



Activité physique et cancer

Retrouver confiance en son corps grâce
au mouvement

Un guide de la Ligue contre le cancer
pour les personnes concernées



Impressum

Editrice

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

Direction du projet

Susanne Lanz, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques

Dr Jean-Marc Lüthi, spécialiste FMH en médecine interne et en oncologie, maître d'éducation physique diplômé I et II de l'Université de Berne, Thoun
Beate Schneider-Mörsch, maîtresse d'éducation physique diplômée, spécialisée en «thérapie sportive lors de maladies internes», Kriens
Barbara Wiggers Müller, physiothérapeute diplômée, spécialisée en physiothérapie lymphologique, Wettswil

Programme d'exercices

Physiothérapeutes diplômées et monitrices de groupes de sport pour personnes atteintes d'un cancer:

Barbara Wiggers Müller, Wettswil
Simone von Däniken, Baar
Sara Scholer, Aeugst am Albis
Modèle: Liliane Haldemann, Berne

Texte

Rosmarie Borle, journaliste RP, Köniz
Susanne Lanz, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Traduction

Cristina Martínez, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Révision

Alexia Stantchev, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Photos

Couverture: mauritis images
P. 4, 8, 16, 20, 28, 44: ImagePoint SA, Zurich
P. 12: Hôpital de Thoun
P. 24: Keystone, Peter Klaunzer
P. 30–43: Susanne Bürki, Hôpital de l'Île, Berne

Conception graphique

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Impression

Ast & Fischer SA, Wabern

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

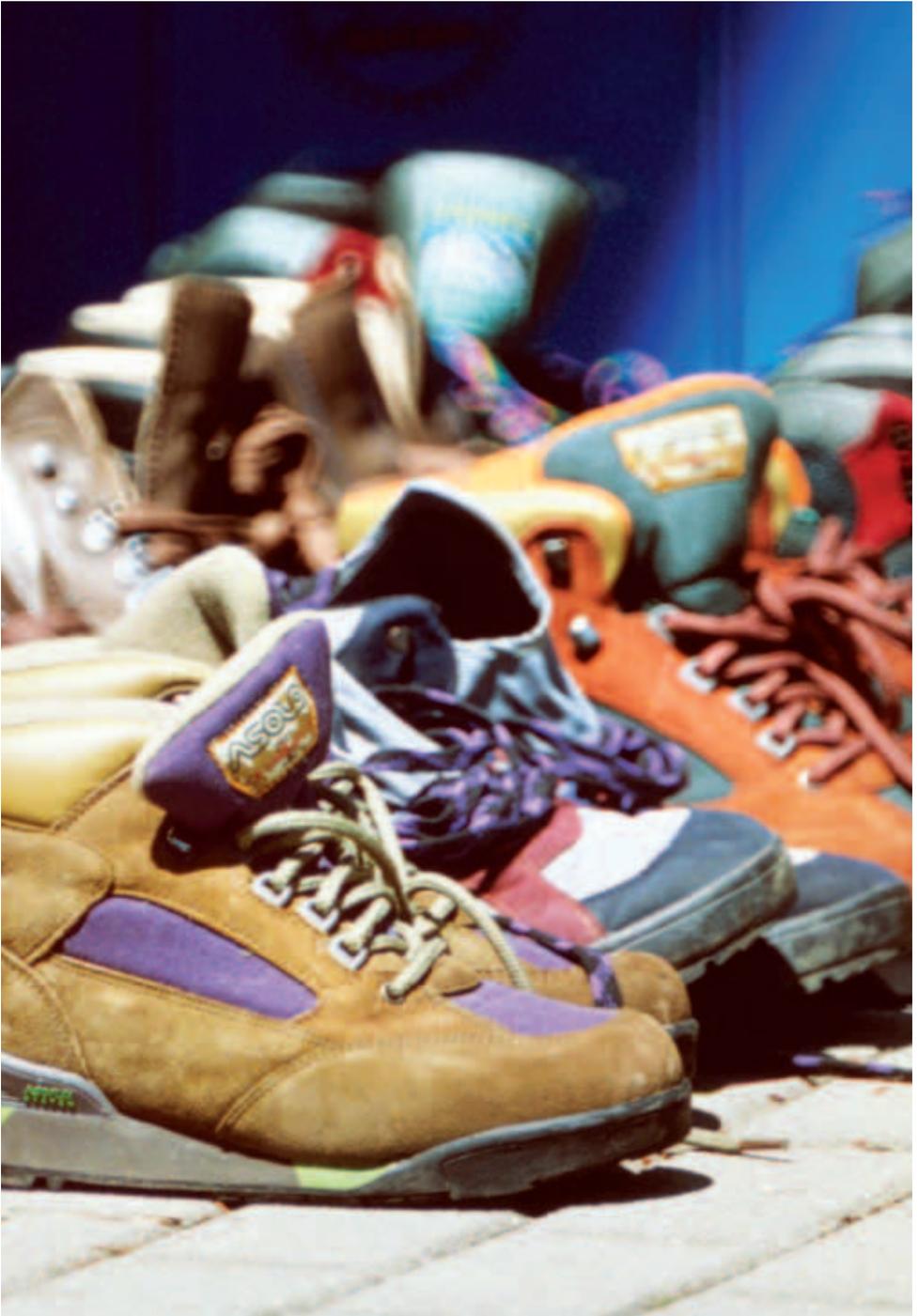
© 2011, 2005

Ligue suisse contre le cancer, Berne

3^e édition revue et corrigée

Table des matières

Editorial	5
Le bon moment pour s’y (re)mettre	6
Améliorer sa qualité de vie	6
Bouger, ça fait du bien	7
La thérapie par le sport: bien plus qu’une option	9
Les précautions nécessaires	9
En route pour une nouvelle aventure	10
Définir ses objectifs	10
Seul? A deux? En groupe?	13
Que puis-je trouver au sein d’un groupe de sport?	14
Les cours sont-ils remboursés par la caisse-maladie?	15
Le programme d’activité physique optimal	17
L’entraînement de l’endurance	17
L’entraînement de la force	22
Coordination, mobilité, relaxation	25
Tenir un carnet d’entraînement	26
Exercices à faire chez soi	29
Mobilité du haut du corps et de la colonne vertébrale	30
Renforcement du dos et des jambes	32
Renforcement des épaules, du dos, des fessiers, des abdominaux	34
Mobilité des épaules	36
Perception et contrôle de la respiration	38
Contracter – relâcher	40
Exercices avec la Thera-Band®	42
Vivre avec la maladie	45
Annexes	46



Chère lectrice, cher lecteur,

Pour faciliter la lecture, nous n'employons par la suite que la forme masculine. Nous remercions nos lectrices de leur compréhension.

Le cancer et les traitements qui l'accompagnent entraînent des bouleversements de taille dans la vie des personnes concernées. Le corps et l'esprit s'en trouvent bouleversés, et l'avenir semble soudain remis en question.

Ces dernières années pourtant, l'espérance de vie de nombreuses personnes s'est sensiblement allongée grâce aux progrès des traitements: une bonne raison pour oser regarder en avant! Il existe différentes façons de surmonter le choc que représentent le diagnostic et le traitement, et d'éveiller notre vitalité: l'activité physique en est une.

Cette expérience, bien des personnes touchées par le cancer l'ont faite au sein d'un groupe de sport spécialement conçu pour répondre à leurs besoins. Comme l'a souligné une participante: «Dans le groupe, on peut être soi-même, on n'a pas besoin de donner le change à qui que ce soit». Les contacts s'y nouent peut-être aussi plus facilement, car on se retrouve avec des hommes et des femmes qui ont le même vécu, ce qui permet d'éviter bien des explications.

Mais certaines personnes préfèrent peut-être suivre leur propre programme d'entraînement, tandis que d'autres ne se sentent pas (encore) prêtes à faire partie d'un groupe. On peut de toute manière être actif et contribuer à son bien-être sans devoir forcément s'inscrire à un cours.

Vous trouverez dans cette brochure des suggestions et des idées pour bouger seul, à deux, au sein d'un groupe de sport pour personnes atteintes d'un cancer ou d'un stage de réadaptation. Les possibilités ne manquent pas, il vous suffit de choisir celle qui vous convient le mieux et qui peut vous procurer du plaisir: natation, jogging, danse, randonnée, jeux de ballon ou entraînement sportif; à vous de décider ce qui vous plaît et vous fait du bien.

Que vous optiez pour un entraînement en douceur ou une activité plus sportive, l'exercice physique influencera positivement votre état général et votre forme physique et psychique.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!

Votre Ligue contre le cancer

Le bon moment pour s’y (re)mettre

L’activité physique peut augmenter la vitalité, même si l’on est atteint d’un cancer.

Améliorer sa qualité de vie

Un entraînement régulier réduit les effets secondaires et séquelles causés par la maladie ou le traitement. Il permet également de retrouver la joie de vivre.

L’activité physique se révèle donc bénéfique sur de nombreux plans, à condition de la pratiquer de façon raisonnable et adaptée à la condition physique individuelle:

- > elle améliore la mobilité;
- > elle développe la force et l’endurance;
- > elle stimule les défenses de l’organisme;
- > elle procure du plaisir;
- > elle permet de nouer de nouveaux contacts (si vous choisissez le sport en groupe);
- > elle nous ouvre à de nouvelles expériences;
- > elle nous distrait.

L’exercice a encore d’autres effets positifs: vous respirez mieux, vous vous sentez plus fort, vous avez plus d’énergie, vous retrouvez confiance en vous, vous vous fatiguez moins vite et pouvez mieux vous concentrer – autant d’éléments qui aident à reprendre pied!

Retrouver confiance en son corps

A l’heure actuelle, grâce aux progrès réalisés par la médecine, de nombreux cancers peuvent être guéris ou jugulés pendant un certain temps. Même à un stade avancé, les traitements modernes garantissent une qualité de vie acceptable malgré d’éventuelles restrictions.

Certains effets secondaires d’une maladie cancéreuse ou d’un traitement demeurent cependant inévitables, mais il est possible de les atténuer en partie, pour les rendre plus supportables ou les faire diminuer progressivement.

La fatigue chronique notamment touche un grand nombre de personnes atteintes d’un cancer, et ni le sommeil, ni les pauses fréquentes n’en viennent véritablement à bout: elle s’installe indépendamment des efforts ou des activités réalisés.

Les causes sont multiples, mais les possibilités de les combattre également. Vous en apprendrez davantage dans la brochure «Fatigue, à nous deux» (voir p. 47).

Lorsque c’est possible, bien des patients essaient d’entreprendre quelque chose pour leur bien-être de leur propre chef, mais souvent, ils se heurtent à des commen-

taires du type «Tu dois te ménager», «N'en fais pas trop», «Repose-toi», «Ton corps a besoin de récupérer», «Les efforts physiques ne sont pas bons et favorisent la progression de la maladie» – autant de réflexions qui, si elles partent d'une bonne intention, sont souvent fausses et inutiles!

Bouger, ça fait du bien

Pratiqué régulièrement, le sport peut réactiver l'énergie qui sommeille en nous. Il aide à surmonter les difficultés d'ordre physique et psychique, la perte de confiance en soi et le sentiment d'insécurité en général. Idéalement, on vous a déjà proposé une activité douce à l'hôpital, sous la forme notamment d'une physiothérapie adaptée à votre cas.

Dès que vous vous en sentez capable, vous pouvez rester actif en contractant et relâchant doucement certains muscles, en faisant des exercices de respiration ou en pédalant couché.

Une demi-heure d'activité physique par jour suffit pour en ressentir les bienfaits et améliorer sa condition physique. Même si votre santé est atteinte, vous vous sentirez plus fort en constatant les effets positifs de votre activité, et ceux-là se répercuteront favorablement sur votre moral et votre vie sociale.

Vous seul êtes en mesure de savoir ce qui pourrait vous procurer du plaisir, ce que vous souhaitez atteindre, comment, et éventuellement avec qui vous souhaitez vous lancer. Cette brochure contient précisément de nombreux conseils à ce sujet, mais la Ligue contre le cancer se tient également à votre disposition.

Pour en savoir plus sur les traitements contre le cancer et leurs effets

Comment faire face aux effets indésirables des traitements? Nous vous recommandons à ce sujet les brochures de la Ligue contre le cancer intitulées «Les traitements médicamenteux du cancer», «La radiothérapie», «Fatigue, à nous deux» et «Difficultés alimentaires en cas de cancer» (voir p. 47).



La thérapie par le sport: bien plus qu'une option

Il est établi depuis longtemps que la pratique régulière d'un sport diminue le risque de développer certains cancers. Actuellement, des études scientifiques toujours plus nombreuses tendent à confirmer l'utilité de l'activité physique, même après un diagnostic de cancer. La thérapie par le sport prend d'ailleurs toujours plus d'importance dans la réadaptation oncologique.

Les possibilités et l'utilité varient cependant fortement d'une personne à l'autre, et dépendent de l'état de santé ainsi que du type de cancer.

Il est également prouvé que l'activité physique a des effets bénéfiques sur la condition physique et la qualité de vie: les personnes concernées se sentent moins fatiguées, moins épuisées, le moral remonte. L'exercice permet dans

une certaine mesure de mieux supporter les traitements. La recherche se penche sur l'influence favorable qu'elle exerce peut-être sur le cours de la maladie.

Le mouvement et le sport ne pourront cependant pas accomplir de miracle: bien que très bénéfiques, ils ne garantissent pas entièrement la santé et le bien-être, ni chez les bien portants, ni chez les personnes malades.

Les précautions nécessaires

Certaines phases de la maladie imposent de ménager son corps. Veillez à toujours peser le pour et le contre, car des mesures utiles dans certains types de cancer peuvent s'avérer contre-indiquées dans d'autres. Les spécialistes sont là pour vous aider à trouver la dose de mouvement et de sport adaptée dans votre cas (voir encadré p. 14).

Découvrir de nouveaux horizons

Outre la participation à un groupe de sport pour personnes atteintes d'un cancer (voir p. 14 et suiv.), la Ligue contre le cancer vous propose également des stages de réadaptation. De plus, vous pouvez trouver dans le «Guide du cancer», répertoire d'offres en ligne, d'autres idées pour vous inciter à bouger. Les renseignements se trouvent dans les annexes.

En route pour une nouvelle aventure

Si vous faisiez déjà du sport avant votre maladie, vous n'aurez sans doute aucun mal à trouver un programme d'activité adapté à votre situation actuelle. Si vous étiez moins actif, voire carrément pantouflard, le moment est peut-être venu de vous lancer dans quelque chose de nouveau!

Pour que l'activité physique vous apporte le plaisir recherché, il est toutefois essentiel que vous soyez habité par l'envie de vous prendre en charge et d'améliorer votre bien-être en faisant quelque chose par vous-même.

Définir ses objectifs

En définissant vous-même les objectifs que vous voulez atteindre, vous avez plus de chances d'y arriver. Vos besoins personnels constituent la base de votre motivation. Vous pourrez ainsi également déterminer si vous souhaitez vous inscrire à un groupe de sport pour personnes atteintes d'un cancer.

Prenez quelques minutes pour réfléchir, puis cochez sur la liste qui suit les affirmations qui vous correspondent. Il se peut que d'autres points vous traversent aussi l'esprit.

Je veux améliorer mon endurance, ma force, ma mobilité	essentiel	important	peu important
stimuler mon système cardio-vasculaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
améliorer ma condition physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
développer ma masse musculaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muscler et tonifier mon corps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
raffermir mes muscles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
éviter ou corriger de mauvaises postures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
développer ma mobilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apprendre des exercices d'étirement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
améliorer ma capacité de réaction	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
avoir davantage d'énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je veux atténuer des troubles	essentiel	important	peu important
surmonter ma fatigue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
renforcer mon système immunitaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
prévenir un œdème lymphatique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
prévenir l'ostéoporose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
redevenir continent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je veux renforcer ma confiance en moi	essentiel	important	moins important
retrouver confiance en mon corps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
acquérir une conscience positive de mon corps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pouvoir me détendre en pleine conscience	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vaincre mon sentiment d'insécurité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
renforcer ma confiance et mon estime personnelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vaincre mon angoisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je veux surmonter mes barrières intérieures	essentiel	important	moins important
sortir de mon isolement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nouer de nouveaux contacts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
avoir moins peur des contacts corporels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
échanger des expériences avec des personnes au vécu semblable au mien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jouer et faire du sport en groupe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pratiquer une activité physique seul et sans heure fixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
faire de nouvelles expériences, construire sur les expériences passées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Important

Signalez votre intention et faites part de vos souhaits à votre médecin. C'est la meilleure façon de trouver quel type d'activité physique ou d'entraînement s'adapte le mieux à votre cas.

Seul? A deux? En groupe?

Tirer parti du quotidien

Si vous ne voulez ou ne pouvez pas faire de l'exercice à proprement parler, vous pouvez intégrer un programme d'entraînement dans vos activités quotidiennes.

Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, descendre quelques arrêts de bus avant et continuer à pied: ces petits gestes peuvent vous permettre de vous remettre à bouger et de réappivoiser progressivement votre corps.

Peut-être aimeriez-vous contempler les changements au fil des saisons en vous baladant à travers champs ou en forêt? Cette activité s'avèrera d'autant plus agréable si vous avez un chien ou si vous pouvez emmener de temps à autre celui d'une connaissance. Vous pouvez peut-être aussi jouer avec des enfants de votre entourage, par exemple à cache-cache ou au ballon.

S'entraîner en s'amusant

Vous pouvez aussi profiter de vos loisirs et de votre vie sociale pour faire de l'exercice. La danse, la randonnée, le vélo, le yoga ou la natation ne requièrent pas de trop grands efforts et pourtant, vous entraînez votre corps.

Environ trois fois par semaine, essayez de bouger un peu plus que d'habitude, de manière à ressentir un peu l'effort. Peut-être parviendrez-vous à reprendre le sport que vous exerciez auparavant, à condition qu'il vous convienne encore et puisse s'adapter à vos possibilités. L'essentiel consiste à prendre du plaisir à bouger ainsi qu'à un certain dépassement de soi.

Si vous vous sentez encore peu sûr de vous quant à ce que vous pouvez faire, envisagez dans un premier temps de vous faire éventuellement prescrire une physiothérapie ou offrez-vous un massage. Ces méthodes améliorent la perception du corps et l'on vous fera part de suggestions sur la façon dont vous pouvez vous entraîner.

Trouver le juste milieu

- > Demandez conseil à votre médecin.
- > Faites confiance à votre corps et aux signaux qu'il vous envoie.
- > Soyez patient avec vous-même, lancez-vous seulement lorsque vous vous en estimerez capable.

- > Petit à petit, faites en sorte de découvrir vos limites.
- > Progressivement, repoussez justement vos limites en intensifiant le mouvement par exemple ou en vous entraînant un peu plus longtemps.
- > Si vous avez des douleurs, si vous vous sentez mal ou faible, arrêtez-vous et consultez éventuellement votre médecin.

Que puis-je trouver au sein d'un groupe de sport?

Même si vous ne faisiez que peu, voire pas de sport du tout auparavant, vous trouverez votre place dans un groupe de sport pour personnes atteintes d'un cancer. Une

heure au sein d'un groupe passe très vite!

Les cours comprennent des exercices de gymnastique et de renforcement musculaire ainsi que des jeux et de la relaxation. Dans certaines localités, on trouve également du nordic walking, du walking ou de l'aquagym au programme.

Les moniteurs de ces groupes sont notamment des maîtres d'éducation physique, des physiothérapeutes ou des thérapeutes sportifs. Tous ont suivi une formation spécifique et connaissent donc un certain nombre d'éléments en rapport avec les maladies cancéreuses. Leur spécialisation leur permet d'adapter le programme en fonction des possibilités des participants.

Prudence en cas de symptômes particuliers

Dans certaines situations, il convient de s'abstenir ou d'adapter l'entraînement. Notamment en cas de:

- > taux de plaquettes bas
- > saignements aigus
- > infections aiguës
- > fièvre de plus de 38 °C
- > douleurs aiguës
- > nausées et vomissements
- > troubles de la circulation
- > troubles de la conscience
- > métastases osseuses ou ostéoporose avec risque de fracture

Pour autant que l'état de santé permette la pratique d'une activité sportive et que le médecin traitant ait donné son feu vert, toutes les personnes atteintes d'un cancer peuvent prendre part à ces groupes de sport.

Si vous souhaitez reprendre le sport que vous pratiquiez avant ou retrouver le groupe avec lequel vous vous entraîniez, informez les responsables de votre traitement et discutez de votre programme avec votre médecin.

Déroulement de l'entraînement

L'entraînement est toujours adapté aux possibilités des participants pour que la thérapie par le sport et le mouvement s'avère bénéfique. L'accent est mis sur l'endurance, la force, la coordination et la souplesse, et l'entraînement vise à développer ces différents éléments de façon équilibrée. Si quelqu'un ne se sent pas bien sur le plan physique ou psychique, il en sera tenu compte.

A travers la pratique de jeux sportifs, le goût de l'effort physique se développe et des contacts se nouent. Les participants tissent au sein du groupe des liens qui se prolongent souvent en dehors du cours proprement dit.

Les cours sont-ils remboursés par la caisse-maladie?

En règle générale, la caisse-maladie rembourse une partie des frais d'inscription si vous avez conclu une assurance complémentaire qui couvre les médecines complémentaires, la prévention et la promotion de la santé.

Cette remarque vaut également pour d'autres thérapies par le mouvement, activités physiques et instituts de fitness visant à promouvoir la santé. L'assurance de base couvre les frais d'un traitement de physiothérapie prescrit par un médecin.

Renseignez-vous au préalable pour savoir si la thérapie par le mouvement que vous avez choisie ainsi que le thérapeute sont reconnus par votre caisse-maladie ou votre assurance complémentaire, car les prestations varient d'une caisse à l'autre. La ligue contre le cancer de votre canton peut vous aider à clarifier la situation (voir adresses dans les annexes).



Le programme d'activité physique optimal

Un programme adapté vous permet d'augmenter votre endurance et votre force tout en prenant plaisir à vous entraîner: vous améliorez ainsi également votre mobilité et pouvez mieux vous détendre.

Les règles d'or de l'entraînement

- > Entraînez-vous seulement aussi longtemps que vous vous sentez bien.
- > Interrompez l'entraînement en cas de douleurs.
- > Ne forcez pas, ne montrez pas d'orgueil mal placé!
- > Entraînez-vous plutôt moins intensivement, mais plus longtemps.
- > Tout effort doit être suivi d'une phase de détente: faites suivre des exercices de renforcement par des étirements, des assouplissements, détendez-vous.
- > Intercalez des pauses durant votre entraînement pour permettre à votre organisme de récupérer.
- > Si vous portez des bas de contention, mettez-les aussi à l'entraînement.
- > Buvez suffisamment pendant et après l'entraînement, de préférence de l'eau, de la tisane ou des jus de fruits dilués.

L'entraînement de l'endurance

Bien dosé, un entraînement régulier améliore automatiquement l'endurance. Dans ce but, il est fondamental d'adapter l'intensité de l'effort à ses capacités et à son état personnel. Après trois mois d'entraînement régulier, l'endurance s'améliore considérablement. On peut alors augmenter progressivement l'intensité des activités pratiquées.

La durée de l'activité peut varier entre dix minutes et une heure suivant la condition physique du moment et la motivation personnelle. Adaptez l'intensité de l'effort à vos capacités et à votre état personnel.

La fréquence cardiaque, clé de l'entraînement

Si vous n'avez pas fait de sport depuis plus ou moins longtemps, si vous voulez ou devez vous ménager, votre capacité maximale sera différente. La zone d'intensité se détermine en calculant le nombre de pulsations par minute à atteindre pendant l'entraînement. On distingue la fréquence cardiaque au repos de la fréquence cardiaque d'entraînement.

La fréquence cardiaque au repos

Elle désigne le pouls stabilisé après plusieurs minutes debout ou assis au calme. Il est mesuré avant de commencer l'entraînement.

La fréquence cardiaque d'entraînement

Elle désigne le pouls optimal pour un entraînement efficace. Il est mesuré juste après l'effort. Au moyen d'un cardiofréquencemètre (voir encadré p. 19), on peut aussi le contrôler pendant l'effort. Elle varie d'un individu à l'autre et doit de préférence être calculée par un spécialiste.

Mesurer la fréquence cardiaque (prendre le pouls)

- > Prenez une montre qui indique les secondes.
- > Posez votre index et votre majeur sur la face interne du poignet, à la naissance du pouce.

Important

- > Discutez avec votre médecin ou votre moniteur avant de planifier votre entraînement.
- > L'entraînement de l'endurance peut être un peu plus dur mais ne doit en aucun cas vous épuiser!

- > Comptez les pulsations pendant 10 secondes, le premier battement équivalant à «0».
- > Multipliez le chiffre obtenu par 6, vous obtiendrez ainsi le nombre de pulsations par minute, soit la fréquence cardiaque.

Calcul de la fréquence cardiaque

Si vous vous demandez quelle zone d'entraînement vous convient, demandez conseil à votre médecin, votre physiothérapeute ou au moniteur de votre groupe de sport pour personnes atteintes de cancer. Leur calcul présente l'avantage d'inclure la pression sanguine et éventuellement d'autres valeurs.

Pour commencer, vous pouvez retenir cette formule simple:

180 – votre âge.

Exemple pour l'âge de 60 ans:

180 – 60 = 120.

La valeur idéale dans votre cas se situe 10 plus haut ou 10 plus bas, soit entre 110 et 130. Si un entraînement plus soutenu est possible, une autre sorte de calcul entre en ligne de compte et le pouls peut être augmenté.

Interprétation

- > Plus la fréquence cardiaque redescend rapidement sous les 100 pulsations par minute, et meilleure est votre condition physique.
- > L'objectif est de se rapprocher de la fréquence cardiaque au repos en deux ou trois minutes.
- > Après un certain temps d'entraînement régulier, le corps s'adapte à l'effort. Cela signifie que vous avez amélioré votre endurance.

Le test de la parole

On peut contrôler approximativement sa fréquence cardiaque en se basant sur la respiration. Le test de la parole constitue une méthode très simple: vous devez pouvoir discuter sans peine avec quelqu'un pendant votre entraînement.

Si vous avez du mal à former des phrases complètes ou si vous atapez un point de côté, alors vous vous entraînez à une intensité trop élevée: relâchez votre effort et reprenez tranquillement votre souffle avant de continuer.

Important

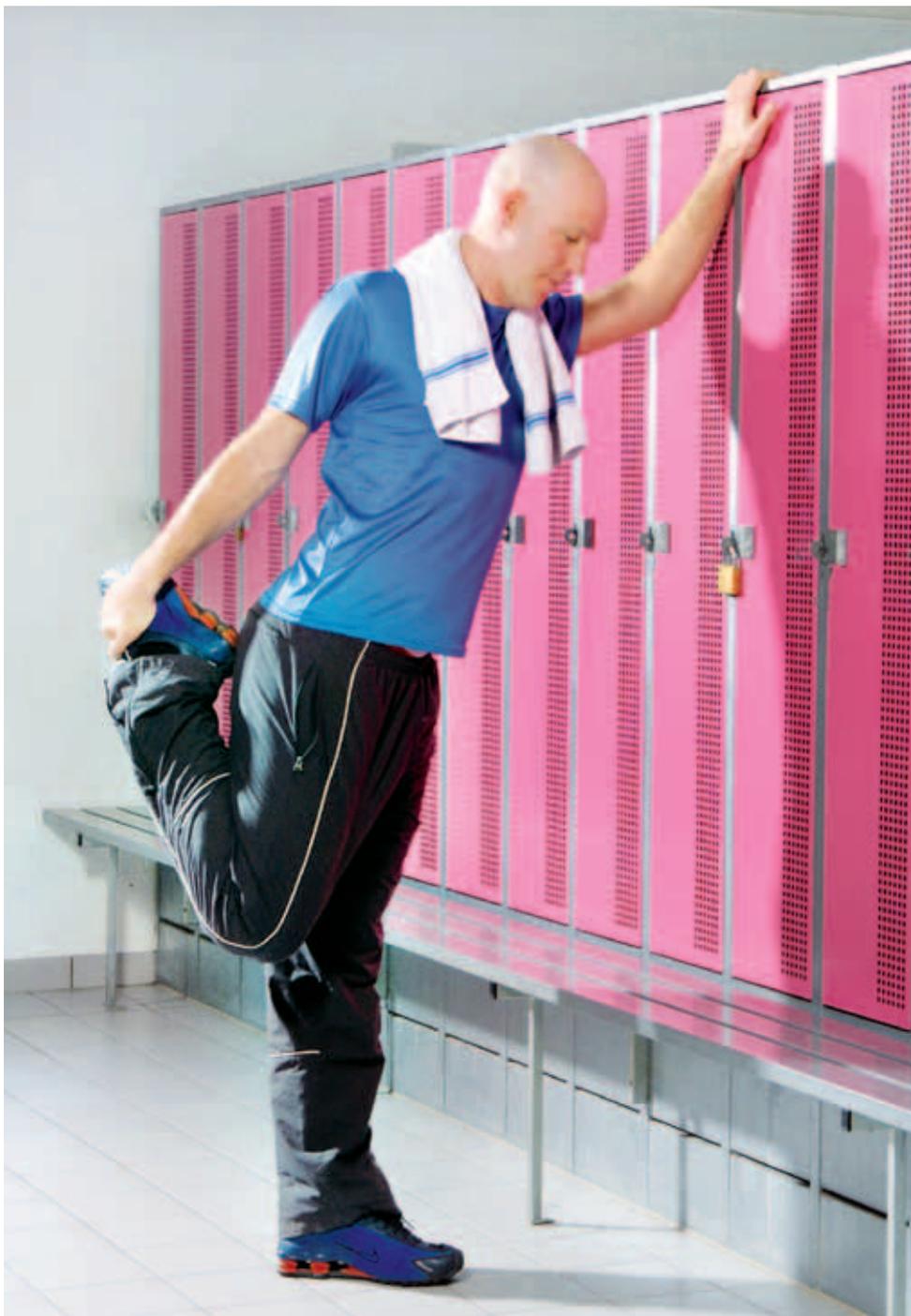
Les traitements du cancer peuvent entraîner de fortes variations de la fréquence cardiaque. Durant les périodes de traitement, il est donc impossible d'appliquer une quelconque formule pour calculer le pouls.

Au sein d'un groupe de sport spécialement adapté, le moniteur peut se charger de calculer votre fréquence cardiaque et vous montrer comment prendre correctement votre pouls.

Vous pouvez facilement apprendre la technique vous-même.

Avec le temps, vous saurez si votre fréquence cardiaque est trop basse ou trop élevée, sans même devoir la mesurer.

Aujourd'hui, pour observer la fréquence cardiaque, les sportifs amateurs utilisent de plus en plus souvent un cardiofréquence-mètre. Cet appareil permet d'adapter l'intensité de l'entraînement à la fréquence cardiaque optimale, et de mieux reconnaître ses limites et possibilités.



Comment choisir une activité?

En fonction de l'activité choisie, il est recommandé de participer à une introduction par un spécialiste (cours d'essai ou introduction par un physiothérapeute, un thérapeute sportif ou entraîneur, etc.). Vous éviterez ainsi les fausses postures et améliorerez l'effet de l'entraînement.

Le type de cancer ou l'opération subie jouent un rôle important dans le choix d'une activité adaptée.

Activités en plein air, en salle

- > randonnée, marche
- > walking (avec ou sans bâtons)
- > jogging
- > vélo
- > natation
- > activités dans l'eau: aquafit, aquagym, aquajogging
- > aviron
- > ski de fond
- > randonnée en raquettes à neige
- > etc.

Activités en salle de musculation

(en partie avec des accessoires)

- > aérobic et autres entraînements plus récents du type Jazzercise, NIA (non impact aerobics), etc.

- > entraînement par la danse: afro, salsa, zumba
- > tapis de course
- > step
- > vélo elliptique (appareil doté d'un logiciel d'entraînement intégré, mesure et programmation de l'effort, etc.)
- > ergomètre, tapis roulant
- > etc.

Activités chez soi ou ailleurs

La vie de tous les jours offre de nombreuses occasions d'améliorer son endurance: déplacez-vous à pied le plus souvent possible au lieu de prendre le bus ou le tram, montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.

Apprécier leurs effets bénéfiques

Beaucoup de ces activités augmentent non seulement votre endurance, mais aussi votre force, votre mobilité et vos réflexes. Vous pouvez les exercer aussi bien lentement que de manière plus intensive, en fonction de votre état de santé et de vos possibilités.

Il est important de choisir une activité qui vous plaise. Voyez aussi la petite sélection d'exercices que vous pouvez faire à domicile (voir p. 29).

Après quelques semaines seulement, vous constaterez les effets positifs sur votre condition physique. Un effort plus soutenu tonifie votre cœur et vos poumons, l'irrigation sanguine de vos organes et votre respiration s'améliorent. Les muscles qui travaillent sont mieux oxygénés. Vous-même vous sentez plus fort et ressentez plus d'allant.

L'activité exerce un effet positif sur le système hormonal et nerveux, et le moral s'améliore.

L'entraînement de la force

Un entraînement équilibré comprend aussi des exercices de renforcement. Il ne s'agit pas de se bâtir la musculature d'un body builder. Les exercices dont nous parlons ici sont doux et adaptés.

Idéalement, si vous ne pouvez ou ne voulez pas vous inscrire à un groupe de sport pour personnes atteintes d'un cancer, faites-vous prescrire une thérapie de renforcement musculaire (MTT).

Après une opération ou un autre traitement, de nombreuses personnes concernées se sentent

pendant un certain temps assez affaiblies et sans envie. Elles bougent moins, se fatiguent vite et doivent parfois supprimer certaines activités quotidiennes.

Moins sollicitée, l'ensemble de la musculature se relâche et la masse musculaire diminue. Le sentiment d'être sans forces devient intense. Il manque au corps un soutien important et les effets négatifs se répercutent sur la posture, les articulations et le dos.

Confiance dans le corps et sécurité

Un entraînement adapté à vos possibilités et des exercices ciblés vous permettent d'améliorer votre force, et vous gagnez en sécurité et en confiance.

Lorsque vous renforcez vos muscles, votre corps devient plus stable et se fatigue moins vite: vous réduisez ainsi le risque de chutes, de mauvaises postures et de faux mouvements.

La forme d'entraînement adaptée

Le choix de la forme d'entraînement, des accessoires éventuels et des exercices adaptés dépend de vos possibilités personnelles, de vos besoins et de vos objectifs.

- > Peut-être qu'une salle de musculation répondra à vos envies et à vos besoins: veillez cependant à être bien conseillé et accompagné.
- > Vous pouvez utiliser aussi des accessoires comme des haltères, un extenseur de musculation ou une Thera-Band® (voir p. 42).

Intensité de l'entraînement à respecter

- > Faites de l'exercice une à deux fois par semaine.
- > Echauffez-vous avant de commencer.
- > Expirez au moment de l'effort, inspirez lorsque vous relâchez.
- > Effectuez lentement les mouvements.
- > Evitez les mouvements saccadés.
- > Ne vous épuisez pas.
- > Utilisez des accessoires qui exercent peu de résistance ou qui sont légers pour que vous puissiez vous entraîner sans devoir faire appel à toute votre force. Compensez en augmentant le nombre de répétitions des exercices.
- > Au début, utilisez la moitié de vos forces: vous ne devez ressentir qu'un léger effort.
- > Si vous vous entraînez avec des appareils, privilégiez une petite résistance ou employez des appareils moins lourds pour éviter d'utiliser trop de force. Augmentez plutôt le nombre de répétitions d'un exercice.
- > Terminez l'entraînement par des exercices de détente.



- > Mettre à contribution son propre poids peut s'avérer également efficace dans le cadre d'un entraînement de renforcement, notamment en faisant des flexions, des tractions ou des tirages.
- > Les exercices mentionnés à la rubrique «Renforcement et détente» sont également adaptés. Ils renforcent de manière douce le corps tout en stimulant la coordination et les différents groupes de muscles.

Coordination, mobilité, relaxation

Les activités qui favorisent la mobilité et la coordination sont un complément judicieux à l'entraînement de l'endurance et de la force. Les étirements (ou stretching) en font partie et s'effectuent idéalement en fin d'entraînement. Plus votre corps est souple et habile, plus les mouvements de tous les jours vous sembleront faciles et mieux vous vous sentirez dans votre peau.

Accordez-vous régulièrement quelques minutes de détente absolue, après l'entraînement ou en lieu et place de celui-ci. Débranchez le téléphone et tout ce qui pourrait vous déranger et ne pensez plus qu'à vous-même en toute bonne conscience.

Points importants

- > Les exercices de renforcement doivent être adaptés à votre situation, être effectués correctement d'un point de vue technique, et vous devez pouvoir respirer en continu et régulièrement.
- > Vous y parviendrez mieux en vous faisant conseiller et guider, par exemple par un physiothérapeute ou un thérapeute de sport ou dans une salle de musculation adaptée.
- > Parlez-en auparavant avec votre médecin traitant.

Vous pouvez prendre un bain chaud, écouter la musique que vous préférez ou utiliser l'une des nombreuses méthodes de relaxation qui existent aujourd'hui pour que l'esprit et le corps puissent se détendre.

Renforcement et détente

Activités possibles:

- > étirements (stretching)
- > exercices de renforcement du plancher pelvien (surtout après une opération dans la région du bassin)
- > Qi-Gong, Tai Chi, Chi Ball
- > Yoga, Pilates, Callanetics
- > Feldenkrais
- > danse en cercle
- > exercices respiratoires
- > training autogène
- > détente musculaire progressive
- > entraînement mental, visualisation
- > méditation
- > massages doux, massage entre partenaires, shiatsu

Vous trouvez facilement des ouvrages ou des pages sur Internet concernant ces activités. Avant de vous décider, nous vous recommandons cependant de vous rendre d'abord à un cours d'essai. Cette possibilité est offerte pratiquement partout.

- > Consultez votre médecin, votre physiothérapeute ou thérapeute sportif.
- > Soyez attentifs aux annonces publiées dans les journaux.
- > Naviguez sur Internet.
- > Demandez un programme à l'Ecole-Club Migros par exemple.

Vous serez surpris par la variété de choix!

Tenir un carnet d'entraînement

En notant régulièrement vos impressions et vos expériences personnelles, vous verrez clairement avec le temps quelles activités vous sont bénéfiques et à quelle intensité. Votre carnet d'entraînement vous permet d'inscrire et d'analyser vos observations, difficultés et succès. Vous verrez que cela fait du bien de penser à soi et d'écouter sa voix intérieure. Demandez un exemplaire à votre moniteur ou à votre physiothérapeute ou thérapeute sportif.

L'extrait ci-après est reproduit à titre d'exemple. Vous pouvez ajouter des colonnes telles que «fréquence cardiaque avant l'entraînement» et «fréquence cardiaque juste après l'entraînement».

Carnet d'entraînement: Marianne Exemple (50 ans)

Date	11 avril	13 avril	16 avril	20 avril
Activité	nordic walking	cours de gymnastique avec relaxation	aquagym	entraînement doux de la force (MTT)
Durée	50 min.	60 min.	45 min.	45 min.
Etat avant	fatiguée	état d'esprit positif, contente de retrouver le groupe et de bouger	manque d'entrain	bien
Etat après	ragaillardie	détendue, sereine	satisfaite	renforcée
Remarques	allure régulière	exercices effectués avec le bras droit jusqu'au seuil de douleur	plaisir à être dans l'eau	exercices à l'aide de divers accessoires, 3 séries de 12-15, réussi les répétitions



Exercices à faire chez soi

Vous n'avez peut-être pas toujours envie de sortir de chez vous pour aller vous entraîner. Nous vous proposons ci-après un petit choix d'exercices à faire à la maison pour améliorer votre bien-être – un bon moyen pour faire le plein d'énergie sans perdre trop de temps!

Les pages suivantes présentent divers exercices avec les objectifs suivants:

- > maintenir la mobilité du haut du corps et de la colonne vertébrale,
- > renforcer le dos et les jambes,
- > renforcer les épaules, le dos, les fessiers et les abdominaux,
- > favoriser la mobilité des épaules,
- > prendre conscience de sa respiration,
- > exercer l'alternance contraction-relâchement,
- > intégrer l'usage de la Thera-Band®.

Pour un bénéfice optimal ...

- > Étudiez d'abord attentivement les exercices et les photos.
- > L'idéal serait bien sûr de faire ces exercices régulièrement, de préférence chaque jour.
- > Prévoyez assez de temps pour faire les exercices.
- > Essayez d'intégrer l'un ou l'autre de ces exercices dans votre vie de tous les jours.
- > Faites chaque exercice plusieurs fois: commencez par deux à trois répétitions, puis augmentez progressivement le nombre.
- > Arrêtez-vous à l'apparition de la moindre douleur.
- > Respirez calmement et régulièrement.
- > Expirez pendant l'effort.
- > N'intercalez que de courtes pauses pour ne pas diminuer l'efficacité des exercices.
- > Si vous portez des bas de contention, gardez-les pendant les exercices.

Nous recommandons également aux femmes atteintes d'un cancer du sein la brochure «La vie continue après un cancer du sein» (voir p. 47). Elle contient un programme d'exercices spécifique. Les bro-

chures «L'iléostomie», «La colostomie» et «L'urostomie» fourniront aux personnes porteuses d'une stomie des renseignements utiles auxquels être attentif lors d'un entraînement.



Position de départ

1 Asseyez-vous au bord d'une chaise ou d'un tabouret, les genoux légèrement plus bas que les hanches, jambes écartées à largeur de hanches, talons sous les genoux; les mains reposent sur les cuisses.

Exécution

- 2**
- Déroulez le bassin vers l'arrière en vous laissant doucement tomber en avant. Le dos s'arrondit.
 - Baissez la tête et laissez-la pendre doucement; vous devez sentir un léger étirement dans la nuque.
- 3**
- Tournez les bras vers l'intérieur; les mains sont posées sur les genoux, avec le pouce sur l'extérieur de la cuisse.

Mobilité du haut du corps et de la colonne vertébrale

Les exercices ci-après assouplissent le haut du corps et stimulent l'écoulement lymphatique. Le travail avec la Thera-Band® favorise en outre une posture bien droite.



4

- Redressez-vous. Levez les bras et étirez-les en V de chaque côté de la tête; étirez le dos et écartez les doigts en veillant à ne pas soulever les épaules.

Important

- > Les jambes restent dans la même position durant tout l'exercice.
- > Gardez la position finale pendant 3 secondes.
- > L'exercice ne doit pas être douloureux. Adaptez la hauteur à laquelle vous levez le bras en conséquence!
- > Commencez avec 2 à 3 répétitions et augmentez progressivement jusqu'à 12.
- > Faites l'exercice plusieurs fois par jour, par exemple aussi au travail.

5**6**

Variante (plus difficile)

5

- Placez la Thera-Band® sous vos pieds, bien au milieu.
- Prenez les bouts de l'élastique et enroulez-les autour de vos mains (voir p. 42).
- Inclinez le haut du corps en arrière en gardant le dos bien droit.
- Levez les bras en V le long du corps.

6

- Si vous ne sentez qu'une légère résistance et si vous n'éprouvez aucune douleur, levez les bras plus haut, voire tendez-les complètement. Étirez aussi le dos.
- Si l'exercice est trop dur pour vous, vous pouvez lever les bras l'un après l'autre.

Renforcement du dos et des jambes

Les exercices ci-après renforcent le dos et les jambes et favorisent la perception corporelle.

1



Position de départ

1

Asseyez-vous au bord d'une chaise ou d'un tabouret, les genoux légèrement plus bas que les hanches, jambes écartées à largeur de hanches, talons légèrement en retrait par rapport aux genoux.

Exécution

2

- Inclinez le haut du corps en avant, en gardant le dos bien droit.
- Mettez le poids sur vos pieds, décollez les fesses et levez-vous à moitié.
- Gardez la position finale 6 secondes, puis rasseyez-vous lentement.

2



Important

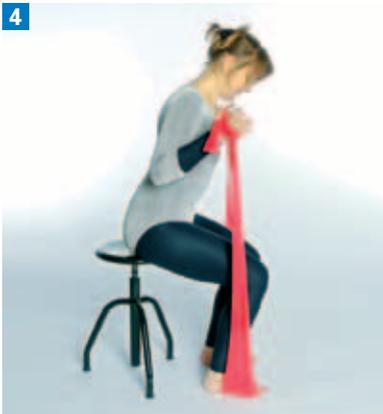
- > Ne vous levez qu'à moitié.
- > Les jambes restent toujours écartées de la même façon.
- > Commencez avec 2 à 3 répétitions et augmentez progressivement jusqu'à 12.
- > L'exercice ne doit pas être douloureux. Arrêtez-vous à mi-mouvement si nécessaire.
- > Faites l'exercice plusieurs fois par jour.

Variantes (plus difficiles)

3



4



5



3

- En vous levant à moitié, tournez les bras tendus vers l'extérieur, pouces loin du corps.

4

- Placez la Thera-Band® sous vos pieds, bien au milieu.
- Prenez les bouts de l'élastique et enroulez-les autour de vos mains (voir p. 42).
- Tirez l'élastique vers l'avant le long du corps ...

5

- mettez le poids sur vos pieds, décollez les fesses et levez-vous à moitié. L'exercice est plus facile si vous gardez les bras près du corps.

6

- La nuque, la tête et le dos sont parfaitement alignés.
- Gardez la position finale 6 secondes, puis rasseyez-vous lentement.

6



1**2**

Renforcement des épaules, du dos, des fessiers, des abdominaux

Les exercices ci-après stabilisent et renforcent tout le corps.

Position de départ

1

A quatre pattes sur le sol (de préférence sur un tapis), bras et genoux légèrement écartés, coudes légèrement fléchis. Le dos, la nuque et la tête sont bien alignés; les yeux regardent le sol.

Exécution

2

- Tendez une jambe en arrière à l'horizontale, pied tendu ou en flexion.
- Gardez la position finale pendant 6 secondes.
- Ramenez la jambe dans la position de départ et changez de côté.

Important

- > La tête reste toujours dans la même position.
- > L'exercice sollicite assez fortement les épaules, les bras et les mains.
- > L'exercice ne doit pas être douloureux; arrêtez-vous à mi-mouvement si nécessaire.
- > Commencez avec 2 à 3 répétitions et augmentez progressivement jusqu'à 12.

Variantes (plus difficiles)

3

- Tendez le bras droit à l'horizontale en même temps que la jambe gauche.
- Changez de côté.

3



4

- Agenouillez-vous sur la Thera-Band®, en la positionnant bien au milieu. Croisez l'élastique derrière les genoux et ramenez les extrémités devant vous. Enroulez-les autour de vos mains (voir p. 42).

4



5

- Tendez alternativement les bras devant vous en tirant l'élastique.

5



6

- Enroulez la Thera-Band® autour d'un pied en gardant à peu près la même longueur de chaque côté. Enroulez les bouts autour de vos mains (voir p. 42). Tendez lentement la jambe en arrière.

6



Mobilité des épaules

Les exercices de rotation/étirement favorisent la mobilité des articulations des épaules; ils développent aussi la respiration et aident à se détendre.

Position de départ

1

Allongez-vous sur le côté, les deux jambes repliées. La tête repose sur le bras inférieur, la main de l'autre bras est posée sur le genou.



Exécution

2

- Tournez le haut du corps vers l'arrière.
- Levez le bras, pouce en l'air, dans le prolongement de la ligne genou/épaule.
- Suivez la main des yeux.
- Inspirez et expirez plusieurs fois dans cette position, en accentuant légèrement l'étirement à chaque inspiration.
- Changez de côté après quatre à cinq fois.

2



Important

3

- > Si vous avez des problèmes avec l'épaule/le bras, ne tendez pas le bras, mais contentez-vous de tourner le haut du corps plus ou moins vers l'arrière et ...

4

- > ... accentuez légèrement l'étirement du coude à chaque inspiration.

3



4



1

Perception et contrôle de la respiration

La respiration abdominale profonde vous aidera à mieux contrôler votre souffle; elle favorise la relaxation et stimule la digestion.

Position de départ

1

Allongez-vous sur le dos, jambes pliées pour ne pas creuser les reins. Les mains reposent sur le ventre.

2

Vous pouvez aussi placer un linge plié ou un coussin sous vos genoux.

2



Exécution

- 3**
 - Inspirez par le nez.
 - La paroi abdominale se soulève, le ventre se gonfle.
- 4**
 - Expirez lentement par la bouche.
 - La paroi abdominale s'abaisse, le ventre se creuse.
 - Recommencez la respiration abdominale sur quelques inspirations.

Contracter – relâcher

L'exercice ci-après stimule la perception corporelle en général et détend.



Position de départ

1

Asseyez-vous sur une chaise, dos appuyé contre le dossier, jambes écartées à largeur de hanches, pieds bien à plat. Les avant-bras reposent sur une table ou sur les accoudoirs.

2**3**

Exécution

2

- Mettez le poids sur vos pieds.
- Serrez les fesses.
- Rentrez légèrement le ventre.
- Tirez légèrement les épaules en arrière en rapprochant les omoplates.
- Faites les poings et appuyez-les sur la table.
- Plissez légèrement les yeux.
- Serrez légèrement les dents.
- Maintenez la tension pendant 6 à 8 secondes.

3

- Relâchez consciemment la tension dans tout le corps.
- Inspirez et expirez calmement plusieurs fois et appréciez la détente.
- Répétez l'exercice trois à quatre fois.

Important

- > Inspirez et expirez calmement durant tout l'exercice.
- > Étirez bien vos bras et vos jambes avant de vous lever.
- > Vous pouvez également effectuer cet exercice couché, par exemple avant de vous endormir. Gardez les bras tendus de chaque côté du corps. Faites le poing avec les deux mains. En contractant les muscles, appuyez fermement les bras et les mains contre le matelas.

Exercices avec la Thera-Band®

Pour augmenter l'intensité de certains exercices, nous vous recommandons l'emploi de la Thera-Band®. Il s'agit d'une bande élastique en latex très extensible et résistante à la fois.

Légère et peu encombrante, elle s'emporte aisément partout.

- > La Thera-Band® se décline en différentes couleurs, chaque couleur représentant une résistance différente; vous pouvez vous la procurer dans le commerce (magasin d'articles santé, de sport, d'articles orthopédiques, Internet) ou auprès de votre physiothérapeute/thérapeute sportif.
- > Pour vos exercices, utilisez une Thera-Band® de résistance faible (jaune) ou moyenne (rouge).
- > La longueur optimale de la bande est de 3 mètres environ.
- > Ne tenez pas simplement la Thera-Band® à bout de bras, mais enroulez-la toujours autour de vos mains. Comme cela, vous pouvez faire les exercices avec les mains ouvertes et les doigts écartés sans que la bande glisse.



Important: comment enrouler correctement la Thera-Band®?

> Pour enrouler la Thera-Band® autour de vos mains, le plus simple est de procéder comme suit:

1

> Placez la bande sous vos pieds, en la positionnant bien au milieu, et saisissez une extrémité dans chaque main. Faites passer la bande sur la paume de votre main en laissant pendre le bout entre le pouce et l'index. En vous aidant de l'autre main, enroulez la bande sur le dos de votre main et faites-la revenir entre le pouce et l'index; les bouts sont fixés à présent.

2

> La bande reste bien en place, vous n'avez pas besoin de la tenir. Vérifiez en tirant vivement dessus mains ouvertes, doigts écartés.





Vivre avec la maladie

Les progrès de ces dernières décennies ont nettement amélioré les chances de survie et la qualité de vie des personnes malades, mais les traitements restent longs et éprouvants. Si certains sont capables de garder leurs activités quotidiennes, d'autres n'y arrivent plus.

S'écouter

Il faut prendre le temps nécessaire pour s'adapter à cette nouvelle situation. L'organisation de la vie de tous les jours peut se faire pas à pas, en fonction des possibilités personnelles.

Il est important d'essayer de déterminer ce qui peut améliorer la qualité de vie. L'horizon s'éclaire parfois en se posant des questions toutes simples:

- > que veut-on vraiment?
- > de quoi a-t-on besoin?
- > comment pourrait-on y arriver?
- > qui pourrait apporter de l'aide?

Après le traitement, il n'est pas toujours facile de retrouver ses marques. Il est important à ce moment-là d'être attentif à ses propres besoins. Les adresses et les informations des annexes pourront vous être utiles.

En parler avec d'autres

Même lorsque les chances de guérison sont élevées, le cancer fait peur. Certaines personnes éprouvent le besoin d'en parler, d'autres préfèrent garder le silence. Il n'y a pas de recette universelle, et les proches ne peuvent pas toujours savoir comment réagir. Les uns et les autres ont besoin d'un certain temps pour s'adapter. La plupart des personnes malades sont toutefois reconnaissantes à leurs proches de les entourer et d'aborder avec elles leurs craintes et leurs difficultés.

Faire appel à un soutien professionnel

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel si votre anxiété persiste ou si vous avez le sentiment que la situation vous échappe. Parlez de vos problèmes à l'équipe médicale et soignante, ou à votre médecin de famille. Au besoin, ils pourront conseiller et prescrire des mesures remboursées par la caisse-maladie.

Pour toute question d'ordre psychosocial ou en rapport avec la réadaptation, vous pouvez également vous adresser à la ligue contre le cancer de votre région ou au service social de l'hôpital.

Information et soutien

L'équipe médicale et soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Si vous le souhaitez, elle peut également vous mettre en contact avec un psycho-oncologue.

Votre ligue cantonale contre le cancer

Son rôle est de vous conseiller, de vous accompagner et de vous aider à surmonter les difficultés en rapport avec la maladie. Elle peut également vous proposer des cours, des stages, des conférences, vous aider à clarifier des problèmes d'assurance, ou bien encore vous aiguiller vers un groupe d'entraide ou un spécialiste (drainage lymphatique, conseils diététiques et psycho-oncologiques, méthodes complémentaires, etc.).

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une professionnelle de la santé vous écoutera, vous proposera des solutions et répondra avec précision à vos questions sur la maladie et les traitements. L'appel et les renseignements sont gratuits.

Groupes de sport pour personnes atteintes d'un cancer

De nouveaux groupes de sport pour personnes atteintes d'un cancer voient régulièrement le jour en Suisse. Vous trouverez des informations sur les offres plus actuelles

- > sur www.liguecancer.ch → Vivre avec le cancer → Quotidien et cancer → Bouger davantage → Groupes de sport pour les personnes atteintes de cancer

- > sur www.liguecancer.ch/guidecancer
- > auprès de la ligue contre le cancer de votre canton (voir p. 50)
- > auprès du secrétariat des cours de la Ligue suisse contre le cancer «Mouvement et sport en cas de cancer» (tél. 031 389 91 00)

Stages de réadaptation

«Découvrir de nouveaux horizons»: cette devise illustre les stages de réadaptation d'une semaine organisés par la Ligue contre le cancer dans différentes régions de Suisse: www.liguecancer.ch → Vivre avec le cancer → Quotidien et cancer → Stages de réadaptation.

Guide du cancer

Le «Guide du cancer» est un répertoire en ligne des offres psychosociales et des prestations de nature non médicale qui visent à préserver la qualité de vie des personnes atteintes de cancer ou à l'améliorer: www.liguecancer.ch/guidecancer.

Forums de discussion

Entrer en contact avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables peut redonner du courage. Il faut cependant toujours garder à l'esprit que ce qui a aidé un tel ne conviendra pas forcément à votre situation: il existe sur Internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue suisse contre le cancer www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer. Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer: www.ligue-cancer.asso.fr.

Groupes d'entraide

Ils favorisent l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent nettement plus simples quand on en discute avec des personnes confrontées à des difficultés similaires. Par exemple, si on vous a posé une urostomie ou si cela va être prochainement le cas, vous pouvez entrer en contact avec l'Association suisse des groupes régionaux des personnes stomisées.

Brochures de la Ligue contre le cancer

- > **Les traitements médicamenteux des cancers**
(chimiothérapie, thérapie anti-hormonale, immunothérapie)
- > **La radiothérapie**
- > **Vivre avec le cancer, sans douleur**
- > **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
- > **Fatigue, à nous deux**
Identifier les causes, trouver des solutions
- > **Cancer et sexualité au féminin**
- > **Cancer et sexualité au masculin**
- > **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- > **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
Peau, coiffure, couleurs et vêtements: les conseils de la Ligue contre le cancer
- > **Parallèles? Complémentaires?**
Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie
- > **La vie continue après un cancer du sein**
- > **La colostomie**
- > **L'iléostomie**
- > **L'urostomie**
- > **Accompagner un proche atteint de cancer**
- > **Comment aider son enfant?**
Quand Papa ou Maman a un cancer
- > **Cancer: prestations des assurances sociales**
- > **Découvrir de nouveaux horizons**
Stages de réadaptation
- > **Prédispositions héréditaires au cancer**
Des réponses aux questions que se posent les familles fortement touchées par le cancer
- > **Le cancer: des gènes à l'homme**
Un CD-ROM qui explique les mécanismes d'apparition des maladies cancéreuses, de leur origine à leur traitement (fr. 25.- + frais de port et d'emballage)
- > **Cancer – quand l'espoir de guérir s'amenuise**
- > **Directives anticipées en cas de cancer**
Guide pratique et formulaire fr. 18.– ou téléchargement gratuit sur www.liguecancer.ch/directives-anticipees

Commandes

- > Ligue contre le cancer de votre canton
- > Téléphone: 0844 85 00 00
- > Courriel: boutique@liguecancer.ch
- > Internet: www.liguecancer.ch

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures. La plupart vous seront remises gratuitement et vous pouvez également les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

Autres brochures

Thérapie anticancéreuse dans le cadre d'une étude clinique

A commander auprès du Groupe suisse de recherche clinique sur le cancer (SAKK), téléphone 031 389 91 91, sakkcc@sakk.ch, www.sakk.ch → Patients → Brochure destinée aux patients → Télécharger Brochures → Brochure_d_information.pdf.

Sites Internet

(par ordre alphabétique)

www.cancer.ca

Site de la Société canadienne du cancer.

www.espacecancer.chuv.ch

Site du CHUV de Lausanne.

www.doctissimo.fr

Site français consacré à la santé.

www.fnclcc.fr

Site de la Fédération nationale française des centres de lutte contre le cancer, avec un dictionnaire des cancers de A à Z.

www.forumcancer.ch

Forum Internet de la Ligue contre le cancer.

www.infocancer.org

Site français consacré aux différents types de cancer.

www.ligue-cancer.asso.fr

Site de la Ligue française contre le cancer.

www.liguecancer.ch

Site de la Ligue suisse contre le cancer.

www.liguecancer.ch/migrants

Brèves informations en albanais, portugais, serbe/croate/bosniaque, espagnol, turc, et pour partie en anglais sur quelques cancers fréquents et la prévention. L'offre des thèmes abordés et des langues proposées se développe régulièrement.

En anglais

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

Sources

Les publications et sites Internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation «La Santé sur Internet» (voir Charte sur www.hon.ch/HONcode/French).

Associations d'entraide

ilco, Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées

Contact:

Hubert Chassot
rue de la Plaenke 12
2502 Bienne
tél. 032 322 73 32
Olivier Ferrini
rte de Corcelles 3
1059 Peney-le-Jorat
tél. 021 903 20 58
www.ilco.ch

«Vivre Comme Avant», Association suisse des femmes opérées du sein

Contact:

Marceline Pfoertner
ruelle des Galeries 3
1248 Hermance
tél. 022 751 24 30
mobile 079 773 63 07
www.vivre-comme-avant.ch
Susie Gaillard
case postale 336
4153 Reinach
tél. 061 711 91 43
info@leben-wie-zuvor.ch
www.leben-wie-zuvor.ch

ARFEC, Association romande des familles d'enfants atteints de cancer

Secrétariat de l'ARFEC
ch. de la Vallonnette 17
1012 Lausanne
tél. 021 653 11 10
fax 021 653 11 14
contact@arfec.org
www.arfec.org

Kinderkrebshilfe Schweiz

Brigitte Holderegger-Müller
Florastrasse 14
4600 Olten
tél. 062 297 00 11
fax 062 297 00 12
info@kinderkrebshilfe.ch
www.kinderkrebshilfe.ch

Laryngectomisés Suisse, Association d'entraide pour personnes ayant subi l'ablation du larynx

Schulhausweg 10
case postale 100
5442 Fislisbach
tél./fax 056 483 00 75
info@kehlkopfoperiert.ch
www.kehlkopfoperiert.ch

Groupe suisse d'entraide pour les malades du pancréas GSP

Président:
Conrad Rytz
ch. du Chêne 10
1260 Nyon
tél. 022 361 55 92
fax 022 361 56 53
conrad.rytz@swissonline.ch

ho/noho, Organisation suisse de patients pour les lymphomes et leurs proches

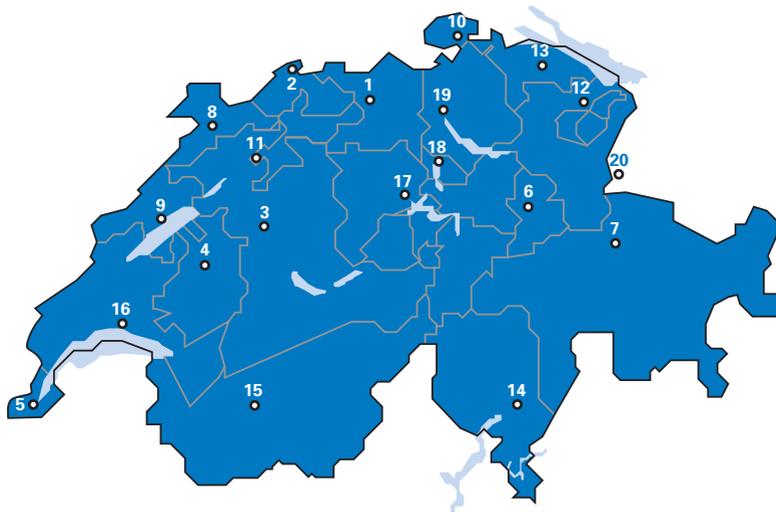
Rosmarie Pfau
Weidenweg 39
4147 Aesch
tél. 061 421 09 27
info@lymphome.ch
www.lymphome.ch

Association Suisse des Greffés de la Moelle Osseuse

Contact:

Remi Goguet
rte des Monts-de-Lavaux 34
1092 Belmont-sur-Lausanne
tél. 027 322 99 74 (LVCC)
info@gmosuisseromande.ch
www.gmosuisseromande.ch

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 **Krebsliga Aargau**

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 **Krebsliga beider Basel**

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 **Bernische Krebsliga**

Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 **Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg**

Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 **Ligue genevoise contre le cancer**

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 **Krebsliga Glarus**

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
www.krebssliga-glarus.ch
PK 87-2462-9

7 **Krebsliga Graubünden**

Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 **Ligue jurassienne contre le cancer**

Rue des Moulins 12, 2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

- 9 Ligue neuchâtoise contre le cancer**
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 10 Krebsliga Schaffhausen**
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2
- 11 Krebsliga Solothurn**
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7
- 12 Krebsliga St. Gallen-Appenzell**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1
- 13 Thurgauische Krebsliga**
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4
- 14 Lega ticinese contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6
- 15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis**
Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2
- 16 Ligue vaudoise contre le cancer**
Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0
- 17 Krebsliga Zentralschweiz**
Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5
- 18 Krebsliga Zug**
Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6
- 19 Krebsliga Zürich**
Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5
- 20 Krebshilfe Liechtenstein**
Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Ligne InfoCancer

tél. 0800 11 88 11
du lundi au vendredi
10–18 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum Internet de la
Ligue contre le cancer

Guide du cancer

www.liguecancer.ch/
guidecancer, le répertoire
Internet de la Ligue contre
le cancer avec les offres
de soutien psychosocial
(conseils, cours, etc.) en
Suisse

Ligne stop-tabac

tél. 0844 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11–19 h

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

**Vos dons sont les
bienvenus.**

Votre Ligue contre le cancer: