

MANGER et BOUGER pour mieux me SOIGNER



La **nutrition** et **l'activité physique**
sont clés dans votre traitement !



Avec le soutien institutionnel de



INTRODUCTION

Vous allez commencer un traitement ou êtes en cours de chimiothérapie, thérapie ciblée, immunothérapie, radiothérapie. S'informer est le premier pas pour être acteur de son traitement.

Savez-vous que la nutrition et l'activité physique sont des éléments importants pour le bon déroulement de votre traitement ?

Pendant la maladie, il est recommandé de maintenir son poids et sa force musculaire et cela passe par une alimentation et une activité physique adaptées. Ces deux soins aident à limiter les effets secondaires des traitements, à réduire la fatigue que vous pouvez ressentir et concourent à une meilleure qualité de vie.

Ce livret a été élaboré à la suite d'un premier volet « Manger pour mieux me soigner » centré sur l'alimentation, donnant des propositions en fonction des effets secondaires et répondant à des questions courantes sur l'alimentation quand on a un cancer.

Ce 2^{ème} volet vous apportera des conseils nutritionnels à adopter sur le temps de l'activité physique et vous donnera des informations sur les modalités de mise en place, les exercices à réaliser, vers quels professionnels se diriger pour pouvoir être conseillé et/ou accompagné...

Nous vous invitons à demander conseil à un professionnel de santé. Si vous souhaitez des éléments complémentaires, vous pouvez également consulter le site :

manger-pour-mieux-me-soigner.fr

S'informer est
le premier pas
pour être acteur
de son traitement



ALLEZ Y FAIRE UN TOUR !

Date de publication : septembre 2021

Rédigé et validé par : Alexis Imbert, Nicolas Deschamps et Aurélie Chaudier (Siel Bleu), Quentin Jacquinot, et Emmanuel Heuzé (NUTRICIA)

Illustrations : Lili Sohn - Graphisme : a-studio.fr

LE MOT DES EXPERTS

« Aujourd'hui, il est démontré que l'activité physique adaptée constitue un élément à part entière du parcours de soin des personnes atteintes de cancer. En effet, cette pratique n'a pas pour vocation la performance, mais vise à apporter des bienfaits multiples, aussi bien au niveau corporel, que psychologique ou encore social. Ces activités, considérées comme des soins de support, sont un élément indissociable du soin oncologique, orientées davantage vers le soin de soi. Quel que soit votre niveau de motivation, il y aura forcément une activité vous correspondant, et permettant de répondre à vos envies, besoins, et capacités, alors lancez-vous ! »

Siel Bleu



« J'aurais voulu avoir ce petit livret entre les mains lorsque j'ai eu mes traitements. Je suis ravie de voir qu'aujourd'hui, les associations et les programmes offrent aux patient.e.s en traitement des informations, des suivis et des cours d'activités physiques. Cela apporte un tel niveau de confort que cela devrait être prescrit ! »

Lili Sohn,

Illustratrice

« On ne peut parler d'activité physique sans prendre en compte la dimension nutrition. S'assurer que son poids se stabilise au cours du traitement tout en apportant suffisamment de protéines, c'est mettre toutes les chances de son côté pour conserver sa masse musculaire et l'améliorer par la suite. »

Alexis Imbert,

Diététicien-nutritionniste à Gustave Roussy

« De nombreux rapports et études ont démontré qu'une prise en charge précoce en soins oncologiques de support permettait de diminuer l'incidence et la gravité des effets secondaires des traitements et les conséquences à long terme. Aujourd'hui, il est impossible de dissocier l'activité physique de la nutrition. Les deux étant des déterminants de santé majeurs d'amélioration de l'état de santé des patients notamment chez les patients à haut risque de dénutrition ou dénutris (cancer ORL, digestifs et métastatiques) mais également chez les patients à risque de prise de poids (cancer de prostate et du sein). Il est donc important d'aborder, avec les professionnels de santé, ces sujets et cela dès le diagnostic ! »

Quentin Jacquinet,

(PhD) Responsable de la Recherche et du Développement en Activités Physiques Adaptées en Cancérologie à l'IRFC. Responsable de la Commission APA et Cancer - SFP-APA

SOMMAIRE

p.4

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU COURS DU TRAITEMENT :

- 01 - Définition
- 02 - Indications et prescription
- 03 - Conseils et recommandations
- 04 - Modalités d'inscription et prise en charge
- 05 - Les facteurs limitant la pratique d'activité physique
- 06 - Comment se déroule une séance d'activité physique adaptée ?

p.12

ALIMENTATION EN PARALLÈLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- 01 - Comment s'alimenter quand on pratique une activité physique ?
- 02 - Dois-je prendre des compléments alimentaires avec le début de mon activité physique ?
- 03 - Astuces pour mieux récupérer à la suite de ma séance d'activité physique
- 04 - Quelles sont les recommandations pour l'hydratation ?
- 05 - En cas de nutrition entérale

p.18

VRAI/ FAUX :

- 01 - On m'a diagnostiqué un cancer, je dois arrêter l'activité physique que je faisais avant ?
- 02 - Les régimes restrictifs comme le jeûne ou le régime cétogène auront un effet bénéfique sur la maladie ?
- 03 - Me diriger vers des produits concentrés en protéines vendus en magasins spécialisés pour sportifs ou en grandes surfaces peut être intéressant pour la prise de masse musculaire ?
- 04 - En cas de lymphœdème, le sport m'est interdit ?
- 05 - Je porte une stomie, je peux pratiquer une activité physique adaptée ?
- 06 - Je dois avoir un matériel technique, haut de gamme pour pratiquer de l'activité physique

p.25

OÙ TROUVER DES INFORMATIONS ?

01 ACTIVITÉ PHYSIQUE AU COURS DU TRAITEMENT



01

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU COURS DU TRAITEMENT :

Définition

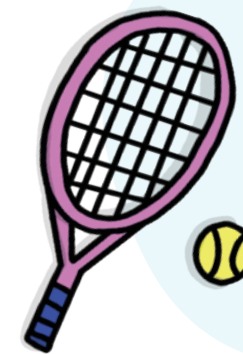


Tout d'abord, il est important de souligner que les activités physiques adaptées n'ont pas pour vocation la compétition et/ou la performance. Le but est plutôt de commencer ou de continuer à bouger en tenant compte de ses possibilités et en éprouvant du plaisir afin de conserver ou retrouver une certaine autonomie, ceci dès l'annonce du diagnostic. En effet, il est important de lutter contre la sédentarité et de s'engager dans un mode de vie actif adapté à votre état de santé.

Plus précisément, les Activités Physiques Adaptées (APA) sont dispensées par un enseignant en APA¹ (par exemple : titulaire d'une Licence STAPS mention APA et Santé). Il intervient auprès de personnes dont les aptitudes physiques, psychologiques ou conditions sociales réduisent leur niveau d'activité et leur participation sociale.

Il s'agit notamment de personnes atteintes de maladies chroniques, avançant en âge, en situation de handicap, ou encore en difficulté d'insertion sociale. L'enseignant en APA propose des situations motrices d'enseignement qui utilisent des activités physiques, sportives ou artistiques dans des conditions (techniques, matérielles, réglementaires et motivationnelles) adaptées à votre situation et assurant votre sécurité, dans un objectif de rééducation, de réadaptation, d'éducation, de prévention et/ou d'insertion sociale.

Les activités physiques adaptées n'ont pas pour vocation la compétition et/ou la performance.

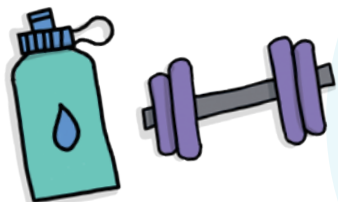


¹ <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000033748987/>

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE EST UNE COMPOSANTE À PART ENTIÈRE DANS VOTRE PARCOURS DE SOIN^{2,3}.

De nombreuses études en démontrent les bienfaits^{2,3} à tout âge et à tout stade de la maladie en complément d'accompagnements sur le plan nutritionnel, psychologique si nécessaire, et bien entendu dans l'observance des traitements proposés.

Il est désormais prouvé que l'activité physique adaptée a un impact positif dans le cadre de pratiques régulières, à des intensités personnalisées. Il est constaté une diminution des risques de récurrences dans le cadre des cancers du sein, côlon et prostate. On observe également une réduction de la fatigabilité, une amélioration des capacités d'endurance, du contrôle du poids, de la qualité de la structure musculaire ou encore de la qualité de vie de manière générale.



Pour mettre en place une activité physique adaptée, il est important de se rapprocher des professionnels de santé qui vous suivent : oncologues, radiothérapeutes, médecins traitants, infirmier-e-s, avec qui vous pourrez échanger sur votre projet. En tenant compte de vos capacités et de vos fragilités, ils pourront prescrire une activité physique adaptée (APA). Cette prescription présente plusieurs avantages : elle permet de formaliser ce projet avec votre médecin, d'identifier vos freins à la pratique, et d'en assurer le suivi.

Par ailleurs, votre médecin devra délivrer un certificat de non-contre-indication à la pratique des activités sportives, adapté à vos capacités. Ce document est nécessaire avant de débuter une prise en charge en APA.

² INSERM Expertise collective – synthèse et recommandations,

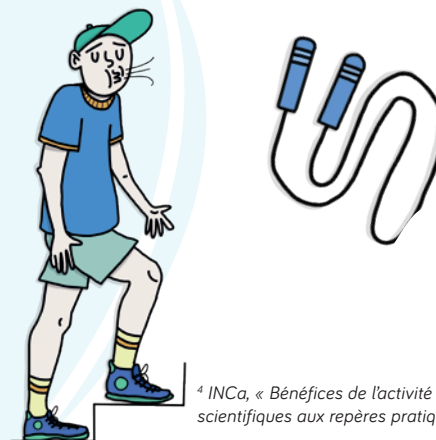
« Activité Physique, traitement et prévention des maladies chroniques », éditions EDP sciences, 2019

³ INCa, « Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer.

Des connaissances scientifiques aux repères pratiques », Collection Etats des lieux et des connaissances, mars 2017

Lors de la maladie, vos capacités cardiorespiratoires et musculaires peuvent être altérées. Pratiquer une activité peut alors être compliqué. L'exercice peut augmenter l'autonomie, la qualité de vie, l'estime de soi et diminuer les manifestations physiques et psychologiques de la fatigue. La prise en charge sera différente si vous êtes en période de traitements ou après les traitements.

En effet, pendant les traitements médicaux et de radiothérapie, il peut être difficile d'atteindre les repères d'activité physique optimum. La priorité est d'éviter, autant que possible, l'augmentation de la sédentarité. Vous pouvez ainsi rompre les périodes prolongées passées en position allongée ou assise, et retrouver un mode de vie actif adapté à votre état de santé. L'important c'est de trouver une activité physique qui vous plaise, de débuter progressivement et d'être régulier dans la pratique. Toute activité entreprise pendant les traitements aura une répercussion positive sur votre récupération après traitement.



UNE FOIS LES TRAITEMENTS TERMINÉS, LES RECOMMANDATIONS⁴ SONT PLUS PRÉCISES.

IL S'AGIT :

- De réduire le temps de sédentarité quotidien en position assise ou allongée et rompre les périodes de sédentarité.
- De pratiquer au moins 30 minutes d'exercice cardiorespiratoire ou d'endurance par jour, au moins 5 jours par semaine en évitant de rester plus de 2 jours consécutifs sans pratiquer. L'intensité sera modérée à élevée avec de courtes périodes d'exercices d'endurance à intensité élevée. Ex : la marche rapide, vélo...
- De réaliser au moins 2 séances par semaine de renforcement musculaire modéré des membres inférieurs, supérieurs et du tronc, en respectant 1 à 2 jours de récupération entre deux séances. Cela correspond, par exemple, au port de courses ou à la montée et descente d'escaliers ou à des exercices physiques comme des squats, des fentes, des pompes...
- De réaliser des exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire 2 à 3 fois par semaine : étirements maintenus 10 à 30 secondes et répétés 2 ou 3 fois (sans inconfort ni raideur).
- Enfin, des exercices d'équilibre au moins 2 fois par semaine peuvent être intégrés aux activités quotidiennes ou de loisir des patients âgés de 65 ans et plus.

⁴ INCa, « Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques », Collection Etats des lieux et des connaissances, mars 2017

Modalités d'inscription et prise en charge

A l'heure actuelle, seuls les patients ayant terminé les traitements actifs (chirurgie, chimiothérapie et radiothérapie) peuvent bénéficier, jusqu'à douze mois après la fin des traitements, d'une prise en charge financière afin de réaliser un ou plusieurs bilans APA (mais aussi diététique et psychologique) dans la limite totale tous bilans de 180€/an. Certains dispositifs (« Sport sur ordonnance », réseaux régionaux « Sport-Santé »), moins restrictifs, proposent déjà une prise en charge financière (en partie ou en totalité) de l'APA. D'autre part, certaines mutuelles et assurances prennent en charge les coûts liés à des activités physiques.

Vous pouvez d'ores et déjà choisir une activité qui vous motive, et commencer à chercher où, et comment la pratiquer. Votre médecin, les réseaux régionaux de cancérologie, la Ligue contre le cancer, ou les Comités Départementaux Olympiques et Sportifs locaux seront en mesure de vous indiquer vers qui vous diriger pour trouver une activité adaptée au plus proche de chez vous !

Il sera recommandé, au moins dans un premier temps, de pratiquer avec l'aide d'un enseignant en activité physique adaptée. Sur les bases de la prescription, il évaluera vos capacités physiques, motivationnelles, et vous expliquera le programme auquel vous participerez. L'envie de pratiquer est un moteur central à la réussite de votre projet.

Les retours de patients ayant parfois du mal à rester réguliers sont nombreux. Nous vous invitons à chercher une motivation : pratiquer avec un proche, trouver du plaisir dans l'effort ou après l'effort, sentir les bienfaits sur son corps et son esprit, trouver une activité qui donne envie et dans laquelle on s'amuse, aller dehors, utiliser les progrès de son corps pour reprendre des activités que l'on ne pouvait plus faire...

À RETENIR :

L'activité physique adaptée est bénéfique dans le cadre du traitement d'un cancer et de ses effets indésirables. Il est donc recommandé de pratiquer ou d'être conseillé par un professionnel de l'activité physique adaptée, à la suite d'un bilan médical et l'obtention du certificat de non-contre-indication à la pratique d'une activité physique.



Les facteurs limitant la pratique d'activité physique

UN DIAGNOSTIC DE CANCER N'EST EN SOI PAS UN FACTEUR LIMITANT LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Néanmoins, il est nécessaire de prendre des précautions, et certains indicateurs peuvent contraindre, ponctuellement, ou plus durablement, à mettre entre parenthèse la pratique d'activités physiques. Parmi les points de vigilance, nous pourrions citer un stade sévère de dénutrition, la suite précoce d'une chirurgie, les syndromes infectieux sévères ou la fatigue extrême. Le terme de fatigue intègre des ressentis variés qui méritent d'être précisés. Il faut bien distinguer la fatigue pathologique, l'asthénie, d'un manque de motivation et d'une fatigue passagère, qui peut être physique, psychique ou fonctionnelle. Ainsi, l'activité physique constitue un outil essentiel permettant de repousser les seuils de fatigabilité. Pour cette raison et comme évoqué précédemment, un bilan médical est nécessaire avant la mise en place du

L'activité physique constitue un outil essentiel.



programme d'APA afin de garantir votre sécurité et la qualité de la prise en charge. Ce bilan médical a pour objectif d'identifier les contre-indications éventuelles et définir, si nécessaire, des indications de prise en charge spécifiques.

De manière générale, durant le traitement, période potentiellement très fatigante, le premier objectif consistera à limiter l'inactivité (position assise ou couchée notamment), et d'aller progressivement vers des activités plus intensives.

Par la suite, et dès que votre ressenti est positif, l'idée est de rendre l'activité plus fréquente, et plus intensive, à fortiori dès la phase de traitement terminée.

Notons que les chambres implantables, cathéters, sondes ou stomies ne sont pas des éléments contre-indiquant la pratique d'activité physique. Toutefois, ils sont à prendre en compte dans le choix des activités, car il faut en particulier éviter les chocs, frottements ou l'arrachement.

À RETENIR :

Sauf quelques contre-indications médicales précises et souvent ponctuelles, la pratique d'activité physique est réalisable et recommandée quels que soient la pathologie et le traitement. Bien entendu, des adaptations peuvent être nécessaires, raison pour laquelle un suivi médical et un encadrement par des professionnels de l'activité physique adaptée sont essentiels.

Comment se déroule une séance d'activité physique adaptée ?

Afin de se rapprocher des recommandations, lors d'une séance d'activité physique adaptée, différents types d'exercices seront proposés.

VOUS POURREZ AVOIR POUR OBJECTIF DE TRAVAILLER :

- **L'ENDURANCE.** Ces types d'exercices renforcent la fonction cardiaque, la fonction respiratoire, favorisent la fonction musculaire. (ex : marche prolongée, jogging léger, marche nordique, natation, vélo, ski de fond...).
- **LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE.** Il s'agit d'activités qui tendent à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel (ex : vélo, danse, natation, aquagym, gymnastique d'entretien, yoga, pilates, tai chi, golf...). On peut utiliser le poids corporel ou un mur comme point de résistance, du petit matériel (bandes élastiques, bracelets lestés, haltères) ou un appareil de musculation.
- **L'ÉQUILIBRE.** Un des bienfaits de ce type d'exercice est de diminuer le risque de chutes qui augmente avec l'avancée en âge (ex : vélo, danse, pétanque, yoga, tai chi, golf...). Il peut s'agir d'exercices sans matériel comme marcher en arrière, de côté, sur les talons, sur la pointe des pieds, en suivant une ligne, une bordure, ou encore des exercices d'équilibre à partir de supports instables (sol mou, plateau mobile), de conditions sensorielles modifiées

(au niveau visuel ou en variant la position de la tête), d'un déplacement intégrant des changements de direction, de franchissement d'obstacles.

- **LA SOUPLESSE.** Il s'agit de proposer des activités visant à augmenter la souplesse générale du corps comme le yoga, tai chi, pilates, ou des exercices plus spécifiques, type étirements, qui concluent généralement une séance.

Pour une approche globale, il est important de pratiquer ces différents types d'activités en trouvant celles qui vous procurent un attrait et du plaisir afin qu'elles perdurent dans le temps.

EN QUOI CONSISTE LA PRISE EN CHARGE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Une séance commence toujours par un échauffement. Celui-ci doit être le plus complet possible, progressif et durer au moins 10 min. Ensuite, on entre dans le corps de séance. Celui-ci dépend de la thématique de la séance ou la modalité d'exercice proposée mais le cœur de la séance comprend généralement des exercices d'endurance et/ou de renforcement musculaire et/ou d'équilibre et/ou de souplesse.

Enfin pour clôturer la séance un moment de « retour au calme » est proposé avec des étirements ou des exercices de respiration. Les effets positifs sont constatés sur l'organisme dès 10-15min, ce qui permet d'initier des activités même lorsqu'on a peu de temps. Néanmoins, dès qu'on le peut, allonger la séance entre 30 et 45 mn permet d'obtenir encore plus de résultats. L'allongement des séances doit être progressif et se faire idéalement avec un accompagnement.

Les séances APA peuvent être pratiquées en groupe, mais aussi en individuel et parfois, dans certains centres, en ligne (notamment pour les patients hospitalisés en chambre stériles ou habitant loin des établissements de santé). Aussi, si vous avez adhéré à un programme d'APA sur une durée déterminée, il faudra penser rapidement à l'après, afin de consolider ce qui aura été entrepris. À noter qu'il est toujours préférable d'associer un proche à votre activité, ami, ou famille, cela donne une motivation supplémentaire.



POUR UNE PRATIQUE OPTIMALE, QUID DE L'ÉQUIPEMENT ?

Pour une pratique généraliste, vous aurez besoin d'une paire de chaussures de sport d'une tenue adaptée, d'une serviette et d'une gourde (pas de nécessité de nouvel achat si vous en avez déjà). Le mieux pour les vêtements, comme pour le matériel, c'est qu'ils soient adaptés à la pratique, au niveau et la morphologie. N'hésitez pas à demander conseil auprès d'un professionnel ou d'un vendeur...



Les effets positifs sont constatés sur l'organisme dès 10-15 min.



02 ALIMENTATION EN PARALLÈLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



01 ALIMENTATION EN PARALLÈLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Comment s'alimenter quand on pratique une activité physique ?

La maladie et les traitements peuvent augmenter les besoins caloriques et protidiques. La mise en place d'une activité physique risque aussi d'augmenter votre dépense énergétique. Il est donc important d'être vigilant sur le suivi de votre poids.

Couvrir ses besoins en protéines et en énergie est essentiel. Quelles que soient vos pratiques alimentaires, il faudra varier votre alimentation et favoriser les aliments sources de protéines pour limiter le risque de dénutrition. Afin d'obtenir des conseils adaptés en fonction de vos habitudes et des effets secondaires des traitements, nous vous invitons à vous rapprocher d'un diététicien-ne/nutritionniste et consulter le livret « Manger pour mieux me soigner ».*

DOIS-JE AVOIR LA MÊME NUTRITION QU'UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU AVEC LE DÉBUT DE MON ACTIVITÉ ADAPTÉE ?

La réponse est non. On ne peut pas comparer votre durée d'activité et son intensité à celle des sportifs de haut niveau. En termes d'alimentation, ces derniers limiteront certains aliments, certains nutriments en vue d'objectifs précis alors qu'en oncologie médicale aucune limitation ne sera faite sur vos prises alimentaires. Vous aurez besoin de tous les nutriments possibles pour assurer le bon fonctionnement de votre organisme au cours du traitement.



* Livret disponible sur <https://www.manger-pour-mieux-me-soigner.fr/wp-content/uploads/2020/09/NUTRICIA-Brochure-A5-DEF.pdf>

ASTUCES POUR MAINTENIR UN APPORT CALORIQUE SUFFISANT ET ENRICHIR SON ALIMENTATION EN PROTÉINES TOUT AU LONG DU TRAITEMENT :

- Mangez des aliments naturellement riches en protéines animales (poissons, viandes, œufs, fromages et autres produits laitiers), notamment dans la première partie de la journée (petit déjeuner, collation matinale et déjeuner).
- Pour les végétariens, privilégier les protéines animales (poissons, œufs, fromages et autres produits laitiers) et végétales (céréales, légumes secs, légumineuses).
- Utilisez des matières grasses, comme le beurre ou la crème, des sauces, des potages, des aliments mixés, des purées de légumes et des omelettes.
- Ajoutez, dans les potages ou les purées, de la viande hachée et/ou du fromage râpé et/ou des œufs battus et/ou de la poudre de lait.
- Ne négligez pas les sources de sucres qui apportent une énergie immédiate (fruits, confiture, miel...). Les sucres sont un moyen d'enrichir l'alimentation lorsqu'elle ne couvre pas vos besoins nutritionnels. Pendant les traitements, il faut aussi se faire plaisir.

**Les CNO (Compléments Nutritionnels Oraux) sont conçus pour apporter des protéines, de l'énergie, des vitamines et des minéraux en quantités adaptées aux besoins des personnes dénutries. Les CNO sont des produits prêts à l'emploi, prescrits par le médecin et disponibles en pharmacie. Ils sont utilisés sous contrôle médical, en cas de dénutrition, après échec de l'enrichissement de l'alimentation courante. Il faut les différencier des compléments alimentaires qui se trouvent sous forme de poudres, gélules, comprimés, solutions buvables..., et sont des sources concentrées d'extraits de plantes, vitamines, oligo-éléments, minéraux, acides aminés, probiotiques... Ils sont destinés à des personnes en bonne santé.*



- Fractionnez votre alimentation.
- Prenez votre temps pour manger.
- Adaptez votre alimentation en fonction des effets secondaires des traitements. (cf. livret « Manger pour mieux me soigner »)
- Selon votre situation et l'évaluation faite par des professionnels de la nutrition, la prise de compléments nutritionnels oraux* et/ou la mise en place d'une nutrition artificielle peut être préconisée.

CONSEILS EN CAS DE FATIGUE :

- Organisez un placard facile d'accès dans votre cuisine, avec les ustensiles dont vous vous servez le plus (blender, bouilloire, épiluche-légumes, râpe à fromage, couverts, saladiers...).
- Installez une chaise ou un tabouret dans votre cuisine afin de cuisiner assis.
- Sélectionnez des ustensiles de cuisine légers, faciles à manipuler et à nettoyer, pour cuisiner vite... mais continuez à cuisiner !
- Évitez un déficit en vitamine C en consommant des fruits et légumes de saison riches en vitamine C : orange, kiwi, acérola, goyave, cassis, cresson, choux. Il n'y a pas non plus d'intérêt à surconsommer de la vitamine C, l'absorption au niveau de l'estomac est limitée et l'excédent dans les urines.

02 ALIMENTATION EN PARALLÈLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dois-je prendre des compléments alimentaires avec le début de mon activité physique ?

Il n'est pas nécessaire de prendre des compléments alimentaires avec le début de votre APA dans la mesure où vous n'avez pas de carence. Une alimentation diversifiée apportera suffisamment de vitamines et minéraux. Par exemple, le fait de consommer de la viande rouge régulièrement apportera en plus grande quantité du fer et répondra à la hausse des besoins en oxygène liés à l'effort physique (une carence en fer peut aussi entraîner une fatigue). Le calcium quant à lui pourra être apporté notamment via les produits laitiers et interviendra dans le mécanisme de contraction musculaire.

Il n'est pas recommandé de prendre des compléments alimentaires en oncologie étant donné leur possible interaction avec les traitements sauf si carence avérée et prescription par le médecin.

03 ALIMENTATION EN PARALLÈLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Astuces pour mieux récupérer à la suite de ma séance d'activité physique

En se basant sur les études faites chez le sujet sain, ayant une activité physique en moyenne 2 fois par semaine à une intensité à minima modérée, il peut être conseillé de prendre des protéines et des glucides pour assurer une meilleure récupération musculaire. Concrètement cela se traduira par la prise d'une collation post exercice sous forme par exemple d'un laitage pour l'apport en protéines et d'un fruit et/ou céréales pour l'apport glucidique. Si vous n'êtes pas friand des collations, vous pouvez organiser votre planning de sorte à prendre un de vos repas dans les 30 min après l'effort.

Dans le cas de figure où votre médecin vous a prescrit des compléments nutritionnels oraux, vous pourriez très bien envisager d'en prendre un dans les 30 min après l'activité physique adaptée étant donné que celui-ci apporte protéines et glucides (en grandes quantités).



Quelles sont les recommandations pour l'hydratation ?

Vous le savez peut-être, vos traitements peuvent amener à réduire vos prises hydriques. De plus, l'effort physique accentue la perte d'eau (par les voies respiratoires, par la sudation et par les urines).

Pour ces raisons, nous vous invitons à être vigilant sur votre hydratation. La couleur de vos urines est un bon indicateur. Si celle-ci est foncée, vous ne buvez peut-être pas assez. La capacité d'endurance, la force musculaire seront diminuées et le risque de crampes, courbatures ou claquages sera augmenté.

COMMENT PUIS-JE BIEN M'HYDRATER ?

Même en dehors de toute activité physique, il est indispensable de boire suffisamment, au minimum 1,5 l/jour, soit environ 10 verres à repartir sur la journée. Si vous présentez une aversion pour l'eau plate, n'hésitez pas à sucrer légèrement votre eau ou à choisir de l'eau aromatisée ou pétillante.

- Pendant l'effort physique : boire au moins 500ml d'eau par heure d'entraînement.

Le plus simple reste d'avoir une petite bouteille de 500ml avec vous et de boire environ 150ml (environ un verre) toutes les 20 min durant la séance physique.

- Puis après votre activité physique, même si vous n'avez pas la sensation de soif, forcez-vous à boire au moins 2-3 verres d'eau.

Il est indispensable de boire suffisamment, au minimum 1,5 l/jour.



En cas de nutrition entérale

Le principe reste le même pour la récupération musculaire. Il peut être conseillé de faire passer une de vos poches juste après votre activité physique en fonction bien évidemment de votre tolérance et du débit quotidien.

L'inverse en revanche est plus délicat car il serait préférable de respecter un temps de digestion comme après toute prise alimentaire classique.

Notons que l'alimentation par sonde n'empêche pas d'aller faire de la marche. Il existe des sacs à dos adaptés au passage de la nutrition (emplacement spécial tubulures et pompe lorsque vous vous déplacez). Les conseils donnés ci-dessus pour l'hydratation s'appliquent aussi lorsqu'on est porteur d'une sonde d'alimentation entérale (sonde naso-gastrique, gastrostomie).



03 VRAI OU FAUX ?

IDÉES REÇUES : FAISONS LE POINT !

Alors? C'est
VRAI ou FAUX?



01 VRAI OU FAUX ?

IDÉES REÇUES : FAISONS LE POINT !

ON M'A DIAGNOSTIQUÉ UN
CANCER, JE DOIS ARRÊTER
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUE JE
FAISAIS AVANT ?



FAUX

Un diagnostic de cancer ne signifie pas de fait un arrêt des activités physiques que vous pratiquez. Néanmoins, un avis médical sera nécessaire et un suivi, permettant de sécuriser la pratique. De même, il vous sera recommandé de contacter un professionnel de l'activité physique adaptée pour vous conseiller et adapter votre pratique.



02 VRAI OU FAUX ?

IDÉES REÇUES : FAISONS LE POINT !

LES RÉGIMES RESTRICTIFS COMME LE JEÛNE OU LE RÉGIME CÉTOGÈNE AURONT UN EFFET BÉNÉFIQUE SUR LA MALADIE ?

Selon les recommandations du réseau NACRe⁵ :

« Il n'y a pas de preuves à l'heure actuelle, chez l'Homme, d'un effet bénéfique du jeûne et des régimes restrictifs pendant la maladie, qu'il s'agisse d'effet thérapeutique ou d'une interaction avec les traitements anti-cancéreux.

Pendant les traitements, la pratique du jeûne ou des régimes restrictifs présente un risque d'aggravation de la dénutrition et de perte musculaire. » D'autre part, comme nous avons pu en discuter précédemment, le début d'une activité physique risque de demander plus d'énergie et plus de protéines pour la reconstruction du muscle, plus de glucides pour l'endurance.

Si vous n'apportez pas ce qu'il faut, cela peut vous mettre en difficulté pour pratiquer votre activité physique adaptée.

Il n'est donc pas recommandé de pratiquer le jeûne ou tout autre régime restrictif sur le temps du traitement ou en dehors.



⁵ Jeûne, régimes restrictifs et cancer : revue systématique des données scientifiques et analyse socio-anthropologique sur la place du jeûne en France. NACRe 2017.

03 VRAI OU FAUX ?

IDÉES REÇUES : FAISONS LE POINT !

ME DIRIGER VERS DES PRODUITS CONCENTRÉS EN PROTÉINES VENDUS EN MAGASINS SPÉCIALISÉS POUR SPORTIFS OU EN GRANDES SURFACES PEUT ÊTRE INTÉRESSANT POUR LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE ?

Il n'y a pas besoin de tendre vers ces produits. Les objectifs des sportifs comme nous l'avons vu précédemment ne sont pas les mêmes, ces produits hyperprotéinés auront tendance à être peu caloriques, or il est important d'avoir les deux aspects : les protéines et l'énergie.



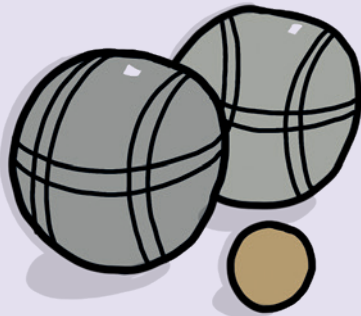
04 VRAI OU FAUX ?

IDÉES REÇUES : FAISONS LE POINT !

EN CAS DE LYMPHŒDÈME, LE SPORT M'EST INTERDIT ?

FAUX

Un lymphœdème ne constitue pas une contre-indication à la pratique d'activité physique. Néanmoins, une surveillance particulière doit être réalisée (mesure du périmètre du bras régulièrement). Dans des conditions de pratique sécurisée, comme indiqué dans les synthèses de l'INCA, un gain d'amplitude articulaire et de force musculaire de l'épaule est démontré chez les personnes mobilisant le côté opéré⁶.



⁶ Thésaurus cancer du sein
Traitements locoregionaux des cancers du sein infiltrants non métastatiques de l'INCa

05 VRAI OU FAUX ?

IDÉES REÇUES : FAISONS LE POINT !

JE PORTE UNE STOMIE, JE PEUX PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

VRAI

La stomie (ou tout autre élément implanté) implique simplement des précautions à prendre. Il est conseillé d'éviter les activités à risques de chocs ou frottements. De même, en fonction de l'appareillage, certaines restrictions peuvent exister pour la pratique de sports aquatiques. Prenez conseil auprès de votre stomathérapeute pour vous assurer de la bonne démarche à suivre.



JE DOIS AVOIR UN MATÉRIEL TECHNIQUE, HAUT DE GAMME POUR PRATIQUER DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

FAUX



Pour une pratique généraliste, vous aurez besoin d'une paire de chaussures de sport, d'une tenue adaptée, d'une serviette et d'une gourde (pas de nécessité de nouvel achat si vous en avez déjà). Le mieux pour les vêtements, comme pour le matériel, c'est qu'ils soient adaptés à la pratique, au niveau et la morphologie. N'hésitez pas à demander conseil auprès d'un professionnel ou d'un vendeur. Si cela aide votre motivation, vous pouvez vous faire plaisir avec des habits ou du matériel plus haut de gamme, pour autant la tenue de base est suffisante.



OU TROUVER DES INFORMATIONS ?



SI VOUS SOUHAITEZ LIRE SUR CES SUJETS OU VOUS RENSEIGNER, VOICI QUELQUES SITES PROPOSANT DES CONTENUS :

MANGER POUR MIEUX ME SOIGNER : 
WWW.MANGER-POUR-MIEUX-ME-SOIGNER.FR



SIEL BLEU
WWW.SIELBLEU.ORG

LA LIGUE CONTRE LE CANCER :
WWW.LIGUE-CANCER.NET

RÉSEAU NACRE (RÉSEAU NATIONAL ALIMENTATION CANCER RECHERCHE) :
WWW.INRAE.FR/NACRE

INCA (INSTITUT NATIONAL DU CANCER) :
WWW.E-CANCER.FR

LA FONDATION ARC :
WWW.FONDATION-ARC.ORG

MANGER-BOUGER :
WWW.MANGERBOUGER.FR

SFNCM (SOCIÉTÉ FRANCOPHONE NUTRITION CLINIQUE ET MÉTABOLISME) :
WWW.NUTRITIONCLINIQUE.FR

AFSOS : ASSOCIATION FRANÇAISE DE SOINS DE SUPPORT :
WWW.AFSOS.FR

VITE FAIT BIENFAITS (UNILASALLE) :
VITE-FAIT-BIENFAITS.FR

NUTRITION ENTÉRALE À DOMICILE :
WWW.ENTERALEDOMICILE.FR

CANCER ET ENVIRONNEMENT :
WWW.CANCER-ENVIRONNEMENT.FR

OU TROUVER DES INFORMATIONS ?



SI VOUS SOUHAITEZ DES RENSEIGNEMENTS PRATIQUES, VOICI DES PISTES
POUR TROUVER UN LIEU DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES :

DES ASSOCIATIONS PROPOSANT DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET DES PROGRAMMES
(QUELQUES EXEMPLES : SIEL BLEU, CAMI SPORT & CANCER, FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME,
CENTRE LÉON BERARD, INSTITUT RÉGIONAL FÉDÉRATIF DU CANCER DE FRANCHE-COMTÉ, ETC...)

DIRECTION DÉPARTEMENTALE DE LA COHÉSION SOCIALE ET DE LA PROTECTION DES POPULATIONS
(ANCIENNEMENT JEUNESSE ET SPORTS)

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

LA LIGUE CONTRE LE CANCER DE VOTRE DÉPARTEMENT

DES ASSOCIATIONS DE PATIENTS DE VOTRE DÉPARTEMENT

LA SFP-APA (SOCIÉTÉ FRANÇAISE DES PROFESSIONNELS EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES),
QUI PROPOSE UN ANNUAIRE DES PROFESSIONNELS RÉPERTORIÉS

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTES

Ruled area for notes on the left page.

NOTES

Ruled area for notes on the right page.



Pour plus d'informations, retrouvez le tome 1 du livret :
« Manger pour mieux me soigner »



Des documents d'accompagnement
et des livrets de recettes sont disponibles,
demandez-les à votre professionnel de santé.

NUTRICIA | ONCOLOGIE

NUTRICIA Nutrition Clinique
17/19 rue des deux gares, CS 50149
92565 Rueil-Malmaison Cedex
Tél. : + 33 (0)1 49 48 47 00
Fax : + 33 (0)1 49 48 47 99