

Un constat :

La pratique régulière d'une activité physique diminue dès l'annonce du cancer et cette diminution persiste tout au long de la prise en charge.

Le maintien de votre état général est pourtant déterminant pour améliorer votre bien-être, soulager votre fatigue, diminuer l'anxiété et la dépression, diminuer le gain de poids et le risque cardiovasculaire.

Sachez également que le maintien de l'activité physique est maintenant reconnu comme un facteur de pronostic positif important chez les femmes traitées pour un cancer du sein.



Ce qui pourrait vous empêcher de faire de l'activité physique... et pourtant...

La fatigue :

Elle est inévitable mais seule la pratique d'une activité physique permet de la contrecarrer et de diminuer son interférence sur votre quotidien.

Etat psychologique et émotionnel :

L'amélioration de la condition physique diminue l'inconfort psychologique en renforçant la confiance en soi, en transmettant un sentiment de meilleur contrôle, le tout débouchant sur une diminution de l'anxiété.

Perte de la musculature :

L'activité physique permettra de redonner un équilibre entre votre masse musculaire et votre masse dite « grasse », qui a tendance à augmenter lors d'un cancer du sein.

Les barrières «classiques»:

Le manque de temps, de courage, problème d'organisation,... peuvent être exacerbées par la maladie:

Nous vous proposons :

UNE CONSULTATION SPÉCIFIQUE avec la kinésithérapeute de la Clinique du Sein pour évaluer vos besoins et cibler votre prise en charge.

DES GROUPES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES SUPERVISÉES ET ADAPTÉES à votre situation tout au long des traitements.

Ces périodes d'activités seront systématiquement adaptées à votre condition du moment et veilleront à maintenir :

- ▶ Un travail en endurance
- ▶ Un travail ciblé sur les zones musculaires importantes ou affaiblies
- ▶ Un temps d'étirement
- ▶ Un temps de relaxation

« L'activité physique pratiquée après l'annonce d'un cancer localisé du sein est statistiquement associée à une diminution du risque de rechute »

Ibrahim EM et al., Med Oncol., 2011.

« L'activité physique a des effets positifs sur la physiologie, la composition corporelle, les fonctions physiques, conséquences psychologiques, et la qualité de vie des patients après un traitement pour le cancer du sein,... »

Fong et AL., Physical activity for cancer survivors: Meta-analysis of randomised controlled trials, BMJ 2012.

Faites-vous aider !

Nos objectifs

Dans un cadre médicalisé et rassurant:

- ▶ Améliorer votre mobilité, votre force et votre endurance pour éviter la spirale du déconditionnement
- ▶ Stimuler les défenses de votre organisme
- ▶ Lutter contre les effets indésirables des traitements et contre votre fatigue
- ▶ Vous aider à retrouver confiance, améliorer votre qualité de vie et votre bien-être général
- ▶ Vous permettre de rencontrer d'autres personnes qui partageront votre vécu
- ▶ **Et rencontrer au mieux vos propres objectifs...**

Inscription et organisation

1^{ère} démarche:

Prenez contact avec le service de Médecine Physique et de Réadaptation:

Demandez un rendez-vous chez le Dr Gilles Caty (02 764 16 50) en « consultation spécifique de la clinique du sein »

2^{ème} démarche:

Inscrivez-vous aux groupes selon vos envies et besoins:

Contactez Ingrid de Biourge, kinésithérapeute spécialisée
ingrid.debiourge@uclouvain.be
02 764 83 12
Plage horaire quotidienne

Médecine Physique et de Réadaptation

Ed. Resp.: Institut Roi Albert II des Cliniques universitaires Saint-Luc.
Av. Hippocrate, 10 - 1200 Bruxelles / Résultat: Centre audiovisuel - RL

www.institutroialbertdeux.be



Activités physiques pendant et après les traitements du cancer du sein



INSTITUT ROI ALBERT II
CANCÉROLOGIE ET HÉMATOLOGIE
Cliniques universitaires SAINT-LUC | UCL Bruxelles