

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE POUR LUTTER CONTRE LE CANCER

Comprendre et pouvoir transmettre l'information



Cami
sport&cancer

Ce livret a été rédigé par la Fédération Nationale CAMI Sport et Cancer

02.

Pourquoi ce livret ?

03.

Lutter contre l'inactivité physique :
un enjeu de santé publique

04.

Activité physique (AP) et sédentarité :
de quoi parle-t-on exactement ?

06.

Prévention :
des résultats scientifiquement prouvés

08.

L'activité physique et sportive
un véritable allié face au cancer

- Bienfaits thérapeutiques démontrés en cancérologie
- L'activité physique améliore la qualité de vie pendant et après les traitements
- Impact en gain de survie et en diminution du risque de rechute
- Quels mécanismes ?

12.

Quelle activité physique et sportive
en cancérologie ? Les critères IDF'S

16.

9 astuces pour passer à l'action !





Dr Thierry Bouillet et Jean-Marc Descotes

L'activité physique et sportive devient un enjeu de santé public majeur. Nous ne pouvons que nous réjouir de cet enthousiasme naissant, puisqu'à la CAMI Sport et Cancer, depuis plus de 15 ans, nous accompagnons par la pratique physique et sportive des milliers de personnes touchées par un cancer.

Mais qu'entend-on réellement par activité physique et sportive ? Quelle différence y a-t-il entre une activité qui propose du bien-être et une autre qui prétend s'inscrire dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique ? Sur quels fondements scientifiques se basent les recommandations de pratique ? Qu'entend-on par prévention ? Tout le monde peut-il, doit-il faire du sport ? Que doit-on faire, lorsque l'on est patient, face à une terrible fatigue ? Quels sont les conseils, lorsque nous sommes un proche, que nous pouvons donner ? Quelle exemplarité peut être la nôtre ?

Voilà quelques questions auxquelles ce livret souhaite répondre. Il est aussi l'expression des témoignages de patients, d'interrogations de proches, de réticences des « antisport ». Il a pour but d'expliquer, de faire acte de pédagogie et de sensibilisation.

Nous avons été les premiers en France à faire la promotion de l'activité physique et sportive à une époque où cela paraissait impensable. Nous en avons tiré une expertise, un savoir-faire, mais surtout une intime conviction : le corps a besoin d'activités pour se maintenir en équilibre, malade ou en pleine forme, affaibli ou en pleine possession de ses moyens, dans le cadre d'un sport ou dans une pratique quotidienne. Avec un bémol cependant, si l'on veut que cela soit efficace : pas n'importe comment.

Nous espérons que ce livret vous amènera à ces mêmes conclusions.

Bonne lecture,

Dr Thierry Bouillet et Jean-Marc Descotes,
Co-fondateurs de la CAMI Sport et Cancer

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'T. Bouillet'.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. Descotes'.

Ce livret s'adresse à tous : bien portant, patient ou ancien patient, proche, acteur du monde sportif, de la santé, associatif ou élu impliqué dans une politique de santé et/ou de lutte contre le cancer.

Il a pour but de vous informer sur les nombreux bienfaits démontrés de l'activité physique et sportive face au cancer. Il est dédié à tous ceux qui souhaitent comprendre et transmettre l'importance de l'activité physique comme facteur de protection et comme allié face au cancer.

Mieux informé, vous pourrez mieux décider, transmettre le message autour de vous et passer à l'action !



Lutter contre l'inactivité physique : un enjeu de santé publique



L'évolution de nos modes de vie (travail de plus en plus statique, transports motorisés, activités récréatives passives telles que le temps passé devant la télévision, les jeux vidéo ou sur Internet) a des conséquences sur notre santé. Alors que le corps humain est fait pour bouger, nous devenons de plus en plus sédentaires, avec pour conséquences une diminution considérable de nos dépenses énergétiques et une modification du fonctionnement de nos organismes.

Pourtant, les effets bénéfiques de l'activité physique et sportive sont aujourd'hui bien démontrés. C'est une source de bien-être du corps et de l'esprit, qui améliore la qualité de vie. On sait qu'elle est une réponse aux risques de santé qui découlent de l'inactivité et qu'elle est un facteur important de prévention des maladies chroniques.

La liste des bienfaits de l'activité physique sur la santé est longue : elle lutte contre le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2, contre les maladies cardiovasculaires et les troubles musculo-squelettiques (faiblesse des os et des articulations, ostéoporose).

L'activité physique et sportive joue un rôle important face au cancer, que ce soit pour en prévenir l'apparition, pendant la maladie ou en phase de rémission. Redonner sa place à l'activité physique est un véritable enjeu de santé publique et est à la portée de tous.

Décryptage.

Activité physique (AP) et sédentarité : de quoi parle-t-on exactement ?

• Qu'est ce que la « sédentarité » ?

Le terme est issu du latin *sedere*, qui signifie « être assis ». C'est l'état dans lequel la dépense énergétique de notre organisme est proche de celle du repos. Par exemple : lire, regarder ou utiliser un écran, conduire une voiture, être assis dans le bus.

• Que recouvre le terme « activité physique » ?

L'activité physique est « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense au repos ».

Elle recouvre des réalités très variées avec des dépenses énergétiques différentes et des impacts distincts sur notre organisme, allant des activités quotidiennes domestiques, familiales ou professionnelles non statiques, aux déplacements actifs et aux activités sportives.

• Comment mesure-t-on cette activité physique ?

On utilise le MET/heure (*Metabolic Equivalent Task per hour*, soit équivalent métabolique par heure).

Le MET/heure est une unité qui mesure la dépense métabolique et donc l'intensité de l'activité réalisée. L'unité de référence d'1 MET/heure correspond à la consommation d'énergie d'une personne au repos pendant une heure. Une activité à moyenne dépense énergétique se situe aux alentours de 6 MET/heure (correspondant à un métabolisme 6 fois supérieur au métabolisme au repos).

EXEMPLE DE DÉPENSES

ACTIVITÉS PHYSIQUES	METS	ACTIVITÉS PHYSIQUES	METS
Aviron modéré	7	Marche 5 km/h	3
Badminton	7	Marche 6,5 km/h	4,5
Basket-ball loisir	6	Natation loisir	6
Course à pied 8 km/h	8	Patinage roller	5,5
Course à pied 12 km/h	12,5	Saut à la corde	8,5
Danse aérobique	5,5	Simulateur escalier	6
Danse moderne ou classique	6	Ski alpin loisir	6
Équitation	7	Ski randonnée	8
Escrime loisir	6	Tennis de table	4
Football loisir	7	Tennis	6,5
Golf sans véhicule	5,5	Tai-chi	4
Golf avec véhicule	3,5	Vélo loisir	8
Hockey sur glace	9	Yoga	3
Judo, Karaté	10	Médiété® CAMI	9



• Comment lutter contre cette sédentarité ?

Les experts recommandent une heure d'activité physique par jour pour les enfants et les adolescents (transport à pied, à vélo, à trottinette, activité sportive, jeux, réduction du temps passé devant les écrans).

L'Académie de Médecine préconise, pour les adultes au minimum une marche tonique* de 30 minutes par jour, en plus des activités quotidiennes.

Cette activité physique peut être fractionnée avec un même effet bénéfique et être réalisée en une ou plusieurs fois au cours de la journée (d'une durée minimum de 10 minutes à chaque fois). Elle peut ainsi être intégrée plus facilement à la vie quotidienne. Par exemple : aller à pied ou à bicyclette au travail, faire des petites séries d'exercices répétées dans la journée.

Certains des bénéfices de l'activité physique disparaissent après une période d'inactivité prolongée.

Pour un bénéfice optimum, il est important :

- de pratiquer de manière régulière et durable,
- au moins trois fois par semaine.

Plus l'activité physique est intense, plus l'efficacité est importante en termes de prévention des maladies chroniques.

• Une activité physique et sportive qui fait travailler l'ensemble du corps

Selon l'ACSM (American College of Sports Medicine), l'idéal est de combiner plusieurs types d'activités physiques et sportives qui permettent au corps de travailler de façon bénéfique et complémentaire :

- les activités physiques aérobiques ou d'endurance, pour améliorer les capacités cardiaques et respiratoires ;
- les activités de renforcement des muscles et des os pour améliorer la résistance et la masse musculaire ;
- les activités d'assouplissement pour favoriser la récupération et la disponibilité du corps.

Des méthodes de préparation du corps comme le Médiété(r)** combinent l'ensemble de ces approches.

Privilégiez des activités sportives qui mobilisent l'ensemble des muscles du corps.

* La marche tonique est utilisée comme référence car elle est a priori sans coût et accessible au plus grand nombre.

** Méthode de préparation du corps créée par la CAMI Sport et Cancer.

Prévention : des résultats scientifiquement prouvés

PLUS D'UN TIERS DES CANCERS POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS !

Le tabac, l'alcool, le surpoids, l'inactivité physique, certaines infections, les expositions professionnelles à des substances toxiques au travail ou à des pollutions environnementales sont des facteurs cancérigènes aggravants, souvent évitables.

Le rapport 2009 du Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer rappelle que **30 % des cancers du sein et du côlon** (on diagnostique près de 34 000 nouveaux cancers du côlon et 53 000 nouveaux cancers du sein par an en France) **pourraient être évités avec un mode de vie plus sain** associant activité physique régulière et alimentation riche en fruits et légumes.



• Prévention du cancer du côlon

De nombreuses études l'ont démontré : l'activité physique prévient le développement du cancer colorectal⁽¹⁾. Les personnes les plus physiquement actives ont une réduction de 40 à 50 % du risque de développer un cancer du côlon quel que soit leur IMC^{(*)x1}(2). Plus le niveau d'activité physique est élevé, plus l'impact sur la prévention du cancer du côlon est important⁽³⁾ : on parle d' « effet/dose ».

Le Fonds mondial de recherche contre le Cancer recommande ainsi au minimum une activité physique quotidienne de 30 à 60 minutes, d'intensité modérée à intense.

• Prévention des cancers du sein et de l'endomètre

L'activité physique permet une diminution moyenne de 25 % du risque de développer un cancer du sein⁽⁴⁾, avec également un « effet dose » : plus les femmes pratiquent une activité physique soutenue plus elles diminuent le risque de cancer du sein par rapport aux femmes qui ne font aucune activité physique⁽⁵⁾.

Cet effet est accentué chez les femmes ménopausées : le risque de développer un cancer du sein diminue de 10 % chaque fois que l'on ajoute 2 heures d'activité physique par semaine⁽⁶⁾, même si l'activité physique est commencée tardivement au moment de la ménopause.

1 : Labianca 2010
2 et 3 : Méta-analyse Samal et al 2005
4 : Lynch et al 2011
5 : Étude E3N 2006

*IMC : Indice de masse corporelle qui permet de mesurer l'excès de poids et l'obésité. Il se définit par le poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m².

Les recommandations internationales sont de pratiquer 3 à 4 heures d'activité physique modérée à intense par semaine.

La pratique d'une activité physique est également liée à une diminution de 30 % du risque de cancer de l'endomètre, avec là encore un « effet dose »⁽⁷⁾.

• Effet préventif sur d'autres cancers

D'autres études lient également activité physique et diminution du risque de développer d'autres types de cancer tels que le cancer de la prostate⁽⁸⁾ ou des ovaires.

D'une manière générale, par son action de diminution du surpoids et de la graisse abdominale, l'activité physique exerce un rôle protecteur indirect vis-à-vis de l'ensemble des cancers pour lesquels le surpoids et l'obésité sont des facteurs aggravants.

À RETENIR



L'activité physique est un élément essentiel d'un mode de vie sain. Elle a, dans la population bien portante, un effet préventif vis-à-vis de nombreux cancers, sur lequel chacun peut donc agir.

6 : CUP 2011

7 : Méta-analyse Aquatia, Arnal et al 2008 / Méta-analyse Moore SC et al 2010

8 : Abbay et al 2013, Kenfield et al 2011

« En changeant certains comportements, nous pouvons éviter un grand nombre de cancers. »



L'activité physique et sportive un véritable allié face au cancer

Chez les patients atteints d'une pathologie cancéreuse, la pratique d'une activité physique améliore la qualité de vie, diminue la fatigue et les effets secondaires, influence la survie et contribue à la prévention des récives. L'activité physique a un rôle essentiel pendant et après la maladie.

BIENFAITS THÉRAPEUTIQUES DÉMONTRÉS EN CANCÉROLOGIE

Depuis le milieu des années 2000, de nombreuses études ont démontré les bienfaits physiques, psychologiques et sur la survie, d'une activité physique respectant des critères d'Intensité, de Durée, de Fréquence et de formation spécifique des encadrants. L'activité physique a ainsi été reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé.

• L'activité physique est le seul remède contre la fatigue en cancérologie

La fatigue est l'un des principaux symptômes identifiés par les patients. 80 à 100 % des patients traités par chimiothérapie déclarent subir cette fatigue⁽⁹⁾, qui peut persister pendant des mois et parfois des années après la fin des traitements : 70 % des patients en après-cancer en ressentent encore les effets⁽¹⁰⁾.

La fatigue liée à la maladie est différente de la fatigue « normale* » ressentie par une personne bien portante car elle est persistante, invalidante, et elle entraîne un épuisement et une faiblesse généralisée. Elle affecte la vie quotidienne, familiale, sociale et professionnelle et donc la qualité de vie.

De nombreuses études ont prouvé que l'activité physique a un impact positif sur la fatigue en cancérologie : elle diminue d'environ 36 % le symptôme quel que soit le moment de la prise en charge (pendant ou après les traitements)⁽¹¹⁾ et quel que soit le stade du cancer (études portant sur des patients atteints de cancers du sein, de la prostate, de l'estomac, de la tête).

Si toutefois, vous êtes trop épuisé, n'hésitez pas à en parler à votre médecin référent ou traitant, à l'équipe soignante ou à un éducateur médico-sportif de la CAMI, qui sauront vous conseiller.



9 : Irvine et al 1994
10 : 2001 Diméo/Bower et al 2006

11 : Cochrane Database 2008 et 2012

* La fatigue est la difficulté à accomplir des efforts intellectuels et physiques (incapacité du muscle à effectuer un niveau de force requis ou à délivrer une puissance attendue).

• L'activité physique réduit les effets secondaires et la toxicité des traitements

En créant à nouveau de la fibre musculaire, l'activité physique et sportive compense la fonte des muscles induite par la maladie et par certains traitements.

Le maintien de la masse musculaire limite la toxicité des traitements anticancéreux sur l'organisme ⁽¹²⁾.

L'amélioration de la force musculaire permet aussi de limiter les douleurs osseuses et musculaires parfois provoquées par certains traitements et corticoïdes.

Cela permet une meilleure observance et une meilleure efficacité des traitements.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE LA QUALITÉ DE VIE PENDANT ET APRÈS LES TRAITEMENTS

La qualité de vie représente la satisfaction générale d'une personne à l'égard de sa vie : état physique (autonomie, capacités), état psychologique (anxiété, dépression), relations sociales.

L'activité physique, pratiquée pendant les traitements, améliore la qualité de vie pour le cancer du sein ou d'autres types de cancer : côlon, prostate, endomètre, vessie, estomac, tête et cou ⁽¹³⁾, Il en va de même pour une activité physique prolongée après les traitements ⁽¹⁴⁾.

Elle améliore l'image corporelle, favorise le sommeil, diminue l'anxiété, les symptômes dépressifs et diminue la prise de psychotropes ⁽¹⁵⁾.

L'activité physique joue un rôle important de socialisation. Pratiquée en groupe, elle réduit l'isolement. Elle réinscrit les participants dans une dynamique, favorise la réinsertion sociale et le retour éventuel au travail.

Un lien avec une diminution de la précarité sociale a même été établi (amélioration du score EPICE) ⁽¹⁶⁾.



À RETENIR

L'activité physique et sportive est un véritable complément thérapeutique face au cancer. En tant que tel, elle doit être complètement intégrée dans le parcours de soin de chaque patient. Patients, proches, parlez-en avec votre médecin.

12 : Antoun et al 2010, Mir et al ASCO 2011
13 : Cochrane Data base

14 : Courneya 2007
15 : Dujits et al 2011
16 : Zelek MASCC Berlin 2013

IMPACT EN GAIN DE SURVIE ET EN DIMINUTION DU RISQUE DE RECHUTE

Dans le cadre d'une prise en charge globale des patients touchés par un cancer et traités par chimiothérapie, l'activité physique apporte un bénéfice en termes de survie, qu'elle soit pratiquée pendant ou après les traitements⁽¹⁷⁾.

Quelques exemples issus des essais et études mesurant l'impact de l'activité physique et sportive sur la survie et le risque de rechute :

• En cas de cancer du sein localisé

L'activité physique est associée à une réduction du risque de mortalité jusqu'à 50 %, quels que soient le poids des patientes ou le stade d'évolution de la tumeur, et même si la pratique physique ne commence qu'après le diagnostic de la maladie⁽¹⁸⁾. Cette activité physique doit présenter une intensité d'environ 9 MET/heure/semaine⁽¹⁹⁾.

• En cas de cancer de la prostate

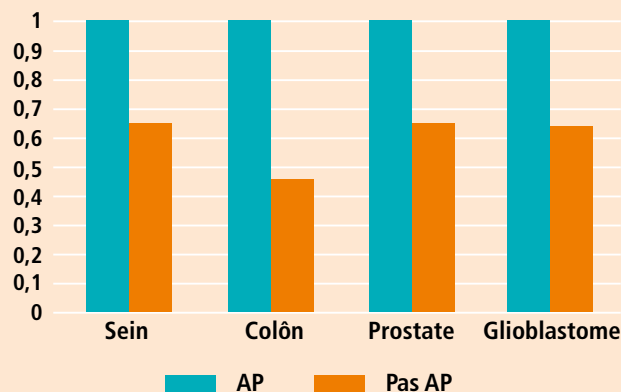
Une activité physique vigoureuse plus de 3 heures par semaine est associée à une réduction de la mortalité globale de 49 % et spécifique de 61 %⁽²⁰⁾. Une telle pratique soutenue est associée à une réduction du risque de rechute de 50 % par rapport aux patients moins actifs⁽²¹⁾.

• En cas de cancer du côlon

Une diminution de la mortalité de 50 % est également retrouvée mais l'activité physique pratiquée doit être plus intense, d'environ 18 MET/heure/semaine^(22, 23).

Un effet bénéfique a également été trouvé pour des patients en rechute de gliomes malins (tumeurs cérébrales) où une activité physique supérieure à 9 MET/heure/semaine est associée à un gain de survie de 7 mois en moyenne⁽²⁴⁾.

ASSOCIATION AP ET SURVIE APRÈS CANCER



À RETENIR



Pendant et après les soins anticancéreux, un exercice physique régulier est le seul traitement contre la fatigue. En outre, il permet de lutter contre les effets secondaires, d'améliorer la survie et de diminuer le risque de rechute.

Une telle activité physique et sportive, est donc vivement recommandée à tout moment du parcours de soin :

- pendant les traitements, et dès le début de la prise en charge si possible, avec un encadrement par des professionnels spécifiquement formés*,
- en rémission.

*DU Sport et Cancer (Faculté de Médecine de l'Université Paris 13)

17 : cf. Cochrane Database
18 : Irwin 2011, Ibrahim 2011
19 : étude WHI 2011

20 : SC Kenfield, MJ Stampfer,
E Giovannucci et al. 2011
21 : cohorte SPURE

22 : Meyerhardt 2009
23 : Des Guetz, Bouillet
et al méta-analyse 2013

24 : Ruden, Readon, Coan et al 2011



| QUELS MÉCANISMES ?

Plusieurs mécanismes bien démontrés, qui mettent principalement en jeu le **système hormonal** et le **fonctionnement métabolique**, expliquent l'impact positif de l'activité physique sur un organisme atteint de cancer.

Pour se multiplier, les cellules cancéreuses ont besoin de stimulations qui sont, en particulier, produites par certaines hormones comme les œstrogènes issues des ovaires et des tissus graisseux, l'insuline produite par le pancréas et les adipokines secrétées par les tissus graisseux.

L'activité physique agit sur la masse grasse (en particulier abdominale) et diminue la sécrétion de certaines de ces hormones, **ce qui freine la croissance des cellules cancéreuses**. L'impact est donc accru sur les cancers hormono-dépendants (sein, endomètre, prostate).

Par son action de réduction du surpoids et de l'obésité, l'activité physique joue également un rôle protecteur indirect vis-à-vis de l'ensemble des cancers dans lesquels ce sont des facteurs aggravants.

Il a ainsi été démontré que l'activité physique :

- diminue le taux d'œstrogène (particulièrement en période post-ménopause) ;
- diminue la sécrétion d'insuline (qui stimule la prolifération cellulaire) ;
- améliore la sensibilité à l'insuline et la captation du glucose par les muscles pendant 24 à 36 heures, **ce qui explique la nécessité de 3 séances d'activités physiques par semaine pour que l'effet soit continu pendant l'ensemble de la semaine** ;
- diminue l'IGF1 (« Insulin Like Growth Factor ») qui est un facteur de croissance des cellules cancéreuses ;
- agit sur les molécules de l'inflammation, en réduisant la leptine, qui est un facteur de croissance des cellules tumorales et en accroissant la sécrétion d'adiponectine qui est un facteur de blocage de la croissance des cellules cancéreuses.

Ces mécanismes biologiques ont un effet lié à la dose d'activité pratiquée. Une activité physique **d'au minimum 150 minutes par semaine** semble nécessaire pour les déclencher. La quantité d'exercice physique nécessaire diffère selon les types de cancer, mais l'effet augmente avec la quantité d'activité physique et sportive pratiquée.

À RETENIR



L'activité physique agit comme un frein sur le développement de votre cancer.

L'activité physique est bénéfique en cas de cancer, oui mais pas n'importe laquelle ni n'importe comment !

Les effets thérapeutiques démontrés par les essais cliniques posent comme condition une activité physique qui répond à des critères d'Intensité, de Durée et de Fréquence (dits critères « IDF »).

LES CRITÈRES « IDF »

› INTENSITÉ	› DURÉE	› FRÉQUENCE
L'activité physique doit être suffisamment intense pour enclencher les changements métaboliques et permettre ses effets bénéfiques. (Pour être efficace, l'intensité doit être de 6 MET/heure minimum). L'activité physique doit faire travailler l'ensemble du corps et mobiliser les quatre membres.	Une durée de pratique minimum de 1 an est nécessaire pour que les effets s'appliquent.	2 à 3 sessions par semaine sont nécessaires pour avoir un impact métabolique continu.

LE CRITÈRE DE SÉCURITÉ

La formation des encadrants et une prise en charge thérapeutique sont les deux critères indispensables à la pratique d'une activité physique en cancérologie, sûre et efficace.

Il est nécessaire que les patients fragilisés par la maladie soient accompagnés par des éducateurs sportifs qualifiés en cancérologie qui mettent en œuvre des protocoles de prise en charge personnalisée et conformes aux recommandations des experts.

L'activité physique et sportive proposée doit intégrer les particularités de chaque patient et son parcours. En cas de doute, contactez votre médecin référent ou traitant ou l'éducateur médico-sportif CAMI.

À RETENIR



Si vous souhaitez pratiquer une activité physique qui vous permette d'obtenir une efficacité thérapeutique, vous devez veiller à vous orienter vers une activité physique qui respecte les critères Intensité/Durée/Fréquence définis par les essais cliniques.

La sécurité, par la compétence des encadrants de votre pratique physique et sportive, est un élément sur lequel vous ne devez pas transiger.

Renseignez-vous sur leur formation.

« En cas de cancer, il faut passer du "bouger plus", préconisé quand on est en bonne santé, à "bouger plus et mieux". »

La CAMI Sport et Cancer

Cam
sportscancer

La Fédération Nationale CAMI Sport et Cancer accompagne les personnes en traitement ou en rémission d'un cancer, dans des cours de pratique physique et sportive dédiés, en ville ou à l'hôpital. Structure référente de l'accompagnement physique et sportif en cancérologie, elle bénéficie d'une reconnaissance universitaire, médicale et institutionnelle.

 En savoir plus sur : www.sportetcancer.com

I UNE EXIGENCE DE COMPÉTENCE ET DE SÉCURITÉ

• Une méthode de préparation du corps unique : le Médiété®

Tous les cours de pratique sportive proposés à la CAMI déclinent les enchaînements et exercices issus du Médiété®. Cette méthode a été créée par la CAMI pour permettre à tous les patients touchés ou ayant été touchés par un cancer, dans leur diversité, de pratiquer une activité physique et sportive sécurisée, ludique et efficace.

• Des éducateurs médico-sportifs spécifiquement formés

- Diplômés du D.U « Sport et Cancer » (Faculté de Médecine de l'Université Paris 13), formation longue approfondie sur les aspects médicaux, physiques et psychologiques du cancer, les traitements, leurs effets, ainsi que sur la pédagogie sportive associée et le Médiété®.
- Formés de manière continue et supervisés par la Commission Scientifique CAMI, composée d'oncologues, d'experts en médecine du sport, physiologie et pédagogie sportive.

• Une prise en compte du parcours et de l'état de chacun

- Procédure personnalisée : entretien individuel de bilan initial et suivi régulier. La situation de chaque participant (parcours,

capacités, effets secondaires, besoins et souhaits) est prise en compte dans la construction des cours collectifs.

- Concertation avec les médecins, les hôpitaux et les réseaux de cancérologie.

I UNE MISE EN ŒUVRE OPTIMALE DES CRITÈRES IDF

INTENSITÉ

- Cours appliquant le Médiété®.
- Enchaînements progressifs d'exercices spécifiquement conçus.
- Éducateurs médico-sportifs qui vous accompagnent vers l'intensité nécessaire par des consignes appropriées.

DURÉE

Adhésion renouvelable sans limite. La CAMI vous aide à inscrire la pratique sportive durablement dans votre quotidien.

FRÉQUENCE

Accès illimité aux cours CAMI (cours gratuits après adhésion annuelle) : vous pouvez accéder au nombre de cours que vous voulez par semaine, dans n'importe quel centre CAMI en France.

LE RÉSULTAT

Cette exigence fait de la CAMI la seule structure à pouvoir accompagner, en toute sécurité, dans des cours collectifs, une grande diversité de patients, en traitement ou en rémission, de tous âges, sportifs ou non-sportifs, à des degrés d'énergie divers, quels que soient le type de cancer, son évolution, les effets secondaires liés aux traitements et les autres antécédents de santé.

Pour garantir cette compétence tout au long du parcours du patient, la CAMI dispense également des formations spécifiques aux professionnels du sport des clubs de ville amenés à recevoir des personnes en rémission.

AU-DELÀ DE L'IMPACT THÉRAPEUTIQUE, FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE UN OUTIL DE RÉAPPROPRIATION DU CORPS, VECTEUR DE PLAISIR ET DE VITALITÉ

Face aux transformations physiques et aux effets psychologiques liés au cancer, il est important de redécouvrir des sensations agréables avec son corps. La pratique d'une activité physique, accompagnée par des professionnels spécifiquement formés, est le meilleur moyen de se réapproprier son corps.

L'estime de soi (autoévaluation de notre valeur ou de notre mérite) peut être affectée par la maladie. Le fait de prendre la décision de pratiquer une activité physique, de prendre un temps pour soi hors des soins, de se découvrir progressivement capable de faire des choses que vous ne pensiez pas pouvoir faire, contribue à vous redonner confiance en vous et en votre corps.

PROJET CAMI DE RÉAPPROPRIATION DU CORPS TOUCHÉ PAR LA MALADIE – IDÉE MAJEURE

COMMENCER
une activité physique et sportive
parce que la personne est malade



CONTINUER
l'activité physique et sportive
parce que cela lui fait du bien

ADOPTER DURABLEMENT
l'activité physique et sportive
parce que cela lui est nécessaire



**OBJECTIF
ATTEINT !**



• La réappropriation du corps selon la CAMI Sport et Cancer :

Par le biais du Médiété®[®], méthode de préparation du corps spécifiquement conçue pour les personnes touchées par un cancer, les cours CAMI vous permettent de vous réapproprier votre corps et de travailler sur la globalité du corps, y compris sur les parties touchées par les traitements. Au-delà de la mise en œuvre sécurisée des critères d'intensité, le Médiété® prépare votre corps à être capable d'exécuter n'importe quel exercice physique de manière efficace et sûre. Vous y apprenez une meilleure utilisation de votre corps, réutilisable y compris dans votre vie quotidienne, avec un accent sur le placement juste du corps.

Les exercices visent à :

- vous renforcer musculairement,
- vous assouplir,
- vous permettre d'évacuer tensions et stress accumulés,
- vous apprendre les positions justes et la respiration juste,
- vous redonner du souffle et de l'endurance,
- vous faire retrouver le plaisir de l'effort physique, stimulé par la dynamique de groupe,
- vous mener vers un mieux-être et une redécouverte de vos capacités,
- vous faire éloigner la maladie le temps des exercices.

Les cours CAMI ont pour objectif de vous faire retrouver vitalité et plaisir de bouger par des séances toniques et par une pédagogie bienveillante et positive.

➤ À la CAMI, nous sommes persuadés que l'activité physique doit vous permettre de réinvestir positivement des sensations corporelles, de reprendre votre place dans une activité collective, et vous autoriser à vous investir dans une activité bonne pour vous.

À RETENIR



L'activité physique doit être avant tout une source de bien-être et d'épanouissement. C'est à cette condition que vous pourrez l'intégrer durablement dans votre quotidien.



**« Pratiquer un sport à la CAMI
a été le moyen de me sentir acteur
de ma guérison. »**

Valérie, 32 ans > Avignon

**« Je n'ai jamais été sportive, et à la CAMI,
non seulement, j'y arrive, mais j'y ai pris goût. »**

Annick, 55 ans > Caen



**« À la CAMI, on ne se sent pas en marge.
On n'a pas de complexes. Notre situation
est prise en compte d'emblée. »**

Pascal, 48 ans > Gap

**« La CAMI m'a aidée à relever la tête, à baisser
les épaules et à regarder les gens droit dans
les yeux. »**

Cathy, 43 ans > Albertville

« Sans plaisir, on ne resterait pas. »

Danièle, 68 ans > Périgueux

**« Venir à la CAMI, c'est prendre un temps pour
soi hors des soins. »**

Hassane, 54 ans > Bobigny

« Parfois, ici, j'oublie même que j'ai un cancer. »

Karine, 52 ans > Rodez



9 astuces pour passer à l'action !

Vous êtes désormais convaincus de l'intérêt pour vous d'une activité physique et sportive régulière. Quelques pistes pour réussir à réaliser et à maintenir cet objectif :

1 VISUALISEZ

Dressez la liste des avantages que vous retirerez de la pratique d'une activité physique (le contenu de ce livret devrait vous y aider). Trop souvent les bénéfices semblent loin dans le temps, **considérez les récompenses immédiates** de pratiquer dès maintenant une activité physique. Par exemple : sentir un regain d'énergie, avoir l'impression de faire quelque chose de bon pour soi-même, et pourquoi pas la fierté d'avoir un comportement à valeur d'exemple pour votre famille ou vos amis !.....

2 INFORMEZ-VOUS...

...sur les possibilités qui s'offrent à vous, sur ce qui correspond à votre mode de vie et est commode pour vous. Rencontrez les professionnels du sport de votre ville. Parlez avec votre médecin. Si vous êtes en traitement ou en rémission, **renseignez-vous** sur les structures CAMI les plus proches de vous puis sur les clubs labellisés « sport après cancer ». Testez les cours.

3 FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS

Si vous n'étiez pas sportif ou que vous reprenez une activité sportive, ne vous fixez pas des objectifs trop ambitieux qui risqueraient de vous décourager.

Donnez-vous des objectifs progressifs et atteignables que vous augmenterez au fur et à mesure.

4 ORGANISEZ-VOUS

Inscrivez l'exercice dans votre emploi du temps et essayez de vous y tenir. Pratiquer une activité physique et sportive régulière, c'est vous autoriser à vous accorder régulièrement un temps pour prendre soin de vous.

Prévoyez des solutions de rechange si quelque chose vous empêchait de faire votre activité.

5 OBTENEZ DE L'AIDE

Prévenez vos proches de votre nouvel emploi du temps et **demandez leur soutien moral et leur aide pratique pour vous organiser.**

6 ENTRETENEZ VOTRE MOTIVATION

Trouvez des compagnons d'entraînement. Lorsque c'est possible, demandez à un ami de pratiquer avec vous : cela aide à maintenir la motivation. Encouragez votre entourage à franchir le pas également, savoir qu'eux aussi pratiquent un sport régulier est motivant.

7 NE CULPABILISEZ PAS

Ne confondez pas écart et échec : si vous manquez une séance, ne culpabilisez pas et reprenez dès que possible.

Si vous n'y parvenez pas, peut-être avez-vous été trop ambitieux, peut-être l'activité ne vous plaît-elle pas vraiment : ajustez.

8 VARIEZ LES ACTIVITÉS

Si vous le pouvez, **variez les activités** dans la semaine pour que votre entraînement soit complet et qu'il porte sur la globalité du corps.

9 AMUSEZ-VOUS

Enfin amusez-vous ! Ne faites pas de l'exercice une contrainte supplémentaire. Votre objectif est d'améliorer votre condition physique et de prendre soin de votre santé, pas de devenir un athlète olympique. **Donnez-vous la chance d'apprécier le plaisir de bouger :** pensez à ce qui va rendre l'entraînement agréable (de la musique, par exemple). Avant tout, faites une activité que vous aimez ! Donnez l'exemple en faisant preuve d'enthousiasme à propos de votre propre activité physique, mettez en place des habitudes positives, partagez des moments actifs en famille et entre amis.

LA CAMI EN BREF

1^{re} Fédération à développer et organiser
l'accompagnement sportif en cancérologie

Présente dans

21

départements

Plus de

55

lieux de cours

Plus de

4 500

heures de cours par an

dont

12

en milieu
hospitalier

LES MISSIONS DE LA CAMI SPORT ET CANCER

ACCOMPAGNER

tous les patients dans des cours de pratique physique et sportive

FORMER

les différents acteurs du parcours de soin

INFORMER

tous les publics sur l'importance de la pratique sportive
dans le parcours de vie de chacun

FÉDÉRER

en mettant à disposition son expertise par des partenariats
en s'engageant pour une promotion de la santé par le sport

Tout au long de votre vie, l'activité physique protège votre santé.
C'est aussi un allié de taille face au cancer, en prévention,
pendant et après la maladie.

Les vertus de l'activité physique et sportive peuvent être déclinées
à tous les âges de la vie. Quel que soit votre âge, sportif ou non, que vous soyez
en bonne santé, en cours de traitement d'un cancer ou en rémission,
il n'est jamais trop tard pour vous y mettre !

L'activité physique est de plus en plus intégrée dans les parcours
de soins, elle doit être intégrée dans le parcours de vie de tout un chacun.

Sécurité et plaisir sont les éléments clés d'une pratique régulière et durable.

Proches, entourage, collègues, famille, soignants, vous avez un rôle à jouer :
faites passer le message, encouragez la pratique de l'activité physique,
donnez l'exemple (voir nos 9 astuces pour démarrer) !

Maintenant, c'est à vous de jouer !



Fédération Nationale CAMI Sport et Cancer – Organisme à but non lucratif

167 avenue du Général de Gaulle – 92200 Neuilly/Seine

Adresse postale : Maison des Associations - 2 bis rue du Château – 92200 Neuilly/Seine - 06 34 23 04 39



info@sportetcancer.com – www.sportetcancer.com

Ce livret a été réalisé avec le soutien institutionnel de EDF

