil, réduire certaines douleurs, diminuer les épisodes anxio-dépressifs, reprendre confiance en soi et positiver son image.

Même si l'on n'en pratiquait pas auparavant, une activité physique régulière contribue à une meilleure qualité de vie dans ses trois dimensions physiques, psychiques et sociales, et est majorée lorsqu'elle est associée à un suivi.

Après la fin du traitement, la poursuite d'une activité physique est indispensable car ses bénéfices s'atténuent rapidement en l'absence de pratique régulière. Pour faciliter le retour à la vie quotidienne et la poursuite des activités, un suivi peut être assuré par divers professionnels de l'activité physique : enseignants en activité physique adaptée, kiné, éducateurs sportifs…

QUELLES ACTIVITÉS EXCERCER ET COMMENT LES PRATIQUER ?

L'activité physique doit être adaptée à l'état de santé de chaque personne. Dans l'idéal, elle doit est pratiquée régulièrement dans la durée (30 minutes par jour).

Les différents types d'activité physique qu'il est possible de pratiquer :

- **activités légères** : se doucher, faire son lit ou ses courses, marcher lentement, pratiquer le yoga, tondre le gazon…
- **activités modérées** : monter lentement les escaliers, tailler des arbustes et ramasser des feuilles, marcher d'un bon pas (au moins 2,5 km en 30 minutes), faire du vélo, de la natation « plaisir » ou de l'aquagym, jouer au golf…
- **activités soutenues** : marcher très rapidement avec ou sans dénivelé, faire un jogging ou du VTT, jouer au tennis, nager rapidement, pratiquer le football, le volley-ball ou un autre jeu de ballon…

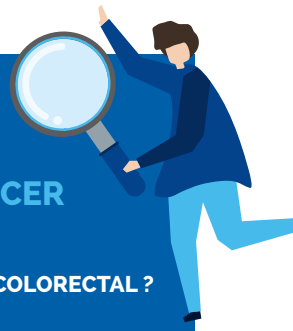
OÙ PRATIQUER ?

De nombreux dispositifs existent en présentiel ou numériques, avec différents niveaux de prise en charge. Parlez-en à votre équipe soignante.

> En Savoir + Pratiquer l'activité physique pendant et après les traitements

QUE FAIRE EN CAS DE STOMIE ?

Après rétablissement, la pratique d'une activité physique reste envisageable. La condition : respecter certaines précautions et en parler à son médecin qui pourra dire à quel moment la reprise est possible et de quelle manière. Avec son autorisation, la plupart des sports et des activités pratiquées avant l'opération peuvent être repris progressivement.



EN SAVOIR +

GÉNÉRALITÉS SUR LE CANCER COLORECTAL

- **Guide « QU'EST-CE QUE LE CANCER COLORECTAL ? UN GUIDE POUR LES PATIENTS »**
  ESMO, European Society for Medical Oncology
- **Brochure « BIEN VIVRE PENDANT UN TRAITEMENT DU CANCER »**
  ECPC, European Cancer Patient Coalition
- **Guide « UN GUIDE DESTINÉ À L'AIDANT D'UNE PERSONNE SOUFFRANT D'UN CANCER COLORECTAL »**
  DICE, Digestive Cancers Europe

COMPRENDRE LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LES CANCERS

- **Brochure alimentation « NUTRITION ET CANCER – AGIR SUR MA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE & UNE ALIMENTATION SAINE »**
  La ligue contre le cancer
- **Fiche « PRÉVENIR LA SÉDENTARITÉ ET SES CONSÉQUENCES »**
  Solidarités-SantéAfa Crohn RCH France
- **Fiche « PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE CANCERS : SEIN, COLORECTAL, PROSTATE »**
  HAS, Haute Autorité de Santé
- **« LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE »**
  Fondation ARC pour la recherche sur le cancer
- **Brochure « BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT ET APRÈS CANCER, DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES AUX REPÈRES PRATIQUES »**
  INCa, Institut National du Cancer

PRATIQUER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT ET APRÈS LES TRAITEMENTS

PRÈS DE CHEZ VOUS

- Ligue contre le cancer près de chez vous
- Maisons Sport Santé Bien-être
- CAMI Sport et Cancer
- Autres ressources pour bouger en région : La vie autour
- Gym'Après Cancer
- Siel Bleu

À LA MAISON

- My Charlotte
- Mooven : Activité Physique Adaptée à distance

Sources rédactionnelles :
Fondation ARC pour la recherche sur le cancer // « L'après-cancer : comment mieux vivre une reprise d'activité ? » – Klesia // INCa (Institut national du cancer) // « Cancer colorectal » – Ameli // Organisation des parcours « Prescription d'activité physique et sportive Cancers : sein, colorectal, prostate » – HAS (Haute Autorité de Santé) // Brochure alimentation « Nutrition et cancer - Agir sur ma santé par l'activité physique & une alimentation saine » – La ligue contre le cancer // CHUM (Centre Hospitalier de l'Université de Montréal)

En collaboration avec :

afa Crohn · RCH · France

mon réseau cancer colorectal

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

PATIENTS en réseau

Avec le soutien de :

Pierre Fabre

Réalisée par ACS : www.ac-sante.com – ©PAstudio_AdobeStock