



PROGRAMME PARTAGE

Aujourd'hui pour demain

CAP SUR MON ACTIVITÉ
PHYSIQUE

Un guide pratique

pour bouger plus lorsque l'on vit
avec un cancer digestif



SERVIER 

Bienvenue dans la brochure « CAP SUR MON ACTIVITÉ PHYSIQUE » de la collection « *Aujourd'hui pour demain* ».

Cap sur mon activité physique fait partie du programme PARTAGE dont le but est d'accompagner les personnes atteintes de cancers digestifs et leur entourage dans leur quotidien. Cette brochure a été rédigée grâce à la collaboration de patients atteints de cancer, d'experts de la maladie cancéreuse et de spécialistes de l'activité physique associée au cancer.

Et si vous commenciez aujourd'hui à intégrer le mouvement dans votre vie ?

En effet, plusieurs études ont montré que, si vous êtes atteint d'un cancer, le fait de bouger davantage peut avoir de nombreux effets positifs sur votre santé physique, votre santé mentale et votre qualité de vie.

Si votre objectif est de **bouger plus**, aidez-vous du programme « Cap sur mon activité physique ». Il vous aidera à réintroduire du mouvement dans votre vie de manière progressive et sur le long

terme, qu'il s'agisse d'activité physique ou de sport.

Jour après jour, semaine après semaine, l'agenda hebdomadaire vous accompagne et vous permet de noter comment vous vous sentez. Avez-vous préparé un repas aujourd'hui ? Êtes-vous sorti faire une promenade ? Avez-vous essayé un programme d'exercices « Cap sur mon activité physique » ?

Ce que vous faites dépend de ce que vous ressentez - certains jours, vous pourrez en faire plus que d'autres. La règle d'or est d'**écouter son corps**. Certains des mouvements proposés pourront également vous sembler difficile à comprendre ou à mettre en œuvre : ne vous découragez pas. **L'essentiel est d'essayer.**

Faites ce que vous pouvez ; Et quand vous pouvez en faire plus, n'hésitez pas !

Ont participé à la réalisation de cette brochure :

- Mon Réseau Cancer Colorectal, de l'association Patients en réseau, France

D'après une adaptation de la brochure MyMove, issue du programme SHAPE, à laquelle ont participé :

- Julien Taieb, oncologue, HEGP, France
- Alerto Sobrero, oncologue, IRCCS, Italie
- Alexander Stein, oncologue, Centre universitaire du cancer, Allemagne
- Zorana Maravic, directrice du développement Groupe & Projets, Digestive Cancers Europe
- Sarah Dauchy, psycho-oncologue, Institut Gustave Roussy, France
- Claire Taylor, infirmière en oncologie, Hôpital St Marc, RU
- Klaus Mejer, pharmacien hospitalier en oncologie, HKK Soltau, Allemagne

Le programme « Cap sur mon activité physique » a été développé avec l'aide de Mark Wild, praticien de remise en forme et expert en réadaptation par l'effort pour le cancer, Londres, Royaume-Uni.

Avant de commencer, découvrez les 4 P essentiels pour atteindre vos objectifs :

Patience

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

Progression

Développez-la. 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...).

Positivité

Concentrez-vous sur les points positifs. Concentrez-vous sur ce que vous avez accompli et non sur ce qu'il reste à accomplir. Même si vous aviez prévu une promenade de 30 minutes et que vous n'avez fait que quelques pas, ils vont dans la bonne direction.

Persévérance

Continuez à bouger. Même le plus petit mouvement peut être bénéfique. Engagez-vous à redonner une place de choix au fait de bouger dans votre vie. Pendant certaines périodes, pratiquer une activité physique sera peut-être plus compliqué : fixez-vous des objectifs réalisables et essayez de vous y tenir dans la mesure du possible et de vos capacités.

Conseil

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



Pourquoi bouger ?

Les avantages de l'activité physique et du sport ont été démontrés scientifiquement à tous les stades du cancer.



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 autonomie¹⁻³.



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^{1,2,4}.



L'espérance de vie

Il est prouvé que l'augmentation de l'activité physique peut prolonger la vie des personnes atteintes d'un cancer digestif⁹.



Le coeur et les muscles

Bouger peut aider à préserver et à améliorer votre forme cardiaque et musculaire avant, pendant et après le traitement^{2, 4-13}.



La réduction des effets secondaires des traitements

L'activité physique peut atténuer certains effets secondaires du traitement du cancer, comme la fatigue et les douleurs articulaires^{2,4,6-8,14-18}.



La santé osseuse

L'activité physique, et en particulier l'entraînement contre résistance (c'est-à-dire un exercice provoquant une contraction musculaire sous l'effet d'une résistance externe) peut avoir un effet positif sur la santé de vos os²⁰.



Conseil

Créez l'environnement qui vous convient le mieux : mettez de la musique, sortez, proposez à vos proches de se joindre à vous, essayez de nouvelles choses, pensez à ce que VOUS voulez faire !



Se lancer dans le programme « Cap sur mon activité physique »

Chaque personne atteinte d'un cancer est différente et votre énergie, 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 », 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.



Le jour de repos

Certains jours, il peut être tout simplement difficile de bouger. Si vous vous en sentez capable, vous pouvez essayer d'opter pour des activités légères, qui ne vont demander que peu d'efforts physiques :

- La lecture d'un livre
- Le visionnage d'un film accompagné de famille ou d'amis
- La préparation d'un repas par étapes tout au long de la journée
- Le rangement des vêtements



Le jour pour amorcer l'activité physique

Ce qui signifie simplement de se remettre en mouvement. Vous pouvez essayer de :

- Faire une promenade dans un parc proche de chez vous avec des amis ou un chien
- Sortir dans le jardin
- Faire les courses chez l'épicier ou aller chercher le pain à pied
- Commencez lentement et augmentez la durée ou l'intensité de vos efforts progressivement. Fixez-vous un objectif de 30 minutes par jour, en une seule fois ou réparties sur toute la journée

Objectif 30 min/jour



Le jour pour commencer le sport

« Faire du sport » peut vous faire peur, mais cela signifie simplement bouger un peu plus. Vous pouvez essayer :

- Des mouvements « Cap sur mon activité physique », proposés au sein de cette brochure
- La marche : balade ou marche rapide ; la course à pied si vous vous en sentez capable
- Des activités aquatiques : planche, brasse
- Des activités physiques en salle en suivant un coaching personnalisé

Objectif 30 min/jour

Commencez lentement et augmentez la durée jusqu'à 30 minutes. Essayez d'ajouter des exercices à votre programme deux fois par semaine

Débuter à 10 min/jour



Le jour 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 ». La prochaine fois, pourquoi ne pas essayer un autre programme d'exercices proposé ?
30 min/jour



Comment bouger ? si vous manquez d'inspiration pour des exercices adaptés, reportez-vous page 20 : vous y trouverez des exemples d'enchaînements.

Le calendrier hebdomadaire de « Cap sur mon activité physique »

Utilisez ce calendrier pour suivre votre progression, jour après jour, semaine après semaine.

- Comment vous êtes-vous senti aujourd'hui ?
- Quelles activités avez-vous faites ?

Soyez toujours à l'écoute de votre corps. N'oubliez pas qu'il est question de bien-être et non de performance.

Il n'y a pas de mauvaise activité physique alors lancez-vous !



Conseil

Faites de nouvelles choses. Varier est bon pour votre santé et votre bien-être. C'est une question de plaisir, le vôtre.

Exemple de calendrier hebdomadaire

MOUVEMENT/LUNDI

Débutez votre semaine en **vous activant**

MARDI

MARCHE/MERCREDI

Faites une promenade lors du « **Mercredi de la marche** ».

JEUDI

BIEN-ÊTRE/VENDREDI

C'est « **le vendredi du bien-être** » - Faites quelque chose qui vous détend

SAMEDI

REPOS/DIMANCHE

N'oubliez pas de vous **reposer**.



Votre calendrier hebdomadaire

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

FAQ

Le programme « Cap sur mon activité physique » est-il sûr ?

« Cap sur mon activité physique » a été conçu 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.

La quantité que vous faites chaque jour dépend de la façon dont vous vous sentez certains jours, vous serez capable d'en faire plus que d'autres. **La règle d'or est d'écouter son corps.** Si vous ressentez une douleur, une gêne ou de la fatigue, ralentissez ou arrêtez. Si cela continue, évaluez ce que vous faites et envisagez des modifications. Avant de commencer le programme « Cap sur mon activité physique », ou si vous ressentez une douleur, une gêne ou une fatigue, parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière.

L'exercice aura-t-il une influence sur mon traitement ?

Faire de l'exercice pendant le traitement du cancer peut avoir des effets positifs, comme la prévention des maladies cardiovasculaires ou le maintien de la santé musculaire. Mais certains exercices seront peut-être à éviter pendant votre traitement. **Parlez-en à votre infirmière ou à votre médecin avant de commencer le programme** et lisez la partie «La sécurité d'abord» de cette brochure.

Puis-je demander à d'autres personnes de m'aider ?

Oui, tout à fait. **Trouvez un ami ou un membre de votre famille qui souhaite et peut vous accompagner.** Vous vous amuserez et vous pourrez même vous motiver et vous donner des idées mutuellement !

Comment intégrer l'activité physique dans ma vie quotidienne ?

Réservez du temps dans votre agenda hebdomadaire. Enfin, n'oubliez pas que l'activité physique peut facilement s'intégrer à votre quotidien et qu'elle n'est pas forcément synonyme de sport. **L'objectif est de bouger d'une manière adaptée :** à votre condition physique mais aussi à votre quotidien.

Comment rendre l'activité physique et le sport plus amusants ?

Réfléchissez à ce que vous aimeriez faire. Vous pouvez en faire en musique ou faire des activités avec des amis. Vous pouvez varier les types d'exercices : la diversité est bénéfique pour votre santé et votre bien-être. N'hésitez pas à vous procurer du matériel qui vous donne envie de vous lancer : un tapis d'exercice, une tenue confortable, une gourde pratique...

Consultez les dernières pages de cette brochure pour plus d'idées.

La sécurité d'abord

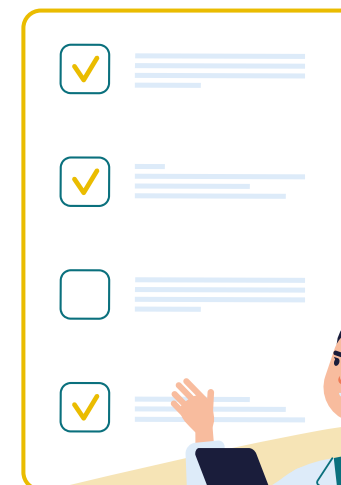
Vous devrez parfois adapter votre choix d'activité à votre traitement et votre convalescence.

Consultez toujours votre médecin ou votre infirmière avant de commencer un programme d'activité physique ou de sport, en particulier si vous avez été opéré.e. Par exemple, vous devrez peut-être modifier votre activité si²¹ :

- Vous avez un **taux de fer très bas** (anémie sévère) - Vous pouvez continuer à pratiquer une activité physique quotidienne mais il faudra éviter les exercices difficiles.
- Votre **système immunitaire est affaibli** - Vous devriez éviter les gymnases ou les piscines publiques.
- Vous êtes très **fatigué.e** (asthénie) - Il serait judicieux de commencer lentement et d'augmenter progressivement vos activités.
- Vous suivez une **radiothérapie** - Évitez de nager.
- Vous avez un **cathéter ou une sonde gastrique** - Évitez de nager ou de faire travailler les muscles dans la zone du cathéter/sonde
- 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.

Conseil

N'oubliez jamais pourquoi vous le faites. L'activité physique est bénéfique pour vous, votre famille et vos amis.



Témoignages de patients : Être actif malgré son cancer colorectal

Anne, 55 ans, témoigne des bénéfices de l'exercice physique durant les 5 années de traitement qu'a nécessité un cancer du rectum métastatique diagnostiqué en 2017.

» Après avoir un peu pratiqué - pour le plaisir - la course à pied en montagne, **je m'étais équipée d'un vélo elliptique pour continuer à pratiquer un sport exutoire durant la période hivernale.** Lorsque le 1^{er} traitement est arrivé (radiothérapie + chimio orale) j'ai tenté de maintenir une régularité **malgré la baisse de fréquence et d'intensité** que m'imposait ma petite forme physique.

Avec les 2 chirurgies invasives qui ont suivi, j'ai dû interrompre le temps de la cicatrisation mais **le chirurgien a rapidement donné son accord pour une reprise, me rendant juste vigilante à ne pas forcer et à interrompre dès lors d'une douleur ressentie.** Il me suffisait de réduire la force du "pédalage" et d'y aller "mollo" ; l'important pour moi étant d'être en mouvement et de monter sur ma machine. Puis, j'ai investi dans un tapis de course pour y pratiquer la marche, plus ou moins rapide selon ma forme.

Avec les nouveaux traitements de chimiothérapie qui ont suivi, j'ai particulièrement apprécié cette activité qui nécessitait moins de force dans les jambes et **me permettait de m'inscrire en routine quasi quotidienne,** notamment la semaine dite de récupération (sans chimio). Ayant une colostomie définitive et des engourdissements permanents aux pieds depuis 2 ans (séquelle dû au traitement), **le fait de pratiquer un sport à la maison s'avère sécurisant et confortable.** Il a fallu néanmoins

faire preuve de rigueur afin que l'activité s'inscrive en routine et devienne tout aussi indispensable que le brossage des dents ! **J'adapte les objectifs selon mon état général (le rythme, la durée) mais j'y vais !** Quelle que soit la météo, c'est l'avantage du sport à la maison ! Parfois je ne suis pas motivée mais je pense à cette satisfaction que je vais ressentir après l'activité et au bien-être qui en découlera.

Faire ma séance me permet même de mieux accepter de me reposer ensuite, sans culpabiliser !

J'ai l'impression que cette connexion entre le mental et le physique crée chez moi un besoin et une habitude qui **me permettent de dépasser le côté désagréable des effets secondaires des traitements et le sentiment de fatigue.** En concentrant mon énergie sur l'exercice physique (et sur la musique ou la vidéo qui m'accompagnent), je prends de la distance avec cet état physique qui, si je l'écoutais, prendrait toute la place. **Pour moi, ces activités physiques, voire sportives, constituent des soins complémentaires** pour ma remise en forme. Pour m'extraire de la maladie, l'oublier un temps, et surtout ne pas vivre qu'à travers elle et la faiblesse physique qui l'accompagne. Pour (re)sentir mes muscles qui se contractent quand je bouge dans les activités quotidiennes, en retirer de la fierté et du plaisir de me sentir ainsi vivante. »

Josette a 67 ans et souffre d'un cancer colorectal. Elle a tout d'abord suivi un traitement de chimiothérapie et de radiothérapie, mais celui-ci n'a pas suffisamment fait régresser son cancer. En 2010, elle a donc subi une intervention chirurgicale avec mise en place d'une stomie définitive. D'abord affaiblie et impactée moralement, elle a appris à gérer la stomie.

» J'ai pris conscience qu'elle était bel et bien là, que nous allions devoir cohabiter jusqu'à la fin de mes jours et qu'il fallait désormais la gérer.

Grâce à ce travail psychologique, Josette a réussi à reprendre des activités : « Au début je n'osais plus sortir puis progressivement, j'ai accepté de vivre avec. J'ai peu à peu repris des activités de bénévoles et des activités sportives. J'ai même osé me mettre à l'aquagym. Cela a demandé un long cheminement et j'ai été très bien accompagnée pour y parvenir, particulièrement bien soutenue par mes enfants notamment. **Finalement, j'ai repris ma vie d'avant.** Je dois dire que l'arrivée de mes petits-enfants m'a

également redonné le moral et l'envie de ne pas m'isoler. **Je voulais être une mamie comme les autres !** »

Le changement de sa prise en charge, avec la mise en place d'un système d'irrigation à la place des poches qu'elle devait auparavant changer plusieurs fois par jour, a également grandement facilité son quotidien : « Ce nouveau système est une véritable libération bien sûr et **je fais encore plus d'activités.** Je n'ai plus besoin de vérifier si ma poche est pleine ou pas. Cela me permet par exemple de me déplacer plus facilement et d'aller voir de la famille géographiquement éloignée, ce que j'évitais de faire jusque-là. » »



Où trouver plus d'informations ?

DiCE (Digestive Cancers Europe)

La page « Pour les patients » de Digestive Cancers Europe propose, entre autres, des témoignages de patients, des informations sur les droits des patients et un guide pour les soignants.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le lien suivant : <https://digestivecancers.eu/patient-voices/>

Mon Réseau Cancer Colorectal

L'association Mon Réseau Cancer Colorectal propose également un site web avec des contenus informatifs sur le cancer colorectal, des témoignages de patients, des outils pratiques pour vous accompagner au quotidien.

<https://www.monreseau-cancercolorectal.com/>



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.

<https://www.sportetcancer.com/>

Vivre après un cancer

La rubrique Qualité de vie du site e-cancer.fr 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 ».

<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Apres-un-cancer>



Comment bouger ?

ACTIVITÉ PHYSIQUE

p. 18-19 Les différents types d'activités physiques à essayer sont très nombreux. Exercez-vous au jour le jour et écoutez toujours votre corps.

SPORT

p. 20-25 Les programmes d'exercices « Cap sur mon activité physique » ont été conçus par un spécialiste de la réadaptation physique au cours du cancer pour vous garantir sécurité et confiance dans la réalisation de vos activités quotidiennes.



Activité physique

Écoutez votre corps, il vous dira ce que vous avez besoin de savoir. Si vous vous sentez mieux, augmentez progressivement votre activité physique. Si vous ressentez de la douleur, de l'inconfort ou de la fatigue, ralentissez ou arrêtez votre exercice. Si les sensations persistent, évaluez ce que vous faites et adaptez-vous.

- **Sortez dans le jardin ou allez dans le square à côté de chez vous :** profitez de l'air frais et du soleil !
- **Essayez le « mercredi de la marche » :** l'occasion de marcher un peu plus vite que vous le feriez normalement. Vous pouvez même rejoindre un groupe de marche.
- **Sortez le chien pour une promenade de 30 minutes ;** si vous n'avez pas de chien, allez chercher le pain à pied en faisant un détour par le parc le plus proche !
- **Rencontrez des gens :** certains de vos amis feront de l'exercice avec vous. Vous vous motiverez et vous inspirerez les uns les autres.
- **Trouvez votre groupe local de soutien.** Prenez rendez-vous pour avoir plus de chances d'y aller.
- **Marchez jusqu'à l'arrêt prochain du bus.** Restez debout, ne vous asseyez pas.



Les programmes de « Cap sur mon activité physique »

Les deux programmes d'exercices « Cap sur mon activité physique » 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**

À vous de choisir le programme le plus adapté à vos besoins ou objectifs personnels !

N'oubliez pas :

- Restez concentré sur ce que vous faites
- Gardez le contrôle de vos mouvements
- Écoutez votre corps - il vous dira tout ce que vous devez savoir
- Progressez de manière adaptée : commencez lentement. Quand vous pouvez en faire plus, faites-le !

Comment pratiquer les exercices du programme « Cap sur mon activité physique » ?

Commencez par ce que vous pouvez faire et augmentez lentement le nombre de répétition de chaque exercice du programme.

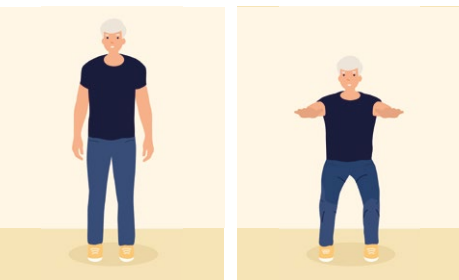
Lorsque vous vous en sentez capable, vous pouvez essayer de bouger plus rapidement. Vous pouvez également augmenter ou diminuer votre temps de repos, selon vos besoins.

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.

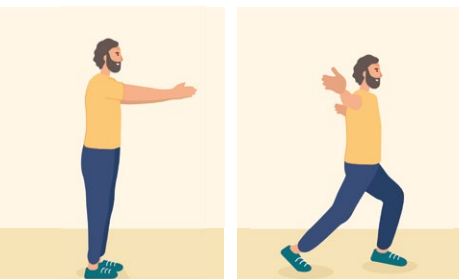
Enfin, n'oubliez pas de vous hydrater !

Programme 1



Flexion simple

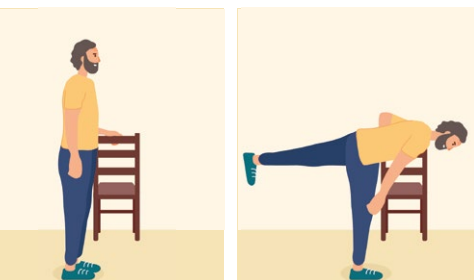
1. Position debout, droit.e. Les pieds sont écartés de la largeur des épaules, bras et épaules détendus.
2. En un seul mouvement, levez les deux bras à hauteur des épaules tout en vous accroupissant.
3. Revenir en abaissant les bras et en vous mettant en position debout.



Exercice bras ouvert

1. Position debout, droit.e. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Paumes de mains jointes, devant vous, à la hauteur des épaules.
2. En un seul mouvement, reculez d'une jambe et écartez les bras vers l'arrière.
3. Revenir en faisant un pas en avant et en ramenant les bras à la position de départ. Refaites l'exercice sur l'autre jambe pour alterner.

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



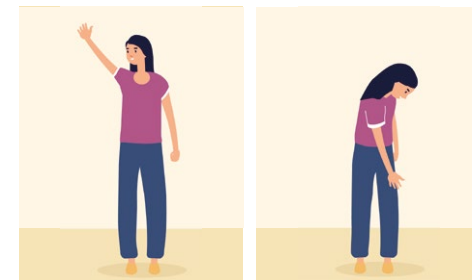
Glissement de jambe

1. Position debout, droit.e en vous tenant à une chaise. Les pieds sont écartés de la largeur des 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. Revenir en faisant glisser la main vers le haut de la jambe pour retrouver la position debout. Effectuez tous vos exercices d'un côté, puis répétez-les le même nombre de fois de l'autre côté.

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

Toucher transversal

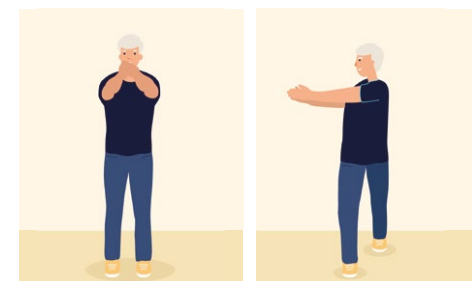
1. Position debout, droit.e. Les pieds sont écartés de la largeur des épaules. Un bras levé sur le côté. Regardez votre main.
2. En gardant le bras levé droit, faites pivoter la colonne vertébrale et pliez la taille pour toucher le genou opposé tout en continuant à regarder votre main.
3. Retournez à la position de départ en levant le bras tout en continuant à regarder votre main. Effectuez tous vos exercices d'un côté, puis répétez-les, le même nombre de fois de l'autre côté.



Pas en avant et rotation

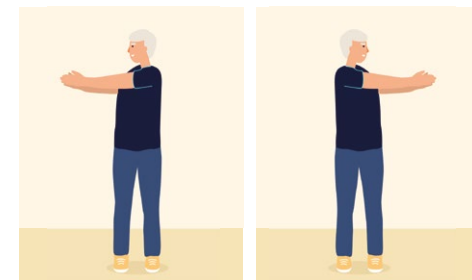
1. Position debout, droit.e. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Paumes de mains jointes, devant vous, à la hauteur des épaules. Regardez vos mains.
2. Faites un pas en avant, puis tournez la colonne vertébrale pour faire pivoter les bras à l'extérieur et au-dessus de la jambe avant tout 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.

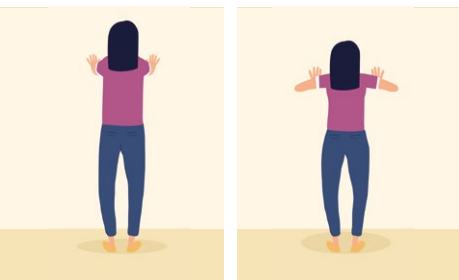


Rotation debout

1. Position debout, droit.e. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Paumes de mains jointes, devant vous, à la hauteur des épaules. Regardez vos mains.
2. Faites une rotation de votre colonne vertébrale et laissez votre tête suivre vos mains.
3. Faites une rotation en douceur vers l'autre côté tout en regardant vos mains.

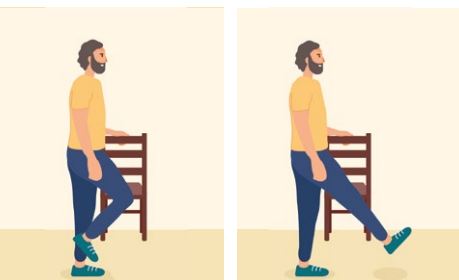


Programme 2



Appui sur le mur

1. Position debout, droit.e en faisant face au mur. Pieds écartés de la largeur des hanches. Placez vos mains sur le mur de manière à ce qu'elles soient alignées avec vos épaules. Le corps est droit.
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.

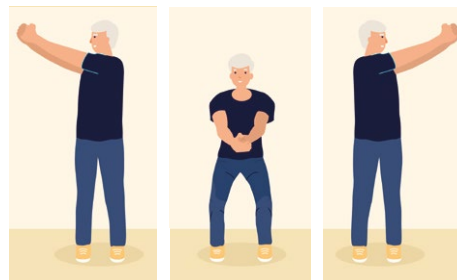


Équilibre sur les jambes

1. Position debout, droit.e en vous aidant d'une chaise. Pieds écartés de la largeur des 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 : Ne vous tenez pas à la chaise.

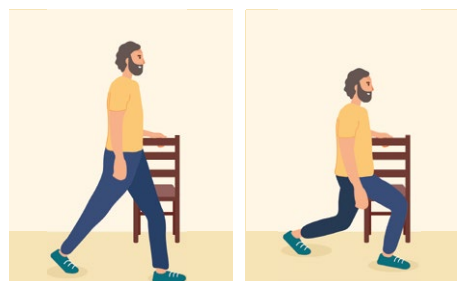
Reposez-vous pendant une minute. Si vous vous en sentez capable, refaites le programme.



Flexion golf

1. Position debout, droit.e. Les pieds sont écartés de la largeur des 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.

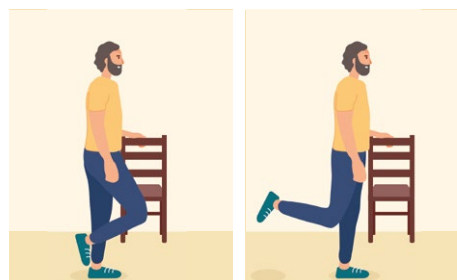
Progression : Accroupissez-vous plus bas jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.



Flexion fractionnée

1. Position debout, droit.e en vous tenant à une chaise. Pieds écartés de la largeur des hanches, une jambe devant l'autre.
2. Pliez les genoux pour vous baisser vers le sol, en gardant le haut du corps droit. Maintenez le poids de votre corps dans le talon du pied avant.
3. Revenez en redressant les jambes jusqu'à la position de départ. Effectuez tous vos exercices d'un côté, puis répétez-les le même nombre de fois de l'autre côté.

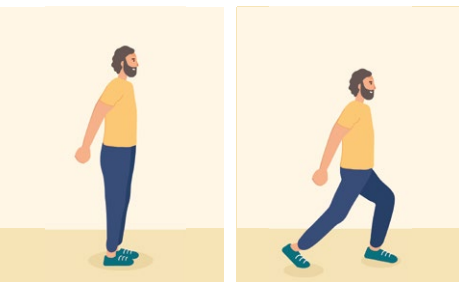
Progression : Pliez les genoux jusqu'à ce que le genou arrière soit juste au-dessus du sol et/ou ne vous tenez pas à la chaise !



Coup de pied de l'âne

1. Position debout, droit.e en vous tenant à une chaise. Les pieds sont écartés de 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 exercices d'un côté, puis répétez le même nombre de fois de l'autre côté.

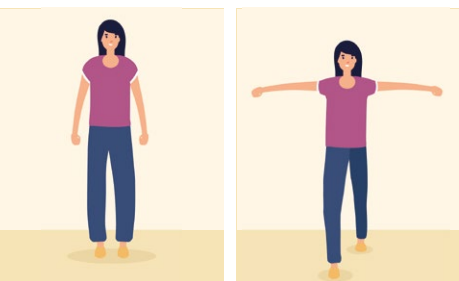
Progression : sans chaise !



Pas en arrière

1. Position debout, droit.e, pieds écartés de 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 tous les exercices d'un côté, puis répétez-les le même nombre de fois de l'autre côté.

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



Pas en avant, bras levés

1. Position debout, droit.e. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Les bras et les épaules sont détendus.
2. En un seul mouvement, faites un pas en avant et levez les bras latéralement à hauteur des épaules.
3. Revenez à la position de départ en reculant tout en ramenant les bras sur le côté. Répétez l'exercice en changeant de jambe.

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



Pas sur le côté

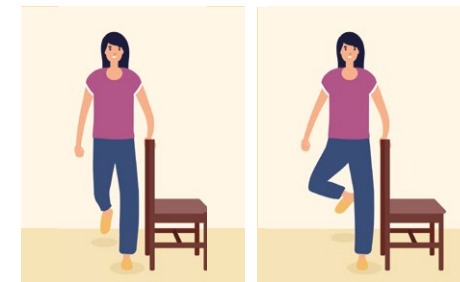
1. Position debout, droit.e. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Bras devant vous, à la hauteur des épaules.
2. Faites un pas sur le côté, en gardant votre genou et les orteils dirigés vers l'avant. Gardez les bras levés devant vous.
3. Revenez à la position de départ. Répétez l'exercice de l'autre côté pour changer de jambe.

Progression : faites un plus grand pas de côté.

Cercles du genou

1. Position debout, droit.e en vous aidant d'une chaise. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Tenez-vous 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 levé vers l'avant, vers l'extérieur, vers l'arrière et revenez au point de départ.

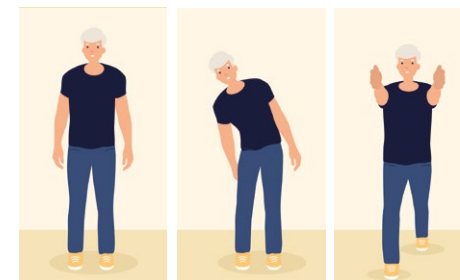
Progression : Pas de chaise.



Flexion latérale, pas en avant (un seul côté)

1. Position debout, droit.e. Pieds écartés de la largeur des hanches. Bras et épaules détendus.
2. Faites glisser votre main vers l'extérieur de votre cuisse. Revenez en position droite, puis faites un pas en avant et levez vos bras vers l'avant à la hauteur des épaules.
3. Revenez à la position de départ en reculant et en baissant les bras. Effectuez les exercices d'un côté, puis répétez-les le même nombre de fois de l'autre côté.

Progression : Pliez les genoux jusqu'à ce que votre genou arrière soit juste au-dessus du sol.



Reposez-vous pendant une minute. Si vous vous sentez capable, refaites le programme.

“ Mes programmes d'entraînement concernent tous les principaux groupes musculaires et 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. ”

Mark Wild, entraîneur de remise en forme, spécialiste du cancer et de la réadaptation par l'effort.

Bibliographie

1. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, *et al.* Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev* 2012;8:CD007566.
2. Fong DY, Ho JW, Hui BP, *et al.* Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2012;344:e70.
3. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, *et al.* Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and metaanalysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2012;21(1):3-19.
4. Dittus KL, Gramling RE, Ades PA. Exercise interventions for individuals with advanced cancer: a systematic review. *Prev Med.* 2017;104:124-132.
5. Cavalheri V, Granger C. Preoperative exercise training for patients with non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017;6:CD012020.
6. Furmaniak AC, Menig M, Markes MH. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016;9:CD005001.
7. Baumann FT, Zopf EM, Bloch W. Clinical exercise interventions in prostate cancer patients – a systematic review of randomized controlled trials. *Support Care Cancer.* 2012;20(2):221-233.
8. van Haren IE, Timmerman H, Potting CM, *et al.* Physical exercise for patients undergoing hematopoietic stem cell transplantation: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials. *Phys Ther.* 2013;93(4):514-528.
9. Van Moll CC, Schep G, Vreugdenhil A, Savelberg HH, Husson O. The effect of training during treatment with chemotherapy on muscle strength and endurance capacity: a systematic review. *Acta Oncol.* 2016;55(5):539-546.
10. Stene GB, Helbostad JL, Balstad TR, Riphagen II, Kaasa S, Oldervoll LM. Effect of physical exercise on muscle mass and strength in cancer patients during treatment: a systematic review. *Crit Rev Oncol Hematol.* 2013;88(3):573-593.
11. Gardner JR, Livingston PM, Fraser SF. Effects of exercise on treatment-related adverse effects for patients with prostate cancer receiving androgen deprivation therapy: a systematic review. *J Clin Oncol.* 2014;32(4):335-346.
12. Csalvalheri V, Tahirah F, Nonoyama M, Jenkins S, Hill K. Exercise training undertaken by people within 12 months of lung resection for non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013;7:CD009955.
13. Quist M, Adamsen L, Rørth M, Laursen JH, Christensen KB, Langer SW. The impact of a multidimensional exercise intervention on physical and functional capacity, anxiety, and depression in patients with advanced stage lung cancer undergoing chemotherapy. *Integr Cancer Ther.* 2015;14(4):341-349.
14. Adams SC, Segal RJ, McKenzie DC, *et al.* Impact of resistance and aerobic exercise on sarcopenia and dynapenia in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy: a multicenter randomized controlled trial. *Breast Cancer Res Treat.* 2016;158(3):497-507.
15. Cramp F, Byron-Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012;11:CD006145.
16. Capozzi LC, Nishimura KC, McNeely ML, Lau H, Culos-Reed SN. The impact of physical activity on health-related fitness and quality of life for patients with head and neck cancer: a systematic review. *Br J Sports Med.* 2016;50(6):325-338.
17. Irwin ML, Cartmel B, Gross CP, *et al.* Randomized exercise trial of aromatase inhibitor-induced arthralgia in breast cancer survivors. *J Clin Oncol.* 2015;33(10):1104-1111.
18. Jensen W, Baumann FT, Stein A, *et al.* Exercise training in patients with advanced gastrointestinal cancer undergoing palliative chemotherapy: a pilot study. *Support Care Cancer.* 2014;22(7):1797-806.
19. Guercio BJ, Venook AP, Niedzwiecki D, *et al.* Association of physical activity with survival and progression in metastatic colorectal cancer: results from CALGB 80405 (Alliance). *ASCO Gastrointestinal Cancer Symposium 2017. J Clin Oncol.* 2017;35(suppl 48):abstract 659.
20. Rief H, Petersen LC, Omlor G, *et al.* The effect of resistance training during radiotherapy on spinal bone metastases in cancer patients: a randomized trial. *Radiother Oncol.* 2014;112(1):133-139.
21. Rock C, Doyle C, Demark-Wahnefried W, *et al.* Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA Cancer J Clin.* 2012;62(4):243-274.



Membres du programme SHAPE :

- Co-président : Professeur Julien Taieb, oncologue, HEGP, France
- Co-président : Professeur Alberto Sobrero, oncologue, IRCCS, Italie
- Docteur Alexander Stein, oncologue, Centre universitaire du cancer, Allemagne
- Zorana Maravic, directrice du développement Groupe&Projets, Digestive Cancers Europe
- Docteur Sarah Dauchy, psycho-oncologue, Institut Gustave Roussy, France
- Claire Taylor, infirmière en oncologie, Hôpital St Mark, RU
- Klaus Meier, pharmacien hospitalier en oncologie, HKK Soltau, Allemagne.

La collection « Aujourd'hui pour demain » fait partie du programme PARTAGE, adaptée du programme SHAPE financé par Servier.

Le programme « Cap sur mon activité physique » a été développé avec l'aide de Mark Wild, praticien de remise en forme et expert en réadaptation par l'effort pour le cancer, Londres, Royaume-Uni.

Nous remercions notre partenaire « Mon Réseau Cancer Colorectal », de l'association Patients en réseau et ses membres pour leur collaboration.