

# QUE SAVEZ-VOUS SUR L'ACTIVITE PHYSIQUE...

## ...ET LA SANTE MENTALE?

JE DORS MAL ET JE SUIS DÉJÀ FATIGUÉ, FAIRE DU SPORT NE VA PAS M'AIDER À ME SENTIR MIEUX

**FAUX**

L'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil et de diminuer la fatigue.

Par ailleurs, en faisant de l'activité physique à l'extérieur, je m'expose à la lumière naturelle, ce qui permet également de réguler le sommeil.

LORS D'UNE DÉPRESSION, SEUL UN TRAITEMENT ANTI-DÉPRESSEUR EST EFFICACE

**FAUX**

Faire de l'activité physique permet de diminuer les symptômes dépressifs, alors que l'inactivité physique les augmenteraient selon certaines études.

Par ailleurs, pratiquer une activité physique régulièrement permet de diminuer le risque de rechute.

**VRAI**

L'activité physique améliore la qualité de vie, le sommeil et les fonctions cognitives (attention, mémoire, planification...).

Elle permet aussi de diminuer les signes d'anxiété ou de dépression, et de réduire le risque de démence.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST AUSSI BONNE POUR LA SANTÉ MENTALE

## ...ET LE CANCER?

SI JE SUIS EN COURS DE TRAITEMENT POUR MON CANCER, LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE N'EST PAS RECOMMANDÉE.

**FAUX**

Pendant le traitement, la pratique d'une activité physique contribue à améliorer la qualité de vie des malades. De multiples études ont montré que la pratique d'une activité physique régulière aide à mieux supporter les effets secondaires des traitements.

Certaines activités physiques et sportives peuvent être déconseillées du fait des caractéristiques du cancer, du type de traitement et de ses effets secondaires. Il ne s'agit la plupart du temps que de contre-indications temporaires.

Pendant les traitements, il est important que les activités physiques soient encadrées par des professionnels spécifiquement formés à l'activité physique en oncologie. Votre médecin peut vous aider: n'hésitez pas à lui en parler !

CONTRAIREMENT À CE QUE L'ON PEUT PENSER, PENDANT ET APRÈS LES TRAITEMENTS DU CANCER, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST UN BON MOYEN DE RÉDUIRE LA FATIGUE.

**VRAI**

La fatigue est un symptôme du cancer mais également un effet secondaire de nombre de ses traitements. Cette fatigue a un effet négatif sur la qualité de vie des patients. Bonne nouvelle: de nombreuses études ont montré que bouger est un très bon moyen de réduire cette fatigue !

L'activité physique permet également d'améliorer la qualité de vie en diminuant les troubles du sommeil, de la concentration et les troubles anxieux et dépressifs, en améliorant l'estime de soi et l'image corporelle.

Ces effets sont d'autant plus visibles que l'activité physique est régulière: il vaut mieux bouger un peu chaque jour que faire du sport une fois de temps en temps.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS LE CANCER RÉDUIT LES RISQUES DE RÉCIDIVE.

**VRAI**

La recherche a prouvé que la pratique d'une activité physique régulière permet de diminuer le risque de récurrence dans de nombreux cancers.

Pour cela, l'activité physique doit être exercée de manière régulière et dans la durée. La continuité est fondamentale: les bénéfices s'estompent à l'arrêt de la pratique.

La pratique d'une activité physique régulière doit s'accompagner d'une diminution des activités sédentaires (télévision, ordinateur) au profit d'activités qui bougent plus (faire la cuisine ou le ménage, jardiner, bricoler, se promener...) au quotidien.