



PROGRAMME PARTAGE

# L'Activité Physique Adaptée (APA) en Hématologie

*Aujourd'hui pour demain*

## Un guide pratique

pour trouver des informations fiables  
sur l'APA et son programme « Cap sur  
mon activité physique adaptée »



**SERVIER** 

## Bienvenue dans la brochure

### « L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) EN HÉMATOLOGIE ».

Cette brochure fait partie du « programme PARTAGE » dont le but est d'accompagner la prise en charge des patients en cancérologie dans leur quotidien.

#### Ont participé à la réalisation de cette brochure :

- Frédéric Chorin, PhD, Responsable de la plateforme Fragilité au CHU de Nice.
- Nutrikéo, France **NUTRIKÉO**



## Utilisation de ce guide

Cette brochure est conçue pour aider les patients atteints d'une leucémie aiguë et leur entourage à mieux comprendre l'intérêt de l'Activité Physique Adaptée (APA) dans la prise en charge de leur maladie et ce qu'elle implique.

### Sommaire

Mieux comprendre le sujet en quelques définitions	p.4
Les enseignants en APA	p.5
Pourquoi bouger ?	p.6
Les 4 P pour atteindre vos objectifs	p.8
La sécurité d'abord	p.9
Se lancer dans les programmes « Cap sur mon activité physique adaptée »	p.10
L'activité physique pour tous	p.11
Les types d'activités proposées en APA	p.12
Les programmes de la brochure « L'Activité Physique Adaptée en Hématologie »	p.13
Comment pratiquer les exercices des programmes « Cap sur mon activité physique adaptée » ?	p.13
Programme 1	p.14
Programme 2	p.17
Les idées reçues	p.20
Glossaire	p.21
Bibliographie	p.22
Dans la même série	p.23

## Mieux comprendre le sujet en quelques définitions

### Activité physique (AP)

L'activité physique correspond à tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, qui entraîne une dépense énergétique supérieure à celle du métabolisme de repos. Elle comprend les exercices physiques et sportifs mais aussi les activités de la vie quotidienne : les déplacements actifs, les activités domestiques comme le bricolage, le jardinage, le ménage, les activités professionnelles ou scolaires<sup>1</sup>.

### Activité Physique Adaptée (APA)

Il s'agit d'une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités fonctionnelles et aux limites d'activités du patient. C'est donc une pratique qui fait appel à des professionnels du domaine scientifique et qui est à destination de personnes ne pouvant pas pratiquer une activité physique dans des conditions ordinaires<sup>1</sup>.

Dans le cadre du cancer, l'APA se pratique tout au long du parcours de soin, dès l'annonce du diagnostic, jusqu'à la rémission<sup>2</sup>.

## Les enseignants en APA

Un enseignant en APA est un **professionnel** qui **accompagne** le patient tout au long de son **parcours de soin**. Il est à différencier des masseurs kinésithérapeutes, des ergothérapeutes, des psychomotriciens ou encore des éducateurs sportifs.

L'enseignant APA met en place un programme d'activité physique sur mesure, adapté à la **pathologie** et aux **capacités fonctionnelles** du patient. Ce professionnel s'adapte également aux freins et aux motivations qui peuvent varier tout au long du parcours de soin<sup>3</sup>.

### Où le trouver ?

Les enseignants en APA sont présents dans certains établissements de santé ou structures de soin mais également dans des cabinets libéraux. Voici différentes ressources où se référer pour trouver un enseignant APA :

- **Les établissements de santé**

- **Les maisons sport santé**

Trouver la maison sport santé la plus proche  
[www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389](http://www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389)



- **L'annuaire des enseignants APA en libéral** par la Société Française des Professionnels en Activité Physique Adaptée  
[www.sfp-apa.fr/annuaire/](http://www.sfp-apa.fr/annuaire/)



- **La page dédiée aux réseaux d'oncologies de L'Institut National du Cancer (INCa)**  
[www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/L-organisation-de-l-offre-de-soins/Dispositifs-specifiques-regionaux-du-cancer/Coordonnees-des-DSRC](http://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/L-organisation-de-l-offre-de-soins/Dispositifs-specifiques-regionaux-du-cancer/Coordonnees-des-DSRC)



- **La page dédiée à l'APA sur le site de La ligue contre le cancer**  
[www.ligue-cancer.net/nos-missions/loffre-de-soins-de-support/activites-physiques-et-adaptees](http://www.ligue-cancer.net/nos-missions/loffre-de-soins-de-support/activites-physiques-et-adaptees)



L'Activité Physique Adaptée peut être prescrite par les médecins et peut être remboursée. Elle fait partie des soins de support qui permettent aux patients de mieux appréhender leur quotidien face au cancer<sup>4</sup>.

## Pourquoi bouger ? Se sentir mieux au quotidien

Les avantages de l'activité physique (AP) ont été démontrés scientifiquement à tous les stades du cancer<sup>5</sup>.



### Les émotions positives

L'activité physique peut améliorer votre humeur et vous aider à surmonter des troubles tels que la dépression ou l'anxiété. Elle peut également vous aider à vous sentir plus confiant(e) et à accroître votre autonomie<sup>2,6</sup>.



### Le bien-être général

D'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». En jouant sur l'ensemble de ces éléments, l'activité physique peut donc améliorer votre qualité de vie globale et votre bien-être<sup>2,6,7</sup>.



### La qualité du sommeil

Une activité physique régulière permet d'améliorer la durée de sommeil, de diminuer les réveils nocturnes. La diminution de l'anxiété et du stress par l'activité physique permet également d'appréhender le quotidien de manière plus sereine et ainsi, de favoriser un meilleur sommeil<sup>2,7</sup>.



### La réduction de la fatigue

La fatigue est le symptôme le plus fréquent chez les personnes atteintes de cancer. L'activité physique permet de réduire le niveau de fatigue d'environ 30 % en comparaison à une pratique insuffisante<sup>2,5</sup>.



### L'intégration sociale

L'activité physique pouvant se pratiquer à plusieurs, elle permet de créer un moment d'échange. Elle permet également d'améliorer l'estime de soi, favorisant ainsi l'intégration sociale<sup>7</sup>.

## Au long terme



### La prévention du surpoids et de l'obésité

En association à une alimentation équilibrée, l'activité physique permet un meilleur contrôle du poids et une amélioration de la composition corporelle<sup>6</sup>.



### La stimulation du système immunitaire

L'activité physique permet de favoriser la réponse de l'organisme pour lutter contre une infection<sup>8</sup>.



### L'espérance de vie

Il est prouvé que l'activité physique permet de réduire le risque de récurrence mais aussi celui de développer différentes pathologies, y compris le cancer<sup>5,6</sup>.



### Le cœur et les muscles

Bouger peut aider à préserver et à améliorer votre forme cardiaque et musculaire avant, pendant et après le traitement<sup>5,8</sup>.



### La réduction des effets secondaires des traitements

L'activité physique peut atténuer certains effets secondaires des traitements du cancer, comme la fatigue et les douleurs articulaires<sup>2,5,8</sup>.



### La santé osseuse

L'activité physique, peut avoir un effet positif sur la santé de vos os. En effet, elle permet de maintenir le capital osseux et de réduire le risque de fractures liées à l'ostéoporose<sup>6</sup>.



### La diminution du risque de sarcopénie

L'activité physique contribue au travail de vos muscles et permet ainsi de lutter contre la diminution de votre masse musculaire<sup>6</sup>.

## Avant de commencer, découvrez les 4 P pour atteindre vos objectifs :\*

### La patience

Nous sommes tous différents face au cancer et aux effets des traitements. Votre progression prendra probablement du temps. Commencez à votre rythme et n'hésitez pas à vous reposer.

### La progression

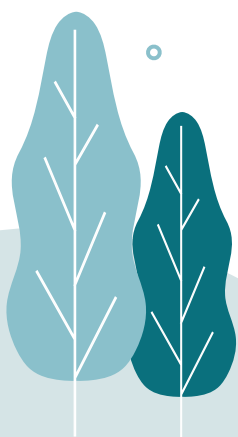
Lorsque vous sentez que vous le pouvez, essayez de nouvelles choses. Écoutez toujours votre corps et adaptez la séance si nécessaire (temps d'exercice, intensité, type d'exercice, etc.).

### La positivité

En bougeant, vous prenez soin de vous. Chaque pas accompli est une victoire : vous allez dans la bonne direction.

### La persévérance

Le mouvement constant, même minime, apporte des bienfaits. Intégrer l'activité physique dans votre quotidien est essentiel. Cette activité peut devenir plus difficile à certaines périodes, vous pouvez adapter vos objectifs à vos capacités du moment.



### Conseil

Faites participer vos amis et votre famille. Vous stimulerez mutuellement et vous serez une source d'inspiration pour les personnes qui vous entourent.

\*Texte construit à partir de l'expérience personnelle du comité scientifique

## La sécurité d'abord

Consultez toujours votre médecin, votre infirmier(e) ou un autre professionnel de votre équipe soignante avant de commencer un programme d'activité physique ou de sport, en particulier si vous avez été opéré(e).

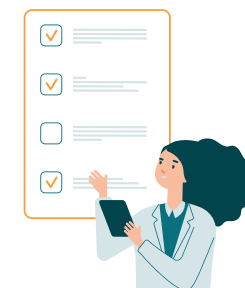
L'AP est notamment contre-indiquée si<sup>9</sup> :

- Vous êtes **extrêmement fatigué(e)**.
- Vous avez un **taux d'hémoglobine bas** (inférieur à 8 g/dL), une anémie symptomatique.
- Vous venez de subir une chirurgie et présentez des risques de **déhiscence de cicatrice** ou d'**hémorragie**.
- Vous présentez un **syndrome infectieux sévère** en cours d'évolution.
- Vous présentez une **décompensation** de pathologie **cardiopulmonaire**.
- Vous présentez des **lésions osseuses** lytiques du rachis ou des os longs (la contre-indication concerne la mobilisation du membre atteint).
- Vous êtes atteint de **dénutrition sévère**.

Vous devrez parfois adapter votre choix d'activité à votre traitement et à votre convalescence.

Par exemple, vous devrez peut-être modifier votre activité si<sup>10</sup> :

- Votre **système immunitaire est affaibli** - Vous devriez éviter les gymnases ou les piscines publiques.
- Vous êtes **fatigué(e)** - Il serait judicieux de commencer lentement et d'augmenter progressivement vos activités.
- Vous suivez une **radiothérapie** - Évitez de nager dans les piscines, car l'exposition au chlore peut irriter les peaux irradiées.
- Vous avez un **cathéter** - Évitez de nager ou de faire travailler les muscles dans la zone du cathéter.
- Vous souffrez de **plusieurs maladies en plus du cancer** - Consultez votre médecin ou votre infirmière pour adapter un programme.
- Vous avez une **perte de sensibilité dans les mains ou les pieds** (neuropathie périphérique) - Faites plus attention en effectuant certains mouvements pour tenir compte d'une faiblesse ou d'une perte d'équilibre.



## Se lancer dans les programmes « Cap sur mon activité physique adaptée »

Chaque personne atteinte d'un cancer est différente. Votre énergie et votre motivation peuvent fluctuer d'un jour à l'autre. Essayez d'intégrer le mouvement dans votre vie de la façon qui vous convient le mieux sur le long terme.

Certains jours, vous serez capable d'en faire plus et d'autres, vous devrez vous reposer. Avec « Cap sur mon activité physique adaptée », vous avez accès à des conseils pour adapter vos efforts à la façon dont vous vous sentez chaque jour.

Quelle activité pouvez-vous faire aujourd'hui ?

### Conseil



Si l'on n'est pas habitué à la pratique d'une activité physique, ce n'est pas toujours facile de trouver des idées.

N'hésitez pas à prendre des conseils auprès de votre équipe soignante, ils sauront vous renvoyer vers des spécialistes ou des associations qui pourront vous accompagner.

Il n'y a pas de mauvaise activité physique alors lancez-vous, à votre rythme !

Aménagez un cadre qui vous convient : mettez de la musique, sortez, proposez à vos proches de se joindre à vous, essayez de nouvelles choses, et faites ce qui vous fait plaisir.

## L'activité physique pour tous<sup>1</sup>

Écoutez votre corps, il vous dira ce que vous avez besoin de savoir. Augmentez l'activité physique si vous vous sentez mieux et ralentissez ou arrêtez en cas de douleur, d'inconfort ou de fatigue. Adaptez-vous si les sensations persistent.



### Les jours où il est difficile de bouger

Des activités légères qui demandent peu d'efforts physiques

- La préparation d'un repas par étapes tout au long de la journée
- Le rangement des vêtements
- Si possible, des assouplissements ou de l'équilibre pour limiter le temps de sédentarité



### Les jours où vous vous sentez capable de faire de l'activité physique

**Bougez plus :** de la remise en mouvement jusqu'à la reprise du sport de manière progressive

*Objectif : 30 min/jour*

- Une balade pour aller chercher le pain, une promenade dans un parc
- Quelques mouvements des programmes « Cap sur mon activité physique adaptée », proposés au sein de cette brochure



### Les jours où vous vous sentez au mieux de votre forme

**Ciblez 30 minutes d'activité physique**, c'est-à-dire tout ce qui vous fait bouger... Choisissez de bouger davantage. Tout mouvement compte !  
*30 min/jour*

**Complétez cette activité physique avec 30 minutes de sport.** Essayez de terminer un programme « Cap sur mon activité physique adaptée ». La prochaine fois, pourquoi ne pas essayer un autre programme d'exercices proposé ?  
*30 min/jour*

## Les types d'activités proposées en APA

Vos enseignants en APA intègrent quatre types d'activités variées à votre quotidien pour agir sur différents aspects corporels<sup>5,11</sup> :

- **L'activité cardio respiratoire**

Cette activité permet d'améliorer votre endurance, votre adaptation cardiaque et vos capacités respiratoires.

Vous pouvez par exemple faire du vélo ou aller marcher.

- **Le renforcement musculaire**

Il vise notamment à lutter contre la sarcopénie, mais il permet également de renforcer votre corps de manière générale : vos muscles, vos articulations et vos os.

- **La souplesse**

Les exercices de souplesse et de mobilité permettent de gagner de l'amplitude sur les mouvements du quotidien, d'améliorer votre mobilité articulaire, mais aussi de soulager certaines douleurs.

- **L'équilibre**

C'est un aspect important à travailler puisqu'il permet d'améliorer votre position, vos mouvements, mais également de prévenir les risques de chutes et de blessures.

Un programme d'APA à visée thérapeutique se compose de **2 à 3 séances d'activité physique par semaine, sur une période de 3 mois**, éventuellement renouvelable. Chaque séance d'APA dure entre 45 et 60 minutes et il **doit y avoir au moins un jour de repos entre les séances**.

Un programme d'APA doit être personnalisé, raisonné et adapté aux évolutions de la condition physique, de l'état de santé et des risques du patient.<sup>12</sup>



## Les programmes de la brochure « L'Activité Physique Adaptée en Hématologie »

Les deux programmes d'exercices « Cap sur mon activité physique adaptée » s'adressent à tous les principaux groupes musculaires du corps, afin d'améliorer votre posture et de renforcer :

- **Votre force**
- **Votre souplesse**
- **Vos capacités motrices (coordination, équilibre, agilité)**
- **L'ampleur de vos mouvements**

C'est à vous de choisir le programme qui correspond le mieux à vos besoins ou objectifs personnels.

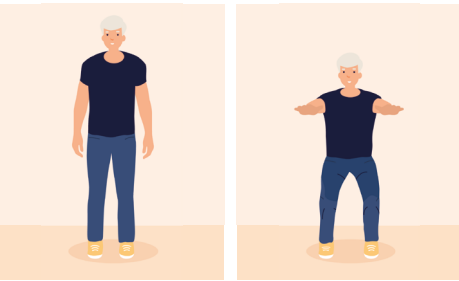
### N'oubliez pas :

- Restez concentré(e) sur ce que vous faites
  - Gardez le contrôle de vos mouvements
  - Écoutez votre corps : il vous dira tout ce que vous devez savoir
  - Hydratez-vous
  - Progressez de manière adaptée : commencez lentement
- Si vous vous sentez prêt, vous pouvez essayer d'en faire un peu plus.

## Comment pratiquer les exercices des programmes « Cap sur mon activité physique adaptée » ?

- Commencez par ce que vous pouvez faire et **augmentez lentement le nombre de répétition** de chaque exercice du programme.
- Lorsque vous vous en sentez capable, vous pouvez essayer de **bouger plus rapidement**. Vous pouvez également augmenter ou diminuer votre temps de repos, selon vos besoins.
- Idéalement, vous devriez essayer d'effectuer chaque exercice **huit fois** avant de passer à l'exercice suivant du programme.
- Des **conseils de progression** sont proposés pour certains exercices.

## Programme 1



### Flexion simple

Effectuez le mouvement 8 fois.

1. Tenez-vous droit(e), en position debout. Écartez vos pieds à la largeur des épaules. Vos bras et vos épaules doivent être détendus.
2. En un seul mouvement, levez les deux bras à hauteur des épaules tout en vous accroupissant.
3. Revenez à la position initiale en abaissant les bras et en vous mettant en position debout.

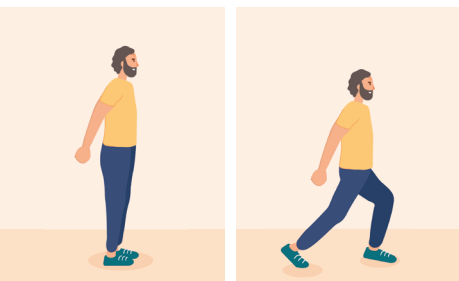


### Glissement de jambe

Effectuez le mouvement 8 fois de chaque côté.

1. Positionnez-vous debout, droit(e), et tenez-vous à une chaise. Écartez vos pieds à la largeur de vos hanches.
2. En un seul mouvement, faites glisser la main vers le bas, sur la partie extérieure de la jambe, tout en amenant la jambe opposée vers l'arrière.
3. Revenez à la position debout en faisant glisser la main vers le haut de la jambe. Effectuez tous vos mouvements d'un côté, puis répétez-les le même nombre de fois de l'autre côté.

**Progression :** poussez la jambe vers l'arrière et le torse vers l'avant jusqu'à ce que votre corps soit aligné de la tête aux pieds.



### Pas en arrière

Effectuez le mouvement 8 fois de chaque côté.

1. Tenez-vous droit(e), en position debout. Écartez vos pieds à la largeur des épaules. Joignez vos mains derrière votre dos.
2. Faites un pas en arrière en gardant vos mains derrière le dos.
3. Faites un pas en avant pour revenir à la position de départ. Effectuez l'exercice d'un côté, puis reproduisez-le à l'identique de l'autre côté.

**Progression :** pliez les genoux jusqu'à ce que le genou arrière soit juste au-dessus du sol.

### Contraction des mollets

Effectuez le mouvement 8 fois.

1. Tenez-vous droit(e), en position debout. Écartez vos pieds à la largeur des hanches.
2. En un seul mouvement, montez lentement sur la pointe des pieds.
3. Redescendez lentement, les talons vers le sol pour revenir à la position de départ.

**Progression :** vous pouvez effectuer cet exercice sur une jambe, en vous tenant en équilibre à l'aide d'une chaise.



### Toucher transversal

Effectuez le mouvement 8 fois de chaque côté.

1. Tenez-vous droit(e), en position debout. Écartez vos pieds à la largeur des épaules. Levez un bras sur le côté et regardez votre main.
2. En gardant le bras levé droit, faites pivoter la colonne vertébrale et pliez la taille pour toucher le genou opposé tout en continuant à regarder votre main.
3. Retournez à la position de départ en levant le bras tout en continuant à regarder votre main. Effectuez tous vos mouvements d'un côté, puis répétez-les, le même nombre de fois de l'autre côté.

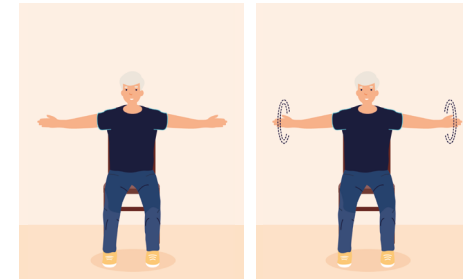


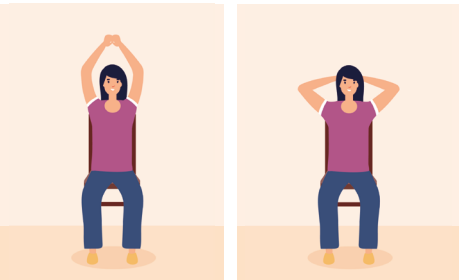
### Cercles des bras

Maintenez l'exercice entre 30 secondes et 1 minute.

1. Asseyez-vous droit(e) sur le bord de la chaise, les pieds à plat sur le sol.
2. Tendez les bras sur les côtés pour qu'ils soient parallèles au sol.
3. Effectuez de petits cercles avec vos mains, les bras tendus de manière à engager tout le bras. Effectuez le mouvement dans un sens puis dans l'autre.

**Option :** vous pouvez également effectuer cet exercice debout





### Poing derrière la tête

Effectuez le mouvement 8 fois.

1. Asseyez-vous droit(e) sur le bord de la chaise, les pieds à plat sur le sol.
2. Levez vos mains au-dessus de votre tête en tendant les bras et joignez vos mains.
3. Pliez les coudes pour abaisser votre poing derrière votre tête, puis redressez les bras.

**Progression :** vous pouvez tenir une bouteille d'eau ou un poids pour ajouter de la charge à votre mouvement.



### Équilibre sur les jambes

Maintenez l'exercice entre 30 secondes et 1 minute.

1. Tenez-vous droit(e), en position debout en vous aidant d'une chaise. Écartez vos pieds à la largeur de vos hanches. Tenez-vous en équilibre sur la jambe la plus proche de la chaise.
2. Dépliez le genou pour étendre la jambe devant vous. Effectuez tous vos exercices d'un côté, puis répétez-les le même nombre de fois de l'autre côté.

**Progression :** essayez sans vous tenir à la chaise ! Gardez-la cependant à proximité (ou positionnez-vous près d'un mur).

Reposez-vous pendant cinq minutes et profitez-en pour boire de l'eau. Si vous vous en sentez capable, refaites le programme.

## Programme 2

### Flexion golf

Effectuez le mouvement 8 fois.

1. Tenez-vous droit(e), en position debout. Écartez vos pieds à la largeur de vos épaules. Joignez vos mains et levez-les d'un côté tout en les regardant.
2. En un seul mouvement, ramenez vos bras vers le centre de votre corps tout en vous accroupissant. Gardez les bras tendus. Regardez vos mains et faites une pause.

3. Ramenez vos bras vers le côté opposé tout en revenant droit et en regardant vos mains.

**Progression :** accroupissez-vous plus bas jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.



### Coup de pied de l'âne

Effectuez le mouvement 8 fois de chaque côté.

1. Positionnez-vous debout et droit(e) en vous tenant à une chaise. Écartez vos pieds à la largeur des hanches. Restez en équilibre sur la jambe la plus proche de la chaise.
2. Tirez le talon de l'autre jambe vers la fesse.
3. Revenez à la position de départ. Effectuez tous vos mouvements d'un côté, puis répétez-les le même nombre de fois de l'autre côté.

**Progression :** essayez sans vous tenir à la chaise ! Gardez-la cependant à proximité (ou positionnez-vous près d'un mur).

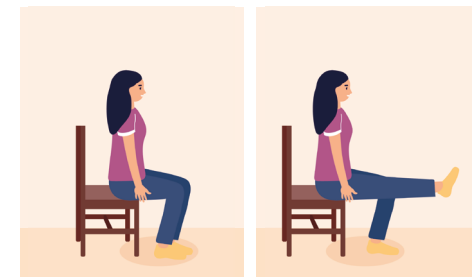


### Extension de jambe

Effectuez le mouvement 8 fois de chaque côté.

1. Asseyez-vous droit(e) sur une chaise, les pieds à plat sur le sol, les jambes en angle droit.
2. Levez une jambe devant vous, afin qu'elle soit pratiquement parallèle au sol.
3. Revenez à la position de départ. Effectuez le mouvement d'un côté puis répétez-le le même nombre de fois de l'autre côté.

**Progression :** vous pouvez commencer en vous asseyant au fond de la chaise puis vous asseoir de plus en plus près du bord pour augmenter la difficulté.

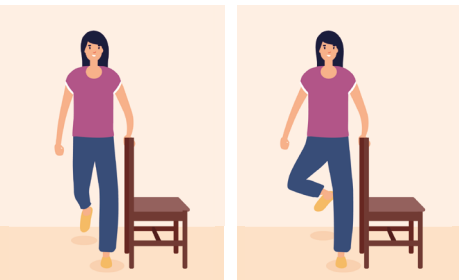




### Pas en avant et rotation

Effectuez le mouvement 8 fois.

1. Tenez-vous droit(e), en position debout. Écartez vos pieds à la largeur de vos hanches. Joignez vos paumes de main, devant vous à la hauteur de vos épaules et regardez vos mains.
2. Faites un pas en avant, puis tournez la colonne vertébrale pour faire pivoter les bras à l'extérieur et au-dessus de la jambe avant, tout en regardant vos mains.
3. Ramenez les bras au centre du corps et revenez à la position de départ tout en regardant vos mains. Refaites l'exercice de l'autre côté afin d'alterner la direction.

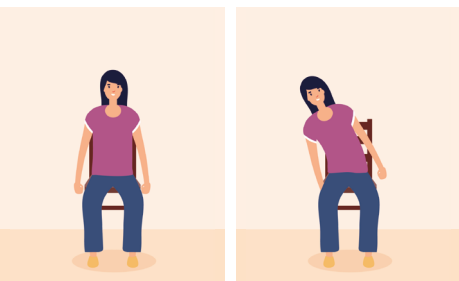


### Cercles du genou

Maintenez l'exercice entre 30 secondes et 1 minute.

1. Positionnez-vous debout et droit(e) en vous aidant d'une chaise. Écartez vos pieds à la largeur des hanches. Restez en équilibre sur la jambe la plus proche de la chaise.
2. En un seul mouvement souple, faites tourner le genou de l'autre jambe levée vers l'avant, vers l'extérieur, vers l'arrière et revenez au point de départ.

**Progression :** essayez sans vous tenir à la chaise ! Gardez-la cependant à proximité (ou positionnez-vous près d'un mur).



### Bending du buste

Effectuez le mouvement 8 fois de chaque côté.

1. Asseyez-vous droit(e) sur le bord de la chaise, les pieds à plat sur le sol, les bras le long de votre corps.
2. Faites glisser votre main vers le sol en vous penchant sur le côté, le bras dans l'alignement de votre buste.
3. Revenez en position droite. Effectuez les mouvements d'un côté puis répétez-les le même nombre de fois de l'autre côté.

**Progression :** vous pouvez utiliser une bouteille d'eau dans chaque main ou des poids pour ajouter de la charge à votre mouvement.

### Levée de bras

Effectuez le mouvement 8 fois.

1. Asseyez-vous droit(e) sur le bord de la chaise, les pieds à plat sur le sol.
2. Levez vos bras de manière parallèle au sol et pliez vos coudes en angle droit pour que vos mains soient vers le haut.
3. Tendez l'intégralité de vos bras vers le haut puis revenez à la position précédente, les bras en angle droit.

**Option :** vous pouvez également effectuer cet exercice debout.

**Progression :** vous pouvez utiliser une bouteille d'eau dans chaque main ou des poids pour ajouter de la charge à votre mouvement.



### Appui sur le mur

Effectuez le mouvement 8 fois.

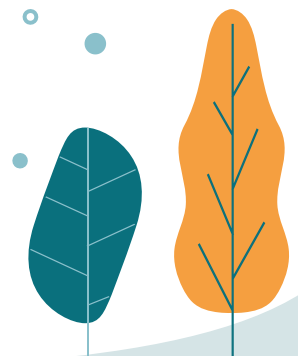
1. Tenez-vous droit(e), en position debout en faisant face au mur. Écartez vos pieds à la largeur de vos hanches. Placez vos mains sur le mur de manière à ce qu'elles soient alignées avec vos épaules.
2. Fléchissez les coudes dans un mouvement de poussée pour amener votre corps vers le mur.
3. Tendez les bras pour revenir à la position de départ.



Reposez-vous pendant cinq minutes et profitez-en pour boire de l'eau. Si vous vous en sentez capable, refaites le programme.

Ces programmes d'entraînements sont inspirés de ceux de Mark Wild, entraîneur de remise en forme, spécialiste du cancer et de la réadaptation par l'effort.

« Ils concernent les principaux groupes musculaires. Les mouvements visent à améliorer la posture. L'objectif est d'assouplir et de renforcer le corps afin de pouvoir effectuer des activités quotidiennes et d'autres types d'exercices en toute confiance. »



## Les idées reçues

**Faire du sport une fois par semaine et longtemps entraine les mêmes bénéfices qu'un peu tous les jours.**

**FAUX** : il est important de pratiquer une activité physique régulière pour percevoir les bénéfices de celle-ci sur votre organisme. Les recommandations pour la population générale tendent vers 30 minutes d'activité physique cinq fois par semaine<sup>9</sup>.

**L'activité physique va encore plus me fatiguer.**

**FAUX** : à intensité modérée, l'activité physique a des effets bénéfiques sur la fatigue<sup>5</sup>. Cependant, il est important d'ajuster l'intensité de l'activité physique en fonction de votre état de santé.

**Entre mes traitements, mon travail et ma famille, je n'ai pas le temps de pratiquer une activité physique.**

**FAUX** : gardez en tête qu'activité physique et sport sont deux choses bien différentes. Jardiner, aller promener le chien, monter un escalier au lieu de prendre l'ascenseur... ne sont que quelques exemples parmi beaucoup d'autres qui vous prouvent que l'activité physique peut s'insérer facilement dans votre quotidien (parfois même sans vous en rendre compte!)<sup>1</sup>.

**Je peux pratiquer l'activité physique durant mes périodes de traitements.**

**VRAI** : il est recommandé de maintenir une activité physique durant vos périodes de traitements. L'activité physique permet notamment d'améliorer la tolérance aux traitements et de réduire leurs effets secondaires.

De plus, elle participe à la prévention des maladies cardiovasculaires et au maintien de la santé musculaire. Mais certains exercices seront peut-être à éviter pendant votre traitement<sup>2,5,8</sup>. **Avant de commencer le programme, parlez-en à votre équipe soignante** et lisez la partie « La sécurité d'abord » en page 9 de cette brochure.

**Les programmes « Cap sur mon activité physique adaptée » sont-ils sûrs ?**

Ces programmes ont été conçus d'après des recommandations pour la pratique d'exercices dans le cadre de la lutte contre le cancer. C'est un point de départ sécurisé pour intégrer l'activité physique dans votre vie. Si vous ressentez une douleur, une gêne ou une fatigue, parlez-en à votre médecin ou à votre équipe soignante.

## Glossaire

### Anémie

Il s'agit d'un trouble qui se caractérise par une baisse des globules rouges dans le sang, entraînant une baisse du taux d'hémoglobine et donc une diminution de l'apport d'oxygène au sein de l'organisme.

### Ostéoporose

C'est une maladie des os caractérisée par une diminution de la masse osseuse entraînant leur fragilisation et donc une augmentation du risque de fracture.

### Sarcopénie

Il s'agit d'une pathologie caractérisée par une diminution progressive et significative de la masse et de la force musculaire au cours du vieillissement. Cela entraîne une fragilité chez les personnes âgées.

Source : Ameli.fr



## Bibliographie

1. HAS, Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité, 2022
2. AFSOS, Référentiels en soins oncologiques de support, Activité physique et cancer, 2024
3. RNCP32166 - MASTER - STAPS Activité physique adaptée et santé
4. Azur sport santé, ARS PACA, Fiche pratique, prescription d'activité physique adaptée, 2023
5. INCa, Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer, des connaissances scientifiques aux repères pratiques - Synthèse, 2017
6. ONAPS, Les impacts sanitaires de l'activité physique
7. Ameli, L'activité physique et sportive : un atout essentiel pour le bien être, 2024
8. Torregrosa et al., Physical activity as the best supportive care in cancer: the clinician's and the researcher's perspectives, 2022
9. INCa, Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer, des connaissances scientifiques aux repères pratiques, 2017
10. Rock C, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA Cancer J Clin. 2012;62(4):243-274.
11. ANSES, Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité, 2016
12. Ameli, La prescription d'activité physique adaptée une thérapie non médicamenteuse, 2025

## Dans la même série



Comprendre les leucémies aiguës



Les traitements des leucémies aiguës myéloïdes



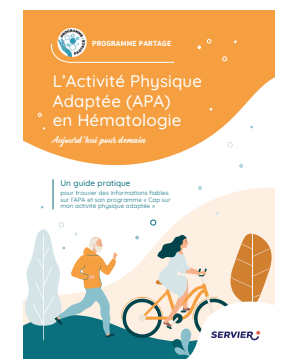
Les traitements des leucémies aiguës lymphoblastiques



L'accompagnement des AJA atteints d'une leucémie aiguë



Les leucémies aiguës de l'enfant



L'activité Physique Adaptée (APA) en Hématologie

## Où trouver plus d'informations ?

### Sport et Cancer

Un site web proposé par l'association **CAMi Sport et Cancer**, ayant pour mission d'implanter, dispenser et développer des programmes de thérapie sportive adaptés aux patients atteints de cancer. Retrouvez des séances d'activité physique dispensées par des professionnels facilement près de chez vous.

[www.sportetcancer.com](http://www.sportetcancer.com)



### Vivre après un cancer

La rubrique Qualité de vie du site **e-cancer.fr** (INCa) présente aux patients et à leurs proches des recommandations pour mieux vivre son cancer au quotidien. On y trouve également une sous-rubrique « Après un cancer ».

[www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Apres-un-cancer](http://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Apres-un-cancer)

