ligue contre le cancer

Activité physique et cancer

Renforcer la confiance en son corps

Lire en ligne

Un guide de la Ligue contre le cancer

Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.
En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Éditrice
Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
Case postale
3001 Berne
Tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch

5e édition

Gestion de projet et rédaction de la version originale en allemand
Barbara Karlen, spécialiste Publications, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques
Sonja Kaiser, thérapie par le sport et le mouvement, spécialiste des sciences du sport et thérapeute sportive, Ligue zurichoise contre le cancer

Programme d'exercices
Yvette Stoel, MAS Management en physiothérapie, HE Zurich, spécialiste clinique en lymphologie, Hôpital cantonal de Winterthour
Modèle: Sonja Kaiser, Ligue zurichoise contre le cancer

Collaborateurs de la Ligue suisse contre le cancer, Berne
Alexandra Balz, spécialiste Prévention dans le domaine des soins; Nicolas Sperisen, spécialiste Promotion de la santé et réadaptation

Relecture
Andrea Seitz, spécialiste Publications, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Programme d'exercices édition précédente
Physiothérapeutes diplômées et responsables de groupes de sport:
Barbara Wiggers Müller, Wettswil
Simone von Däniken, Baar
Sara Scholer, Aeugst am Albis

Traduction
Tania Severin, Trad8; Cristina Martínez (édition précédente), Ligue suisse contre le cancer, Berne

Révision
Jacques-Olivier Pidoux, spécialiste Traduction et Révision, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Photos
Couverture: Shutterstock
Pp. 20, 27, 29, 64: iStock
P. 30: Shutterstock
Pp. 35–45: Luca Toneatti, Ligue suisse contre le cancer

Conception graphique
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Impression
VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2021, 2015, 2010, 2005, Ligue suisse contre le cancer, Berne, 5e édition revue et corrigée

LSC | 2.2023 | 2000 F | 021027013111

Sommaire

5 Avant-propos

6 Le bon moment pour s'y (re)mettre
6 Améliorer sa qualité de vie
8 Bouger, ça fait du bien
9 Quand faut-il prendre des précautions ?

11 En route pour une nouvelle aventure
11 Définir ses objectifs
14 Programmer son activité quotidienne
16 Quel est l'entraînement qui me convient le mieux ?

21 Le programme d'activité physique optimal
21 L'entraînement de l'endurance
26 L'entraînement de la force
28 Coordination, mobilité, relaxation
32 Tenir un carnet d'entraînement

34 Exercices à faire chez soi
35 Mouvement assis-debout
36 Entraîner la mobilité du dos et des épaules
38 Pompes contre le mur
40 Renforcer les muscles des jambes et des fessiers
41 Faire des cercles avec les bras
42 Exercice du pont
44 Percevoir la respiration en conscience
45 Contracter et relâcher

47 Conseils et informations

Chère lectrice, cher lecteur,

Si seule la forme féminine ou masculine est utilisée dans le texte, elle s'applique aux deux sexes.

Le cancer et ses traitements sont éprouvants, sur le plan physique aussi bien que psychologique. L'activité physique est un moyen d'atténuer le stress généré. De plus, pratiquer une activité physique régulière permet de retrouver sa condition physique.

Une activité physique suffisante et régulière améliore le bien-être et la santé. 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 dans le cadre d'un stage de réadaptation. Les possibilités ne manquent pas.

Parmi les nombreuses offres disponibles, il vous suffit de choisir celles qui vous conviennent le mieux et qui vous procureront le plus de plaisir : natation, danse, randonnée ou entraînement sportif avec des appareils de fitness ; à vous de décider ce qui vous plaît et vous fait du bien.

Nous vous souhaitons plein d'élan et de plaisir dans la pratique d'une activité physique !

Votre Ligue contre le cancer

Grâce à vos dons, nos brochures sont gratuites.

Faites un don avec TWINT:

Scannez le code QR avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.

Le bon moment pour s'y (re)mettre

Une activité physique régulière exerce une influence positive sur l'évolution de la maladie. Les personnes physiquement actives ont moins souvent la sensation d'être épuisées, sont en meilleure condition et restent plus mobiles. L'activité physique libère des hormones du bonheur et réduit les hormones du stress, ce qui influe positivement sur le psychisme.

L'activité physique est définie comme l'ensemble des mouvements des muscles squelettiques qui entraînent une dépense énergétique plus élevée que lorsqu'ils sont au repos. Dans cette brochure, l'activité physique désigne également les mesures en matière de thérapie par le sport et le mouvement.

Améliorer sa qualité de vie

Une activité physique régulière peut atténuer les effets secondaires et séquelles causés par la maladie ou les traitements. Pour qu'elle soit bénéfique, il est essentiel que vous adaptiez votre activité à votre condition physique.

Les bienfaits de l'activité physique

- renforce la force et l'endurance
- améliore la mobilité
- améliore la coordination
- stimule les défenses de l'organisme (système immunitaire)
- diminue les douleurs
- atténue les effets secondaires des traitements contre le cancer (par ex. nausées, fatigue)
- réduit le risque de comorbidités (par ex. maladies cardiovasculaires)
- régule le poids
- permet de nouer de nouveaux contacts (si vous choisissez de rejoindre un groupe)
- ouvre de nouvelles expériences.

L'exercice a encore d'autres effets positifs, car il vous permet de :

- mieux respirer,
- vous sentir plus fort,
- vous sentir de meilleure humeur,
- vous sentir moins fatigué / épuisé,
- mieux gérer votre maladie,
- avoir plus d'énergie,
- vous fatiguer moins vite
- et de mieux vous concentrer.

Retrouver confiance en son corps

Grâce aux progrès de la médecine, de plus en plus de cancers sont guérissables. Lorsque la maladie est à un stade avancé, il est souvent possible d'en ralentir l'évolution et de soulager les symptômes. Les mesures d'accompagnement permettent de maintenir et améliorer la qualité de vie.

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 n'est pas en relation directe avec les efforts fournis ou les activités exercées.

Les causes sont multiples, mais les possibilités de les combattre également. Des études montrent par exemple l'efficacité d'un entraînement ciblé de l'endurance et de la force.

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 suivantes de la Ligue contre le cancer : « Les traitements médicamenteux des cancers », « La radiothérapie », « Fatigue et cancer » et « Alimentation et cancer » (voir p. 50).

La brochure de la Ligue contre le cancer « Fatigue et cancer » vous en dit plus sur le sujet.

Les personnes touchées font tout leur possible pour améliorer leur bien-être, mais se heurtent souvent à des commentaires du type « Tu dois te ménager », « N'en fais pas trop », « Repose-toi », « Ton corps a besoin de récupérer ».

Autant de réflexions qui, si elles partent d'une bonne intention, sont souvent fausses et inutiles !

Bouger, ça fait du bien

Une activité physique régulière contribue à renforcer sa condition physique diminuée par la maladie, et permet également d'avoir plus d'énergie. Elle aide aussi à retrouver confiance en son corps.

Par activité physique, on entend des activités physiques planifiées, structurées et accomplies à intervalles réguliers en vue de développer les capacités physiques telles que l'endurance, la force ou la mobilité.

Idéalement, on vous a déjà proposé une activité douce à l'hôpital, sous la forme notamment d'une physiothérapie adaptée à votre situation.

Vous pouvez également rester actif par vous-même, par exemple en contractant et relâchant doucement certains muscles, en faisant des exercices de respiration ou en pédalant couché.

Une demi-heure d'exercice trois fois par semaine suffit pour en ressentir les bienfaits et améliorer sa condi-

tion physique. Même si votre santé est atteinte, vous vous sentirez plus fort en constatant les effets positifs de votre activité, et cela se répercutera favorablement sur votre moral.

Il a été démontré que l'activité physique permet de réduire le risque de récidive de la maladie (rechute) ou de certains nouveaux cancers (comme le cancer de l'intestin). Des études montrent également les bienfaits de l'activité physique pendant la maladie. En outre, une activité physique régulière peut avoir un impact positif sur les effets secondaires des traitements contre le cancer (comme la fatigue, la préservation des muscles).

Vous seul êtes en mesure de savoir ce qui pourrait vous procurer du plaisir et les objectifs que vous souhaitez atteindre. Renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer sur les cours et les groupes proposés. Vous trouverez les adresses à partir de la page 47. Vous trouverez également de nombreux conseils utiles dans cette brochure.

Quand faut-il prendre des précautions ?

Lors d'un cancer, il y a des phases pendant lesquelles il est important de se ménager physiquement. Par exemple, évitez l'entraînement physique si vous venez de subir une intervention chirurgicale.

Si vous souhaitez exercer une activité physique, discutez-en avec votre médecin traitant, en particulier si vous :

- avez perdu beaucoup de poids
- souffrez de comorbidités comme des problèmes cardiovasculaires ou une inflammation chronique des articulations
- portez un cathéter permanent pour évacuer l'urine ou si vous avez une stomie
- avez des métastases osseuses,
- souffrez d'ostéoporose
- avez reçu une chimiothérapie au cours des deux derniers jours.

Certains problèmes de santé nécessitent de s'abstenir de tout entraînement physique. Quelques exemples sont énumérés ci-dessous :

- taux de plaquettes bas (par ex. troubles de la coagulation dus à des valeurs plaquettaires basses, transport limité de l'oxygène dans le sang en raison d'une diminution du nombre de globules rouges)
- saignements soudains
- infections sévères
- système immunitaire affaibli
- fièvre supérieure à 38 °C
- douleurs aiguës
- nausées et vomissements
- troubles de la circulation
- troubles de la conscience

Si l'un de ces points vous concerne, parlez-en à votre médecin traitant afin d'évaluer avec lui les avantages et les risques d'une activité physique. Des mesures utiles dans certains types de cancer peuvent s'avérer contre-indiquées dans d'autres. Vos médecins sont là pour vous aider à trouver la dose de mouvement adaptée.

Discutez avec votre médecin pour savoir dans quelle mesure l'entraînement physique est indiqué dans votre situation. Vous trouverez un soutien supplémentaire auprès des ligues cantonales et régionales contre le cancer (voir pp. 54 et 55) et auprès des spécialistes du sport et de la physiothérapie spécialisés en oncologie.

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. Si vous étiez moins actif, voire carrément pantouflard, le moment est peut-être venu de vous lancer dans quelque chose de nouveau !

Pour qu'une activité physique vous apporte le plaisir recherché, il est toutefois essentiel que vous soyez habité par l'envie d'améliorer votre bien-être. Dans l'idéal, le mouvement fera partie intégrante de votre quotidien sur le long terme.

Définir ses objectifs

Selon le type de cancer ou la forme de traitement, les effets secondaires et séquelles du cancer peuvent varier considérablement. Votre âge joue également un rôle. Il est donc préférable d'adapter les objectifs d'activité physique à vos besoins avec l'aide de professionnels.

Si vous vous fixez vos propres objectifs, il y a plus de chances que vous les atteigniez. Vos besoins et objectifs personnels constituent la base de votre motivation.

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 viennent à l'esprit.

Je veux améliorer mon endurance, ma force, ma mobilité	essentiel	important	peu important
Stimuler mon système cardiovasculaire	☐	☐	☐
Améliorer ma condition physique	☐	☐	☐
Développer ma masse musculaire	☐	☐	☐
Éviter ou corriger de mauvaises postures	☐	☐	☐
Développer ma mobilité	☐	☐	☐
Apprendre des exercices d'étirement	☐	☐	☐
Améliorer ma réactivité	☐	☐	☐
Réduire mon excès de poids	☐	☐	☐

Je veux atténuer des troubles	essentiel	important	peu important
Atténuer ma fatigue	☐	☐	☐
Renforcer mon système immunitaire	☐	☐	☐
Prévenir un œdème lymphatique	☐	☐	☐
Prévenir l'ostéoporose	☐	☐	☐
Remédier à l'incontinence	☐	☐	☐
Atténuer des troubles de la sensibilité des mains et des pieds	☐	☐	☐
Améliorer la qualité de mon sommeil	☐	☐	☐

Je veux renforcer la confiance en moi	essentiel	important	peu important
Retrouver confiance en mon corps	☐	☐	☐
Acquérir une conscience positive de mon corps	☐	☐	☐
Pouvoir me détendre en pleine conscience	☐	☐	☐
Vaincre mon sentiment d'insécurité	☐	☐	☐
Renforcer ma confiance en moi et mon estime personnelle	☐	☐	☐
Réduire mon anxiété	☐	☐	☐

Je veux surmonter mes barrières intérieures	essentiel	important	peu important
Nouer de nouveaux contacts	☐	☐	☐
Avoir moins peur des contacts corporels	☐	☐	☐
Échanger des expériences avec des personnes au vécu semblable au mien	☐	☐	☐
Jouer et faire du sport en groupe	☐	☐	☐
Pratiquer une activité physique seul et sans heure fixe	☐	☐	☐
Faire de nouvelles expériences	☐	☐	☐

Important :
Signalez vos intentions et faites part de vos souhaits à votre médecin, votre physiothérapeute ou thérapeute sportif spécialisés en oncologie. Ensemble, vous pourrez définir le programme d'exercices adapté à vos besoins.

Programmer son activité quotidienne

L'activité physique peut être facilement intégrée dans la vie quotidienne, surtout si vous ne voulez ou ne pouvez pas pratiquer une activité sportive, plus intense et plus structurée que les activités du quotidien.

Comment puis-je augmenter mon activité quotidienne ?

Augmentez votre activité quotidienne en prenant les escaliers au lieu de l'ascenseur ou en descendant du bus quelques arrêts plus tôt et en faisant le reste du trajet à pied. De cette façon, vous sollicitez de plus en plus 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, au chat perché ou au ballon.

Enfin, vous souhaiterez peut-être aller chercher du pain frais à la boulangerie tous les matins, à pied ou à vélo, ou encore faire quelques pas à l'air frais avant d'aller vous coucher.

Mon plan concret

Établissez un plan concret une fois que vous aurez trouvé une activité physique qui vous convient. Plus ce plan est précis, mieux c'est.

Votre plan doit répondre à toutes les questions suivantes :

1. **Que** veux-je faire ?

2. **Où** veux-je le faire ?

3. **Quand** veux-je le faire ?

4. **Qui** m'accompagne ?

Exemple de plan complété

1. **Que** veux-je faire ?

   Du nordic walking

2. **Où** veux-je le faire ?

   Départ de la maison jusqu'à la rivière et retour

3. **Quand** veux-je le faire ?

   Lundi et vendredi matins

4. **Qui** m'accompagne ?

   Lundi : personne ; vendredi : ma voisine

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 tout en vous permettant d'entraîner votre corps.

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.

Quel est l'entraînement qui me convient le mieux ?

Si vous avez des doutes quant aux activités que vous pouvez pratiquer, en quelle quantité et à quelle fréquence, demandez conseil à un physiothérapeute ou à un thérapeute sportif spécialisés en oncologie.

Les possibilités de faire de l'exercice sont multiples. La thérapie par le sport et le mouvement dans le cadre de la réadaptation oncologique ou la participation à un groupe de sport pour personnes atteintes d'un cancer en font partie.

Thérapie par le sport et le mouvement

La thérapie par le sport et le mouvement, encadrée par des professionnels, fait de plus en plus partie intégrante de la réadaptation oncologique. Cette dernière a pour but d'aider les personnes touchées à se rétablir et à se réinsérer dans la vie quotidienne. Elle peut avoir lieu avant, pendant ou après le traitement du cancer.

La participation à une thérapie par le sport et le mouvement dans le cadre d'un programme de réadaptation oncologique présente l'avantage de vous amener peu à peu à connaître vos limites. Cela vous aidera à améliorer votre condition physique et à prendre confiance dans votre routine quotidienne d'exercices.

Les possibilités et les avantages qu'offre une thérapie par le sport et le mouvement sont très individuels et dépendront notamment de votre état de santé et du type de cancer dont vous souffrez.

La réadaptation oncologique n'est pas proposée partout. Par conséquent, renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer (voir pp. 54 et 55).

Vous trouverez également de plus amples informations dans la brochure de la Ligue contre le cancer « Réadaptation oncologique » et sur le site www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/la-readaptation-oncologique.

Que propose un groupe de sport pour personnes atteintes d'un cancer ?

Faire de l'exercice au sein d'un groupe peut être motivant. Participer à un groupe de sport pour personnes atteintes d'un cancer vous permet d'échanger avec d'autres personnes touchées. Certains continuent à entretenir les contacts noués au sein du groupe en dehors des activités sportives pratiquées.

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

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

Les moniteurs de ces groupes ont tous suivi une formation spécifique en oncologie. Ils adaptent le programme en fonction des possibilités des participants. Il est donc important que vous les informiez des éléments pertinents en rapport avec votre maladie.

Pour autant que votre état de santé permette la pratique d'une activité sportive et que le médecin traitant ait donné son feu vert, toute personne atteinte d'un cancer peut participer à ces groupes de sport.

Si vous préférez reprendre le sport que vous pratiquiez avant ou retrouver le groupe avec lequel vous vous entraîniez, informez l'instructeur / le moniteur de votre maladie et discutez de votre programme avec votre médecin.

Une offre diversifiée

En plus des groupes de sport pour personnes atteintes d'un cancer, les ligues cantonales et régionales contre le cancer proposent différents cours. Vous trouverez plus d'indications à ce sujet au chapitre « Conseils et informations » (voir p. 47).

Que prend en charge la caisse-maladie ?

Demandez à votre caisse-maladie si elle rembourse une partie des frais d'inscription. C'est parfois le cas si vous avez conclu une assurance complémentaire qui couvre les médecines complémentaires, la prévention et la promotion de la santé. Comme les prestations de remboursement varient d'une assurance-maladie à l'autre, et qu'il n'existe pas de règles générales à ce sujet, renseignez-vous au préalable.

Cette remarque vaut également pour d'autres thérapies par le mouvement, activités physiques et instituts de fitness visant à promouvoir la santé ainsi que pour les groupes de sport pour personnes atteintes d'un cancer. Clarifiez à l'avance les coûts qui sont couverts par votre assurance-maladie. Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer peut vous aider à obtenir des précisions.

L'assurance de base couvre les frais d'un traitement de physiothérapie prescrit par un médecin.

Pour suivre une thérapie par le sport et le mouvement dans le cadre de votre réadaptation oncologique, il est conseillé d'introduire au préalable une demande de prise en charge des coûts auprès de votre caisse-maladie.

Le programme d'activité physique optimal

Votre volonté et un programme d'exercices adapté à vos besoins sous l'accompagnement d'un professionnel sont les meilleures conditions préalables à un entraînement réussi.

Votre programme d'exercices devra être adapté à votre cancer. La quantité d'exercice dépendra de la phase de votre traitement, de votre état de santé actuel et de vos souhaits. Il est également important que vous trouviez du plaisir à vous entraîner.

Trouver le juste milieu

- Demandez conseil à votre médecin ou à un physiothérapeute ou un thérapeute sportif spécialisés en oncologie.
- Faites confiance à votre corps et aux signaux qu'il vous envoie.
- Faites régulièrement une pause. N'ayez pas mauvaise conscience si, de temps à autre, vous bougez moins.
- Soyez indulgent avec vous-même. Ne commencez votre programme d'exercices que lorsque vous vous en sentez capable.
- Petit à petit, faites en sorte de découvrir vos limites.
- Progressivement, repoussez vos limites, par exemple en intensifiant le mouvement ou en vous entraînant un peu plus longtemps.
- Si vous avez des douleurs, si vous vous sentez mal ou faible, arrêtez-vous et consultez votre médecin si nécessaire.

L'entraînement de l'endurance

Bien dosé, un entraînement régulier améliore en quelques semaines l'endurance. Par endurance, on entend la capacité à maintenir un niveau d'effort donné sur la durée.

On parle d'entraînement de l'endurance lorsque de grands groupes de muscles sont sollicités, comme dans le cyclisme ou la marche. L'objectif consiste alors à maintenir ou améliorer sa condition physique. L'effort peut vous fatiguer mais ne doit surtout pas vous épuiser. L'important est que vous vous sentiez bien.

Quels sont les effets de l'entraînement d'endurance ?

Déjà après quelques semaines d'entraînement régulier, vous constaterez

des effets positifs sur votre condition physique : la résistance de votre corps augmente sensiblement. Un effort plus soutenu tonifie le cœur et les poumons ; l'irrigation sanguine des organes et la respiration s'améliorent. La capacité de l'organisme à transporter de l'oxygène frais vers les muscles qui travaillent et à remplacer l'oxygène épuisé est améliorée. L'entraînement d'endurance exerce un effet positif sur le système hormonal ainsi que le système nerveux, et le moral s'améliore.

L'intensité, la durée et la fréquence de l'activité dépendront de votre forme physique. Par exemple, une **personne en bonne condition physique** s'entraînera deux à trois fois par semaine à une intensité modérée pendant dix à soixante minutes. Une **personne moins en forme** s'entraînera quotidiennement à une intensité moindre et pendant une durée plus courte. Un entraînement par intervalles, qui consiste à alterner de courtes phases d'activités suivies de pauses de récupération, est une autre possibilité.

Qu'entend-on par intensité de l'entraînement ?

L'intensité de l'entraînement se réfère au niveau de sollicitation auquel votre corps est soumis. On le décrit par la respiration, le test de la parole et le pouls.

Respiration

Votre respiration permet de contrôler l'intensité de votre effort. Elle peut être à peine perceptible. A l'autre extrême, il se peut que vous soyez à bout de souffle.

Test de la parole

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 attrapez un point de côté, l'intensité de l'activité est trop élevée : dans ce cas, relâchez votre effort.

Pouls

Le pouls est également appelé battements du cœur ou fréquence cardiaque. Les traitements contre le cancer peuvent entraîner de fortes

variations de la fréquence cardiaque. Par conséquent, il est préférable pour les patients atteints de cancer de s'entraîner en fonction d'une auto-évaluation qui tient compte de leur forme du jour, de leur respiration et du test de la parole, qu'en fonction de leur pouls.

Échelle de BORG

L'échelle de BORG est un tableau d'auto-évaluation. Il s'agit d'un outil simple permettant une évaluation autonome de l'intensité de l'effort.

Échelle de BORG

Perception de l'intensité de l'effort

Intensité de l'effort	Respiration	Test de la parole	Pouls	Exemple d'activité
Très faible	À peine perceptible	Parvient à chanter	À peine perceptible	Marche lente
Faible	Audible	Parvient à tenir une conversation	Perceptible	Marche, tâches ménagères
Moyenne	Rapide	Parvient à faire des phrases courtes	Augmentation perceptible du pouls	Marche rapide, jardinage
Élevée	Haletante	Parvient à prononcer des mots isolés	Pouls palpable au niveau du cou	Course à pied

Structure d'un entraînement d'endurance

L'entraînement d'endurance comprend trois volets : s'échauffer, s'entraîner, récupérer.

- Échauffement : cinq à dix minutes d'activité de faible intensité, qui permettent d'augmenter le flux sanguin vers les muscles. Exemples : marche, vélo, natation.
  Comprend toutes les activités pouvant intervenir durant l'entraînement, mais avec moins d'intensité.
- Entraînement : activité d'endurance, c'est-à-dire avec une intensité qui fait que l'on respire rapidement, mais sans s'essouffler.
- Récupération : pour terminer l'entraînement, cinq minutes d'activité à intensité réduite, suivies d'étirements (stretching)

Sélection d'activités

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 ou un thérapeute sportif spécialisés en oncologie). Vous éviterez ainsi les fausses postures ainsi que le sur- ou le sous-entraînement et améliorerez l'effet de l'entraînement.

Le type de cancer ou l'opération subie jouent également un rôle important dans le choix d'une activité adaptée. Demandez conseil à votre médecin, à un physiothérapeute ou un thérapeute sportif spécialisés en oncologie.

Exemples de sports d'endurance

En plein air ou en salle

- randonnée, marche
- walking (avec ou sans bâtons)
- jogging (entraînement à la course)
- vélo
- natation
- activités dans l'eau (aquafit, aquagym, aquajogging)
- aviron
- ski de fond
- randonnées en raquettes à neige
- travaux légers de jardinage

En salle de musculation

(en partie avec des appareils)

- aérobic et autres entraînements plus récents du type Jazzercise
- entraînement par la danse : afro, salsa, zumba
- tapis roulant de course
- step
- vélo elliptique (Crosstrainer : appareil doté d'un logiciel d'entraînement intégré, mesure et programmation de l'effort, etc.)
- ergomètre

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 ou dansez spontanément au son d'une musique diffusée.

Une sélection d'exercices possible à faire chez soi vous est également proposée à partir de la page 35.

Points importants

- Il est essentiel de discuter de votre plan d'entraînement avec votre physiothérapeute ou votre thérapeute sportif spécialisés en oncologie ou avec votre médecin.
- Un entraînement d'endurance peut être éprouvant, mais pas épuisant.

L'entraînement de la force

Un entraînement équilibré comprend aussi des exercices de musculation. Il ne s'agit pas de se bâtir la musculature d'un body builder ; l'activité dont nous parlons ici est douce et adaptée. L'entraînement de la force renforce les muscles affaiblis, permettant un retour aux activités du quotidien.

L'idéal est de demander à un physiothérapeute ou à un thérapeute sportifs spécialisés en oncologie d'établir un programme d'exercices pour vous.

Après un traitement contre le cancer, de nombreuses personnes se sentent affaiblies et démotivées. Elles bougent moins et sont vite fatiguées. Souvent aussi, des activités routinières quotidiennes ne peuvent plus être effectuées. Moins sollicitée, l'ensemble de la musculature se relâche et la masse musculaire diminue. Le corps perd ainsi un soutien important pour la posture, les articulations et le dos.

Comment fonctionne l'entraînement de la force ?

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

Lorsque vous renforcez vos muscles, votre corps gagne en stabilité et se fatigue moins vite ; vous réduisez ainsi le risque de chutes, de mauvaises postures et de faux mouvements. L'entraînement de la force renforce également les os et les ligaments et prévient l'ostéoporose.

La forme d'entraînement musculaire 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. Vous pouvez vous entraîner :

- dans une salle de fitness avec des appareils. Veillez alors à être accompagné de manière professionnelle.
- à domicile avec des accessoires comme des haltères, une bouteille d'eau ou des bandes de fitness.
- en utilisant votre propre poids.

L'intensité de l'entraînement à respecter

- Exercez-vous deux à trois fois par semaine en observant au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Il est recommandé d'effectuer six à dix exercices différents dans le but d'entraîner le corps entier.
- Ne vous épuisez pas.
- Si vous utilisez des appareils, demandez à un professionnel d'établir votre programme d'entraînement (poids et répétitions).

Déroulement de l'entraînement

- Echauffez-vous avant de commencer.
- Expirez au moment de l'effort, inspirez lors du relâchement.
- Effectuez les mouvements lentement.
- Évitez les mouvements saccadés.
- N'effectuez pas d'efforts de traction sur du tissu cicatriciel.
- Terminez l'entraînement par des exercices de relaxation (cool down).

Points importants

Les métastases osseuses ou l'ostéoporose entraînent un risque accru de fracture osseuse. Discutez par conséquent de votre programme d'entraînement musculaire avec votre médecin, votre physiothérapeute ou thérapeute sportif spécialisés en oncologie.

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 (coordonné), plus les mouvements de tous les jours vous sembleront faciles, car ils vous demanderont moins d'efforts.

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 pour que votre corps et votre esprit puissent se reposer et récupérer.

Quels sont les effets de l'entraînement à la coordination et à la mobilité ?

- remplace la force manquante
- réduit le risque de blessure
- atténue la fatigue
- améliore la souplesse
- détend les muscles
- prévient les mauvaises postures

Sélection d'activités

- Étirements (stretching)
- Exercices de renforcement du plancher pelvien
- Qi-Gong, Tai Chi, Chi Ball
- Yoga, Pilates, Callanetics
- Feldenkrais
- Thérapie par la danse
- Exercices respiratoires
- Training autogène
- Détente musculaire progressive (méthode de relaxation)
- Entraînement mental, visualisation
- Méditation
- Massages doux, massages entre partenaires, shiatsu
- Ballon Pezzi

Pour une sélection d'exercices de relaxation adaptés au cancer, voir également la page 52 (« Internet »).

Points importants

Les exercices de renforcement doivent être adaptés à votre situation, être effectués correctement d'un point de vue technique. Vous devez respirer en continu et régulièrement. Vous y parviendrez mieux, par exemple, en demandant conseil à un physiothérapeute ou à un thérapeute sportif spécialisés en oncologie ou dans une salle de musculation adaptée.

Vous trouverez de nombreux livres et sites internet sur ces activités et d'autres encore. Néanmoins, il est conseillé de suivre d'abord un cours sous la direction d'un professionnel. Vous pouvez aller « tester » pratiquement n'importe où avant de vous inscrire.

Note pour toutes les méthodes d'entraînement

Quelle que soit la méthode d'entraînement choisie, les points suivants sont importants :

- Ne faites de l'exercice que tant que vous vous sentez bien.
- Arrêtez l'entraînement en cas de douleur.
- Ne vous épuisez jamais, évitez tout orgueil déplacé.
- Lors d'un entraînement musculaire, n'allez pas jusqu'à vos limites.
- Continuez à bouger autant que possible, même lorsque vous êtes à l'hôpital.
- Entraînez-vous moins intensément, mais plus longtemps.
- Faites toujours en sorte qu'un effort soit suivi d'une récupération : après des exercices de renforcement, par exemple, étirez-vous, détendez-vous, relaxez-vous.
- Durant l'entraînement, faites des pauses pour permettre au corps de récupérer.
- Si vous devez porter des bas de contention, gardez-les si possible même pendant l'entraînement.
- Buvez suffisamment pendant et après l'exercice, de préférence de l'eau, du thé ou des jus de fruits dilués.

Tenir un carnet d'entraînement

Votre carnet d'entraînement vous permet d'inscrire et d'analyser vos observations, difficultés et succès. En notant régulièrement vos impressions et vos expériences personnelles, vous verrez clairement avec le temps quelles activités vous sont bénéfiques et à quelle intensité.

Demandez un modèle de carnet à votre moniteur ou à votre physiothérapeute ou thérapeute sportif.

L'extrait présenté ici est reproduit à titre d'exemple.

Carnets d'entraînement en ligne et applis

Vous pouvez également enregistrer vos progrès sportifs dans des carnets d'entraînement disponibles sur divers sites internet et applications (voir p. 52).

Carnet d'entraînement de Marianne Exemple (50 ans)				
Date	11 avril	13 avril	16 avril	20 avril
Sport	Nordic walking	Cours de gymnastique	Aquagym	Entraînement musculaire ETM
Durée	30 minutes	60 minutes	30 minutes	45 minutes
État avant	Fatiguée	Réjouie à l'avance de retrouver le groupe et de bouger	Manque d'entrain	Bien
État après	Ragaillardie	Détendue, sereine	Satisfaite	Revigorée
Accompagnée de	Seule	Groupe	Groupe	Seule
Remarques	Commencé trop vite, réduit le rythme.	Exercices effectués avec le bras droit jusqu'au seuil de la douleur.		Exercices à divers engins, trois séries de dix, réussi les répétitions.

Exercices à faire chez soi

Vous pouvez également faire des exercices à la maison pour améliorer votre bien-être ; c'est un bon moyen pour faire le plein d'énergie sans perdre trop de temps !

Les pages suivantes présentent divers exercices en images. Tous les exercices sont également disponibles en vidéo. Pour y accéder directement, vous trouverez pour chaque exercice un code QR, que vous pourrez scanner avec l'appareil photo de votre téléphone portable. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec ces exercices.

Pour un bénéfice optimal

- Effectuez les exercices régulièrement.
- Prévoyez suffisamment de temps pour effectuer 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. Il vaut mieux faire un exercice avec précision et lentement plutôt que de faire le plus grand nombre de répétitions possible.
- Arrêtez-vous à l'apparition de la moindre douleur.
- 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 « Le mouvement fait du bien : exercices à réaliser après une opération du sein », qui contient un programme d'exercices coordonnés.

Dans les brochures « L'iléostomie », « La colostomie » et « L'urostomie », les porteurs de stomie trouveront des conseils sur ce à quoi il faut faire attention lors de l'exercice physique.

Mouvement assis-debout

Position de départ

1

Asseyez-vous sur une chaise sans accoudoirs. Vos mains reposent sur les hanches, talons sous les genoux, le haut du corps bien droit.

Déroulement

2

Levez-vous et maintenez une posture bien droite. Laissez vos mains sur les hanches.

3

Rasseyez-vous, mais dès que votre derrière touche la surface de la chaise, levez-vous à nouveau.

Nombre de répétitions

Commencez avec huit répétitions et augmentez jusqu'à douze. Une répétition équivaut à se lever et à se rasseoir.

Regardez cet exercice **sous forme de vidéo en ligne.**

1

2/3

Entraîner la mobilité du dos et des épaules

Position de départ

1

Asseyez-vous au bord d'une chaise, jambes écartées à largeur des hanches, talons sous les genoux ; les mains reposent sur les cuisses.

Déroulement

2

- Déroulez le bassin vers l'arrière en vous laissant doucement tomber vers l'avant. Le dos s'arrondit.
- Baissez la tête et gardez la nuque souple.
- Tournez les bras vers l'intérieur. Les mains sont posées sur les genoux, avec le pouce sur l'extérieur de la cuisse.
- Maintenez cette position pendant trois secondes.

3

- Levez les bras et étirez-les en V de chaque côté de la tête. Étirez le dos, et écartez les doigts. Veillez à ne pas soulever les épaules.
- Gardez cette position pendant trois secondes.

Nombre de répétitions

Commencez avec deux à trois répétitions et augmentez progressivement jusqu'à douze.

Regardez cet exercice **sous forme de vidéo en ligne.**

Pompes contre le mur

Position de départ

1

Placez-vous face à un mur. Plus vous vous tenez à distance du mur, plus l'exercice est difficile. Appuyez-vous contre le mur à l'aide de vos deux poings, les bras tendus. Veillez à maintenir les poignets droits contre le mur. Gardez votre dos bien droit pendant l'exercice.

Déroulement

2

Faites une pompe en fléchissant les coudes vers l'extérieur et en dirigeant votre visage en direction du mur. Votre nez ne touche pas le mur.

Nombre de répétitions

Commencez avec huit répétitions et augmentez jusqu'à douze.

Variante plus difficile

3

Appuyez-vous sur le bord d'une table.

4

Faites des mouvements de pompe en rapprochant la poitrine du bord et en fléchissant les coudes.

Regardez cet exercice **sous forme de vidéo en ligne.**

3

4

Renforcer les muscles des jambes et des fessiers

Position de départ

1

Allongez-vous sur le sol, de côté. Le haut du corps et vos fessiers forment une ligne. Posez la tête sur le bras. La jambe du haut est tendue, la pointe du pied fléchie en direction du sol. La jambe en dessous est légèrement pliée.

Déroulement

2

Levez la jambe bien haut. Gardez la jambe levée pendant une à deux secondes. Veillez à la maintenir aussi tendue que possible.

Nombre de répétitions

Commencez avez huit répétitions et augmentez jusqu'à douze. Puis changez de côté.

Regardez cet exercice **sous forme de vidéo en ligne.**

1

2

Faire des cercles avec les bras

Position de départ

1

Debout, écartez les bras, les paumes des mains retournées vers le sol. Vous pouvez aussi faire l'exercice en position assise.

Déroulement

Les bras tendus, faites des petits cercles pendant environ six secondes. Faites une courte pause et reprenez en sens inverse. Augmentez la difficulté en prolongeant l'exercice au-delà des six secondes.

1

Regardez cet exercice **sous forme de vidéo en ligne.**

Exercice du pont

Position de départ

1

Allongez-vous sur le dos, genoux pliés. Les bras sont posés le long du corps.

Déroulement

2

Soulevez lentement le bassin. Gardez cette position une à deux secondes, puis reprenez la position de départ.

Nombre de répétitions

Commencez avec huit répétitions et augmentez jusqu'à douze.

1

2

Variante plus difficile

Vous pouvez augmenter la difficulté en tendant les jambes.

Déroulement

3

Allongez-vous sur le dos, genoux pliés. Les bras sont posés le long du corps.

4

Soulevez le bassin et tendez une jambe en l'air en fléchissant le pied. Maintenez le bassin soulevé et changez de jambe.

Regardez cet exercice **sous forme de vidéo en ligne.**

4

Percevoir la respiration en conscience

Position de départ

1

Allongez-vous sur le dos, jambes pliées pour ne pas creuser le creux des reins. Les mains reposent sur le ventre. Vous pouvez aussi placer un coussin ou un rouleau sous les genoux.

Exécution

- Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez.
- Inspirez par le nez.
- La paroi abdominale se soulève, le ventre se gonfle.
- Expirez lentement par la bouche.
- La paroi abdominale s'abaisse, le ventre se creuse.
- Recommencez la respiration abdominale sur quelques inspirations.

Regardez cet exercice **sous forme de vidéo en ligne.**

1

1

Contracter et relâcher

Position de départ

1

Allongez-vous par terre, les bras écartés du corps. Le creux des reins repose sur le sol. Vous pouvez aussi placer un coussin ou un rouleau sous les genoux.

Déroulement

2

Si vous le souhaitez, fermez les yeux.

Essayez de contracter le corps complètement en

- contractant les fessiers,
- rentrant légèrement le ventre.

1

2

- tirant légèrement les épaules en arrière (en rapprochant les omoplates),
- serrant les poings,
- appuyant les bras tendus contre le sol,
- tendant les jambes,
- serrant légèrement les dents,
- appuyant l'arrière de la tête contre le sol.

Maintenez la contraction pendant six à huit secondes.

3

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

Regardez cet exercice **sous forme de vidéo en ligne.**

Conseils et informations

Faites-vous conseiller

Votre équipe médico-soignante

Elle regroupe l'ensemble des professionnels qui s'occupent de votre traitement et qui vous soutiennent et vous accompagnent durant votre maladie. Elle est là pour vous conseiller lors de problèmes liés à votre cancer ou aux thérapies. Elle peut également vous renseigner sur les mesures qui pourraient vous être utiles pour faciliter votre rétablissement.

Conseils ou thérapie psycho-oncologiques

Le cancer n'a pas seulement des répercussions sur le plan physique. Il affecte également la santé psychique et peut entraîner de l'angoisse, de la tristesse, voire de la dépression. Si vous souffrez de problèmes de ce type, des conseils ou une thérapie psycho-oncologiques peuvent vous aider à mieux faire face à votre cancer. Ceux-ci sont dispensés par des professionnels issus de diverses disciplines (médecine, psychologie, soins infirmiers, travail social, accompagnement spirituel ou religieux) qui ont suivi une formation complémentaire en psycho-oncologie. Vous trouverez des adresses de spécialistes dans votre région sous www.liguecancer.ch/psychooncologie.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières, en proposant notamment des entretiens individuels, une aide pour régler les questions d'assurances ou les problèmes financiers ou encore des cours. Elle peut également vous apporter son soutien pour remplir des directives anticipées ou vous aiguiller vers un spécialiste, par exemple pour une consultation diététique, le traitement d'un œdème lymphatique ou la garde des enfants.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une conseillère spécialisée vous écoute et répond à vos questions autour de la maladie en vous informant sur les mesures que vous pouvez prendre. Vous pouvez aborder vos angoisses et vos incertitudes avec elle et lui faire part de votre expérience personnelle. Elle peut également vous fournir les adresses des hôpitaux et des centres spécialisés dans le traitement de votre cancer près de chez vous.

L'appel et les renseignements sont gratuits. Les conseillères spécialisées sont aussi atteignables par courriel (helpline@liguecancer.ch) ou sur Skype (krebstelefon.ch).

La Cancerline, le chat en ligne sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, les enfants, les adolescents et les adultes peuvent converser en direct avec une conseillère spécialisée (lundi – vendredi, 10 h – 18 h) pour s'informer sur la maladie ou simplement trouver une oreille attentive.

Le cancer et les enfants

Vous avez un cancer et vous vous demandez peut-être comment expliquer votre maladie à vos enfants et ses conséquences possibles sur le quotidien familial.

La brochure « Quand le cancer touche les parents : En parler aux enfants » vous donne des pistes pour aborder le sujet. Elle contient aussi des conseils à l'intention du corps enseignant.

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous soutiennent pour bien négocier le virage du sevrage tabagique. Si vous le souhaitez, des entretiens de suivi gratuits peuvent être mis en place. Vous trouverez de plus amples informations sous www.ligne-stop-tabac.ch.

Les cours

La Ligue contre le cancer organise des cours à l'intention des personnes touchées et de leurs proches dans différentes régions de Suisse : www.liguecancer.ch/cours.

L'activité physique

L'activité physique peut contribuer à atténuer les séquelles de la maladie et les effets indésirables des traitements. Pratiquée régulièrement, elle permet de restaurer les capacités physiques et a des effets positifs sur le bien-être. Que vous optiez pour une activité en solo, à deux ou au sein d'un groupe de sport spécialement adapté aux personnes atteintes de cancer, l'essentiel est que vous y trouviez du plaisir.

Renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer.

Les échanges avec d'autres personnes touchées

Discuter avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables pour voir comment elles gèrent certaines situations ou connaître les expériences qu'elles ont faites peut vous redonner du courage. Mais attention : ce n'est pas parce que quelque chose a eu des effets positifs ou, au contraire, négatifs chez une autre personne qu'il en sera de même pour vous.

Forums de discussion

Il existe sur internet des forums de discussion sur le thème du cancer, par exemple celui de la Ligue contre le cancer : www.forumcancer.ch.

Groupes d'entraide

Ces groupes favorisent l'échange d'informations et d'expériences. Le dialogue est souvent plus facile avec des personnes qui font ou ont fait face aux mêmes difficultés.

Adressez-vous à votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer. Elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, les groupes de parole ou les offres de cours pour personnes touchées et proches. Vous pouvez également chercher un groupe d'entraide près de chez vous sur le site www.infoentraidesuisse.ch.

Les services de soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services d'aide et de soins à domicile. Certains sont spécialisés dans l'accompagnement des personnes touchées par le cancer. Le plus simple est de vous renseigner auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer.

Les conseils nutritionnels

De nombreux hôpitaux proposent des consultations diététiques. Il existe par ailleurs des spécialistes indépendants qui collaborent généralement avec l'équipe médico-soignante et qui sont regroupés en une association :

Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD)
Altenbergstrasse 29, case postale 686
3000 Berne 8
tél. 031 313 88 70, service@svde-asdd.ch

Sur la page d'accueil de l'association, sous « liste des diététicien-ne-s », vous trouverez un lien pour chercher l'adresse d'un ou une spécialiste dans votre canton : www.svde-asdd.ch.

Palliative.ch

Vous trouverez au secrétariat ou sur le site de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs les adresses des sections cantonales et des réseaux. Ceux-ci assurent un accompagnement et des soins optimaux aux personnes concernées partout en Suisse.

palliative ch
Bubenbergplatz 11, 3011 Berne
tél. 031 310 02 90
info@palliative.ch, www.palliative.ch

La carte vous donne une vue d'ensemble des offres de soins palliatifs proposées en Suisse qui répondent à des normes de qualité élevées :
www.cartepalliative.ch.

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Groupes de sport : activité physique et cancer**
  En groupe pour plus d'entrain
- **Les traitements médicamenteux du cancer**
  Chimiothérapies et autres traitements
- **Les thérapies anticancéreuses par voie orale**
  Médication à domicile
- **La radiothérapie**
- **Les médecines complémentaires**
- **Les douleurs liées au cancer et leurs traitements**
- **Le journal des douleurs**
- **Dolometer® VAS**
  Réglette pour évaluer l'intensité des douleurs
- **Fatigue et cancer**
  Identifier les causes, chercher des solutions
- **Alimentation et cancer**
- **L'œdème lymphatique après un cancer**
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Cancer et sexualité au masculin**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
  Peau, coiffure, couleurs et vêtements : les conseils de la Ligue contre le cancer
- **Le mouvement fait du bien**
  Exercices à réaliser après une opération du sein
- **La colostomie**
  L'iléostomie
  L'urostomie
  Contiennent des informations sur la pratique d'un sport, pour les personnes stomisées
- **Proches aidants et cancer**
  Conseils pour faire face
- **Quand le cancer touche les parents**
  En parler aux enfants
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
  Outil d'orientation pour les personnes faisant partie d'une famille où le cancer frappe souvent
- **Directives anticipées en cas de cancer**
- **Décider jusqu'au bout**
  Comment établir ses directives anticipées ?
- **Mon cancer ne va pas guérir : que faire ?**

Commandes

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

Lisez et commandez toutes les brochures **en ligne.**

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.

Votre opinion nous intéresse

Sous www.forumcancer.ch, vous trouvez un court questionnaire où vous pouvez exprimer votre opinion au sujet des différentes brochures. Nous vous remercions d'y consacrer quelques minutes.

Autres brochures

La brochure « **Bouger** » de PAPRICA, disponible en ligne : www.paprica.ch → particuliers

« **Activité physique au quotidien** », disponible en ligne : www.hepa.ch

Bibliothèques

Certaines ligues cantonales mettent des ouvrages à disposition des patients. N'hésitez pas à vous renseigner directement auprès d'elles.

Sites internet

Par ordre alphabétique

Offre de la Ligue contre le cancer

www.forumcancer.ch
Forum internet de la Ligue contre le cancer.
www.liguecancer.ch
Site de la Ligue suisse contre le cancer.
www.liguecancer.ch/migrants
Cette adresse propose des informations en albanais, portugais, serbe / croate / bosniaque, espagnol, turc, et anglais.

www.liguecancer.ch/readaptation
La Ligue contre le cancer propose des stages de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien.

Autres institutions ou services spécialisés

www.afsos.org
Association francophone des soins oncologiques de support.
www.apprendre-a-vivre-avec-le-cancer.ch
Site de l'association « Apprendre à vivre avec le cancer », groupes d'éducation et de soutien animés par des professionnels de la santé et proposés à toutes les personnes concernées par le cancer, en tant que personne malade ou en tant que proche.
www.cancer.ca
Vivre avec le cancer → Activité physique lors du traitement du cancer.
www.espacecancer.chuv.ch
Site du CHUV à Lausanne.
www.inkontinex.ch
Société suisse d'aide aux personnes incontinentes.
www.ligue-cancer.asso.fr
Site de la Ligue française contre le cancer.
www.planetesante.ch
Site romand destiné au grand public.

En anglais

www.cancer.gov
National Cancer Institute USA.
www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology.
www.cancer.org
American Cancer Society.
www.cancersupport.ch
Site de l'ESCA (English speaking cancer association) : il s'adresse aux anglophones et à leurs proches résidant en Suisse.
www.macmillan.org.uk
A non-profit cancer information service.

Sources

Les publications et les sites internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction.

Manegold, K. (2019). Nachsorge bei Brustkrebs. https://shr.dkfz-heidelberg.de/dbkid/Web/DocView.aspx?Id=1475#451_Sport

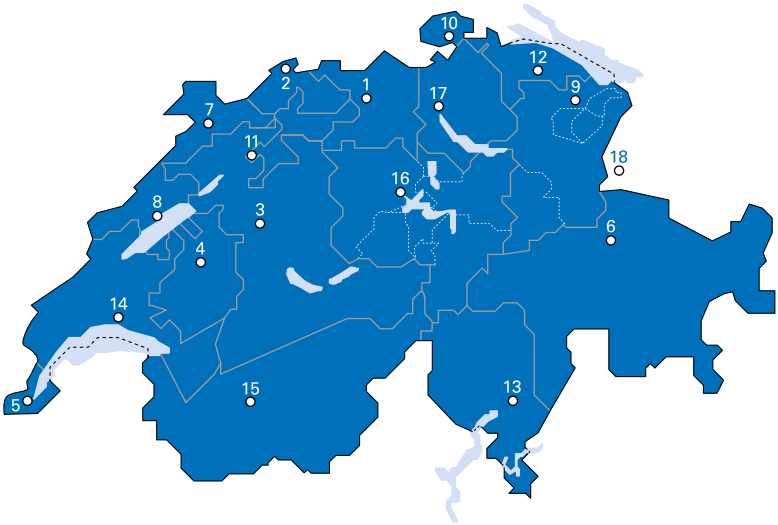
Onko Internetportal (2018). Sport bei Krebs: So wichtig wie ein Medikament. Deutsche Krebsgesellschaft. https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/sport-bei-krebs-so-wichtig-wie-.html

Wiebke, J., Elmers, S. Kesting, S., Oschwald, V. & Salchow, J. (2018). Bewegung und Sport. Onkopedia. https://www.onkopedia.com/de/ayapedia/guidelines/bewegung-und-sport/@@guideline/html/index.html

Wittenberg, K. (2020). Sport und Bewegung zur Krebsvorbeugung. https://shr.dkfz-heidelberg.de/dbkid/Web/DocView.aspx?Id=1073

Wittenberg, K. (2016). Fatigue bei Krebs.
https://shr.dkfz-heidelberg.de/dbkid/Web/DocView.aspx?Id=1761

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



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH57 30000 00150 01212 17

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

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

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

Cancerline
www.liguecancer.ch/cancerline, le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes
du lundi au vendredi
10 h–18 h

Skype
krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
10 h–18 h

Ligne stop-tabac
tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

Vos dons sont les bienvenus.

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

Unis contre le cancer

La Ligue contre le cancer œuvre en faveur d'un monde où

le cancer frappe moins souvent,

il engendre moins de souffrances et moins de décès,

l'on puisse en guérir plus souvent,

les malades et leurs proches trouvent aide et réconfort dans toutes les phases de la maladie ainsi qu'en fin de vie.

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.

Grâce à vos dons, nos brochures sont gratuites.

Faites un don avec TWINT:

Scannez le code QR avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.