

Offres disponibles en Saône-et-Loire

La pratique d'une activité physique adaptée doit être encadrée par un professionnel compétent et spécialisé aux caractéristiques de personnes souffrantes de cancer.

Association Coup d'pouce

Créée en 2001, elle a pour but d'aider les enfants atteints d'un cancer en Bourgogne.

Contact : Olivier ROUSSEAU / 03 25 87 08 13
contact@coup-d-pouce.fr / www.coup-d-pouce.fr

Toujours femme

Née en 2001 à Chalon sur Saône par la volonté de quelques femmes profondément concernées par la maladie, « Toujours femme », est une association loi 1901 de soutien aux femmes qui ont développé un cancer.

Elle a pour but de les écouter, de les aider et de leur apporter un mieux-être dans leur vie quotidienne.

Contact : 03 85 94 08 42
toujoursfemme@wanadoo.fr / www.toujoursfemme.eu

Cora Saône

Association 1901 visant à améliorer le bien-être des patients atteints ou ayant été atteints par un cancer, ainsi que leur entourage, à travers l'action de professionnels du bien être.

Diverses activités sont proposées : gym, thaï chi chuan, poterie, diététique, esthétique, etc.

Elles se déroulent le mercredi et jeudi après-midis, à la maison de quartier des Charreaux : 10 rue Fourier 71100 Chalon-sur-Saône

Contact : corasaone@gmail.com / facebook Cora Saône

La ligue contre le cancer

Dans le cadre de ses activités de soutien aux malades, le comité de Saône-et-Loire de la Ligue contre le cancer propose des séances de gymnastique adaptée.

Contact : 03 85 39 19 53
cd71@ligue-cancer.net / www.ligue-cancer.net/cd71

Groupe associatif Siel Bleu

Le groupe associatif Siel Bleu œuvre depuis plus de quinze ans dans le champ des activités physiques à but de prévention santé au travers d'ateliers collectifs ou individuels (y compris au domicile).

Contact : Bertrand REBOURG / 07 62 86 13 91
bertrand.rebourg@sielbleu.org / www.sielbleu.org



Créé en 2002 autour d'un projet médical commun des professionnels médicaux en cancérologie de la région, officialisé par le plan cancer 1 (mesure 29), et reconnu par l'Institut National du Cancer (INCa), le réseau OncoBourgogne a pour rôle de veiller à la qualité de prise en charge des patients atteints d'un cancer quel que soit leur lieu de résidence ou de traitement en assurant une amélioration et une harmonisation des pratiques professionnelles.

Une de ses missions est l'information du public et des professionnels de santé.

L'objectif de cette plaquette est d'informer professionnels de santé et patients des différentes modalités d'accès à une activité physique adaptée et de son intérêt psychologique, physique et oncologique.

Nous contacter

Téléphone : 03 80 48 65 60
Courriel : contact@oncobourgogne.com
Site web : www.oncobourgogne.com


Réseau de Cancérologie Bourgogne
OncoBourgogne

Activité physique adaptée et cancer



© Studio Préférences • 03 80 31 87 81 – visuels : fotolia.com


Réseau de Cancérologie Bourgogne
OncoBourgogne

Mars 2015
Saône-et-Loire



La pratique d'une activité physique adaptée en cancérologie améliore :

- la **fatigue** liée au déconditionnement physique
- la **qualité de vie**
- l'état **psychologique** et **émotionnel**
- l'**observance aux traitements**
- les **problèmes de poids**

Une alimentation saine et équilibrée comportant :

- 5 fruits et légumes par jour,
 - 1,5 litre d'eau par jour,
 - une consommation limitée en aliments salés et sucrés,
- permettra à votre organisme de récupérer une forme optimale.**

Il n'y a pas de risque à pratiquer une activité physique pendant vos traitements : cela n'altère pas leur efficacité. Demandez un certificat médical à votre médecin !

Il est recommandé de débiter ou poursuivre votre activité physique dès le début des traitements.

Toute activité physique, domestique ou sportive, permettant de dépenser de l'énergie est bénéfique pour la santé.

Pyramide des recommandations en matière d'activité physique (adapté sz Haskell 2007)

Tiré de R. Bize, *Promotion de l'activité physique au cabinet médical*, www.paprica.ch



Une activité physique de **30 minutes par jour**, au moins **5 jours par semaine**, diminue le risque de développer **un cancer** (prévention primaire).

L'activité physique après **cancer du sein ou du colon** permet d'obtenir un **bénéfice en survie globale** et une **diminution du risque de rechute** (prévention tertiaire).

Bibliographie

- 1) **Institut National du Cancer**
Fiches repère « Activité physique et cancers » (janvier 2012) et « Nutrition et prévention des cancers » (juillet 2009) www.e-cancer.fr
- 2) **Programme National Nutrition Santé**
Rubrique « les mangeurs-bougeurs » www.mangerbouger.fr
- 3) **Association francophone en soins oncologiques de support (AFSOS)**
Référentiel Activité physique et cancer (décembre 2011) www.afsos.org
- 4) **Rose magazine** (printemps et été 2013) « Cet été, je me (re)mets au sport »

