

## PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE PENDANT ET APRÈS UN CANCER

# PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE PENDANT ET APRÈS UN CANCER....

# OUI !

L'activité physique et sportive est recommandée à tous les stades de la maladie et après la maladie, quel que soit le type de cancer, l'âge du patient et ses pratiques sportives antérieures.

### COMMENT

pratiquer,

où

pratiquer ...

### POURQUOI ?

- Participe au mieux-être moral et physique,
- Diminue la sensation de fatigue et améliore la qualité de vie,
- Lutte contre la fonte des masses musculaires,
- Contribue à une meilleure tolérance et observance des traitements,
- Réduit le risque de mortalité et de récurrence

Les bénéfices de l'activité physique et sportive (APS) sur la santé sont maintenant largement reconnus et une pratique régulière permet d'agir sur l'état de fatigue, la dépression, l'isolement et les douleurs musculaires ou articulaires.

Le Comité de Paris propose des cours d'activité physique gratuits dans ses locaux parisiens (13<sup>e</sup> arrondissement), dispensés par une éducatrice médico-sportive formée à la pratique du sport pendant un cancer.

Informations et inscriptions : Angélique – 07 86 93 26 84 – mardi (10h-15h) et jeudi (10h-12h)

19 Septembre 2018

Toutes les informations utiles sur :

[www.retouradomicile.fr](http://www.retouradomicile.fr)

ou au 01 45 00 00 17



MAIRIE DE PARIS



**URL source:** [https://www.ligue-cancer.net/article/46901\\_pratiquer-une-activite-physique-adaptee-pendant-et-apres-un-cancer](https://www.ligue-cancer.net/article/46901_pratiquer-une-activite-physique-adaptee-pendant-et-apres-un-cancer)