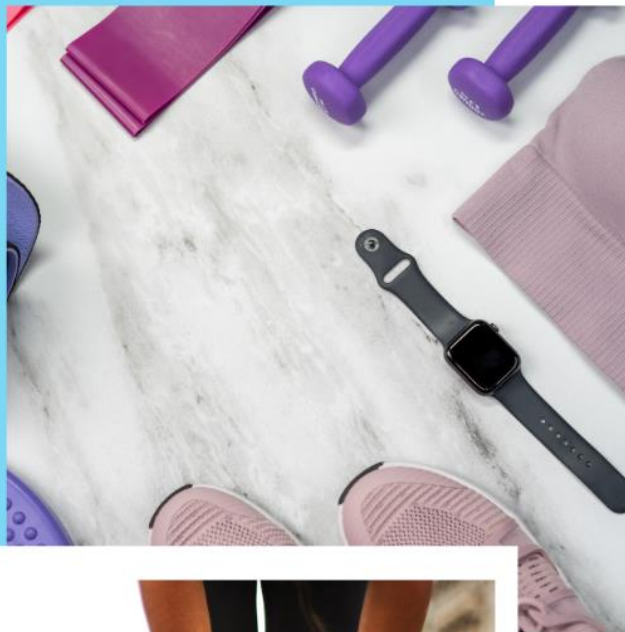


# MON GUIDE *D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE* AVANT LA CHIRURGIE



Par les  
Enseignants  
en Activité  
Physique  
Adaptée (APA) du

**Centre Léon Bérard**



\*Récupération améliorée après chirurgie

## SOMMAIRE



Qu'est-ce que l'activité physique ?

Pourquoi faire de l'activité physique ?

Quelles sont les recommandations ?

Qu'est-ce qu'une AP « légère », « modérée »  
ou « intense » ?

Conseils pratiques

Carnet de suivi - exercices et programme

## QU'EST-CE QUE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?



L'activité physique correspond à **tous les mouvements corporels** entraînant une dépense énergétique supérieure à la dépense de repos.

Cela comprend les mouvements effectués pendant des :



- ✓ *Activités professionnelles*
- ✓ *Activités de la vie quotidienne* (ménage, jardinage, bricolage...)
- ✓ *Déplacements* (marche, escaliers...)
  
- ✓ *Activités de loisir* (vélo, tennis, gymnastique, Pilates...)

L'activité physique ce n'est donc pas que le sport !

**Chaque déplacement et activités quotidiennes** sont autant d'occasions pour **bouger !**

Quelques astuces pour bouger plus :

- Passez **moins de temps assis** et n'hésitez pas à vous **étirer** et **lever** régulièrement
- Prenez **les escaliers** au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator
- Déplacez-vous autrement : privilégiez la **marche**, la **trottinette** ou le **vélo** à la voiture
- Faites des **activités entre amis ou en famille** : se balader, danser, jouer avec ses enfants/petits enfants !



## POURQUOI FAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

La pratique régulière d'une Activité Physique amène de nombreux bénéfices pour sa santé, elle permet notamment de lutter contre les effets secondaires du cancer et de ses traitements.

Être en mouvement régulièrement apporte de *nombreux bénéfices\** :

- Aide à **se sentir mieux** dans son corps et dans sa tête
- Améliore la **qualité du sommeil** et la **qualité de vie**
- Augmente la **confiance en soi** et l'**estime** de soi
- Participe à la **régulation et au maintien du poids**
- **Diminue** jusqu'à 30% la sensation de **fatigue**
- **Réduit** le risque de complications après un cancer

Dans le cadre de votre chirurgie\*\*, une pratique d'activité physique permettra :

- De diminuer le délai d'hospitalisation
- D'améliorer la cicatrisation
- De limiter les complications post-opératoires
- De faciliter la convalescence



\* Informations et sources à retrouver sur le portail Cancer Environnement :

<https://www.cancer-environnement.fr/>

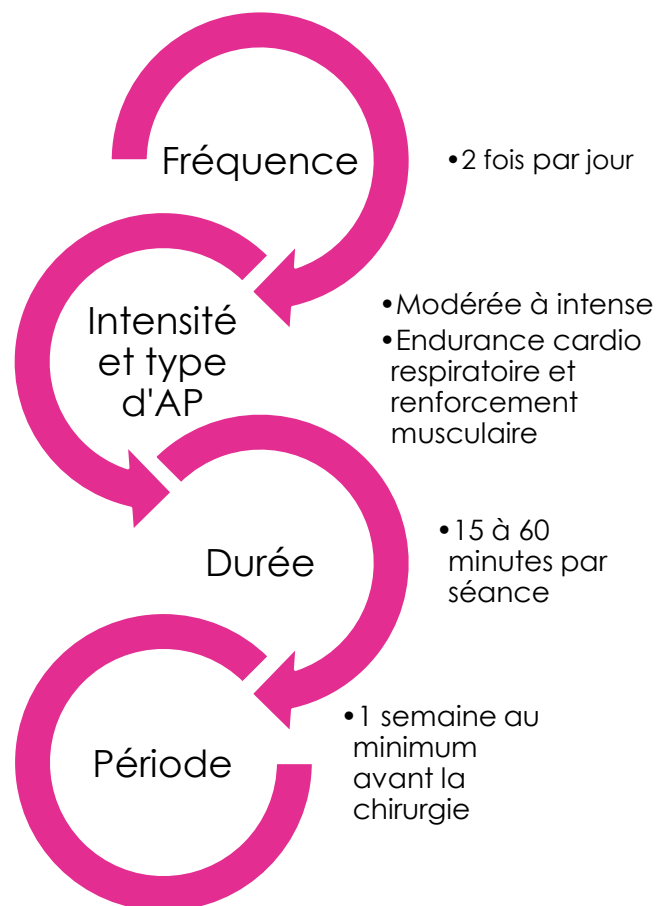
\*\* Informations et sources à retrouver sur [https://www.has-](https://www.has-sante.fr/jcms/c_1763416/fr/programmes-de-recuperation-amelioree-apres-chirurgie-raac)

[sante.fr/jcms/c\\_1763416/fr/programmes-de-recuperation-amelioree-apres-chirurgie-raac](https://www.has-sante.fr/jcms/c_1763416/fr/programmes-de-recuperation-amelioree-apres-chirurgie-raac)

## QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ?



Selon l'INCa (Institut National du Cancer), il est recommandé de pratiquer **au moins 30 minutes** d'activité physique **modérée à légèrement intense** par **jour**, au moins **5 jours/semaine** pour maintenir sa santé (ou 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, réparties dans la semaine). Vous pouvez répartir ce temps au cours de la journée en effectuant des plus petites périodes d'activité physique, celles-ci doivent être **d'au moins 10min** pour avoir un impact positif sur la santé ! En ce qui concerne votre chirurgie, selon l'HAS et une méta-analyse\*:



## ACTIVITE PHYSIQUE « LEGERE », « MODEREE » OU « INTENSE » ?

**Intensité légère** : L'activité physique d'intensité légère est généralement évaluée entre **2 et 4** sur une échelle d'évaluation de l'effort d'intensité légère est

## CONSEILS PRATIQUES



- **Allez à votre rythme :**

Ecoutez votre corps : si vous êtes trop essoufflé(e) et/ou ressentez une douleur, réduisez l'intensité de votre effort. Si cette douleur persiste, alors arrêtez-vous.

Il n'y a pas de compétition : pratiquez pour vous, pour votre plaisir et votre bien-être.

- **Hydratez-vous bien :**

Pendant et après la pratique, pensez à vous hydrater : buvez de l'eau à volonté !

- **Peu, c'est mieux que rien :**

Si vous ne parvenez pas à atteindre les recommandations de 30min d'activité physique modérée par jour, allez-y étape par étape ! Commencez par 10 ou 15 min par jour et augmentez progressivement les séances pour atteindre petit à petit 30min.

- **Pratiquez régulièrement :**

Le plus important, c'est de bouger le plus souvent possible et de façon régulière. Si vous arrêtez de pratiquer, les bénéfices disparaîtront avec le temps, c'est pourquoi il est important d'inclure l'activité physique dans son quotidien et dans son mode de vie.

## PROGRAMME D'ACTIVITE PHYSIQUE



Afin de vous aider à préparer au mieux votre prochaine chirurgie, l'équipe APA vous a fait un programme d'activité physique à réaliser en autonomie.

Pour cela, il vous suffit de suivre les consignes inscrites sur les fiches (position de départ, consignes, réalisation).





## N°1 : Assis – Debout



### **Position de départ :**

- En position assise sur une chaise, le dos droit, les pieds écartés à la largeur du bassin.

### **Déroulement :**

- Pousser sur les jambes et se lever complètement en gardant le dos bien droit, mains croisées sur la poitrine,
- Fléchir les genoux et venir se rasseoir en contrôlant bien la descente et en gardant toujours le dos droit.

### **Conseils :**

- Expirez en vous relevant,
- Inspirez lors de la descente,
- Bien faire attention à ce que les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur lors du mouvement.

### **Adaptations :**

- *Complexification* : Ne pas s'asseoir, toucher la chaise seulement.

## N° 2 : Mollet



### **Position de départ :**

- Les pieds écartés de la largeur du bassin.

### **Déroulement :**

- Monter sur la pointe des pieds,
- Redescendre lentement pour ramener les talons au sol.

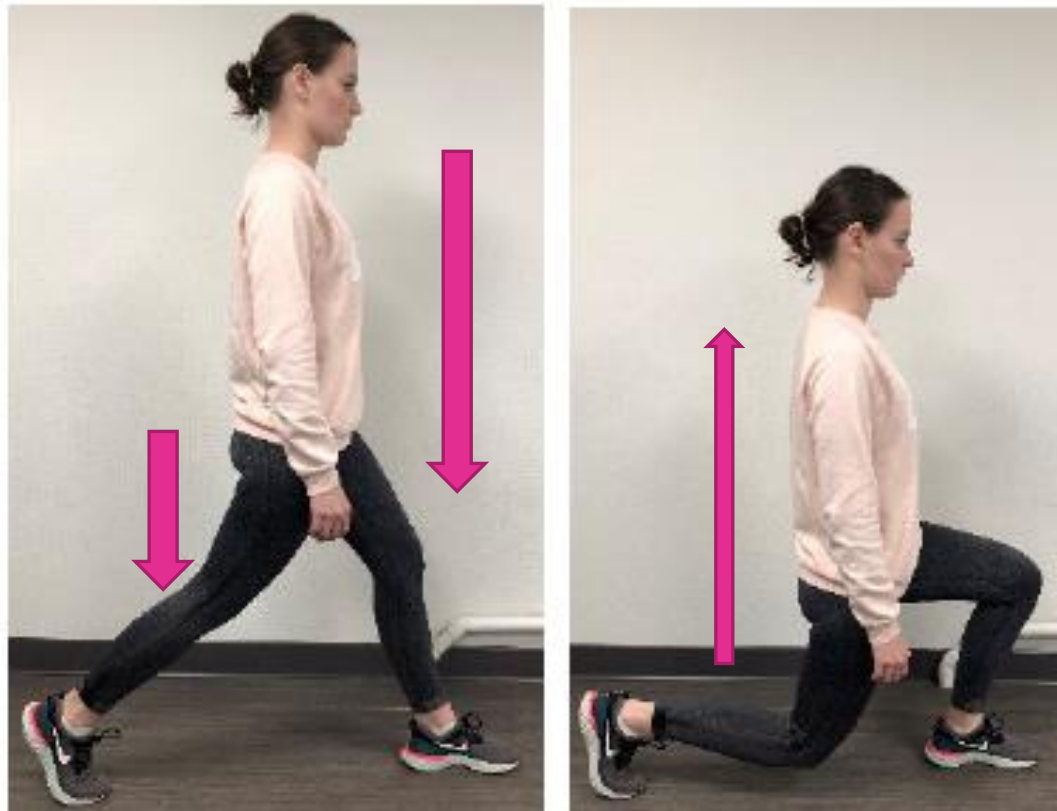
### **Conseils :**

- Expirer sur la montée, inspirer sur la descente,
- Rester gainé (rentre le nombril) pour garder l'alignement épaules/bassin/chevilles.

### **Adaptations :**

- *Simplification* : se tenir au mur pour ne pas perdre l'équilibre.
- *Complexification* : bloquer 3 - 5 secondes en haut.

### N°3 : Fentes avant



#### **Position de départ :**

- Debout, pieds écartés à la largeur du bassin.

#### **Déroulement**

- Avancer une jambe puis la fléchir à 90°,
- Faire une extension puis revenir à la position de départ,
- Recommencer avec l'autre jambe.

#### **Conseils :**

- Expirer sur la montée et inspirer sur la descente,
- Garder le buste placé (tête, épaules, bassins alignés).

## N°4 : Chaise



### **Position de départ :**

- Dos contre le mur, pieds écartés à la largeur des hanches.

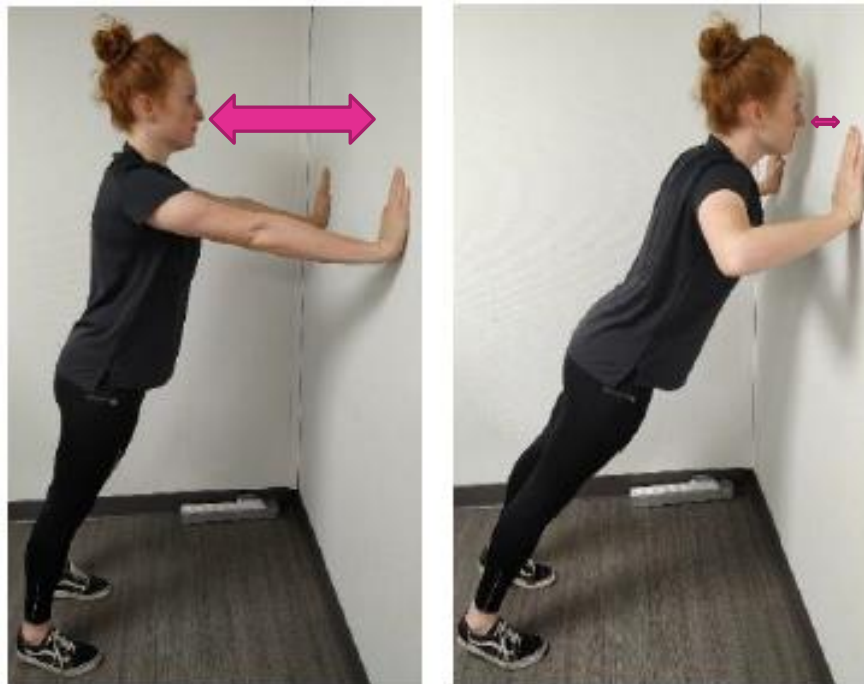
### **Déroulement**

- Fléchir les jambes jusqu'à avoir les angles dos/cuisse et mollets/cuisse entre 120 et 90°,
- Laisse pendre les bras le long du mur.

### **Conseils :**

- Garder le dos et les épaules plaqués au mur,
- Les pieds doivent être à plat et les cuisses parallèles.

## N°5 : Pompes écartées



### **Position de départ :**

- Debout, face à un mur, les pieds écartés de la largeur des hanches, situés à 40cm du mur environ,
- Les mains contre le mur, écartées un peu au-delà de la largeur des épaules et placées légèrement en contrebas de la ligne des épaules.

### **Déroulement :**

- Fléchir les coudes et rapprocher sa tête du mur,
- Pousser dans les mains pour revenir en position de départ, bras tendus.

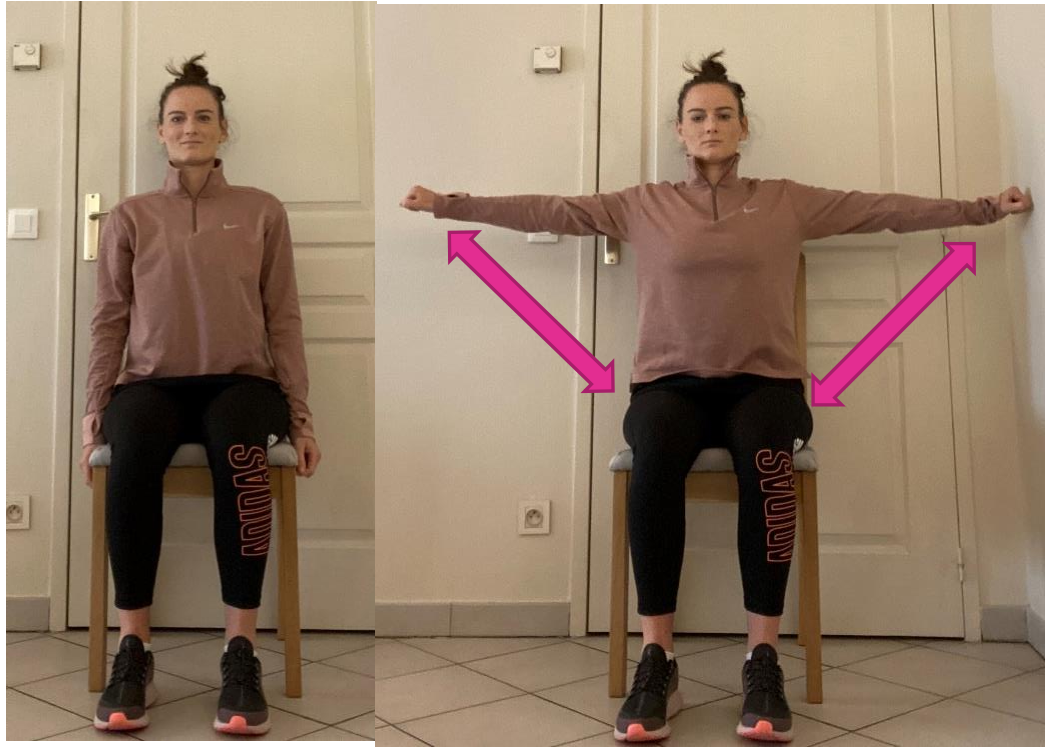
### **Conseils :**

- Inspirer sur la flexion et expirer sur la poussée,
- Rester gainé (former une planche) ; les épaules / le bassin / les chevilles doivent rester alignés.

### **Adaptations :**

- *Simplification* : se rapprocher du mur.
- *Complexification* : ralentir le mouvement.

## N° 6 : Adduction



### **Position de départ :**

- Assis sur une chaise, pieds écartés dans l'alignement des hanches, genoux légèrement fléchis.

### **Déroulement :**

- Départ bras relâchés le long du corps, paumes dirigées vers l'intérieur,
- En gardant les bras tendus : monter simultanément les deux bras pour terminer bras parallèles au sol, puis ralentir la descente.

### **Conseils :**

- Expirer sur la montée, inspirer sur la descente.

### **Adaptations :**

- *Complexification* : Utiliser des haltères.

## N°7 : Nageur



### **Position de départ :**

- Assis sur une chaise, pieds écartés largeur des hanches.

### **Déroulement :**

- Départ bras levés avec coudes à 90°, paumes dirigées vers l'avant, lever les bras au-dessus de la tête.

### **Conseils :**

- Expirer sur la montée, inspirer sur la descente,
- Garder la nuque dans l'alignement de la colonne vertébrale (ne pas casser la nuque vers l'arrière).

### **Adaptations :**

- *Complexification* : Utiliser des haltères.
- *Simplification* : Limiter l'amplitude articulaire.

## N°9 : Biceps



### **Position de départ :**

- Debout, pieds écartés dans l'alignement des hanches, genoux légèrement fléchis,
- Départ bras relâchés le long du corps, paumes dirigées vers l'extérieur.

### **Déroulement :**

- Monter simultanément les deux mains jusqu'aux épaules en fléchissant les coudes,
- Ralentir la descente pour retrouver la position de départ.

### **Conseils :**

- Expirer sur la montée, inspirer sur la descente.

### **Adaptations :**

- *Simplification* : Réaliser le mouvement à vide.
- *Complexification* : Utiliser des haltères plus lourds.



## Programme à effectuer sur 1 semaine – renouvelable

	<b>MATIN</b>	<b>APRES-MIDI</b>
<b>Jour 1</b>	Marche ou Vélo pendant 20 minutes à intensité modérée	Exercices 1 - 2 – 7 – 8  Marche pendant 30 minutes à intense modérée
<b>Jour 2</b>	Exercice 3 – 4 - 5 – 6 Marche pendant 30 minutes à intensité modérée	Marche ou Vélo pendant 20 minutes à intensité modérée
<b>Jour 3</b>	Marche ou Vélo pendant 20 minutes à intensité modérée	Exercices 1 - 2 – 7 – 8  Marche pendant 30 minutes à intensité modérée
<b>Jour 4</b>	Exercice 3 – 4 - 5 – 6 Marche pendant 30 minutes à intensité modérée	Marche ou Vélo pendant 20 minutes à intensité modérée
<b>Jour 5</b>	Marche ou Vélo pendant 20 minutes à intensité modérée	Exercices 1 - 2 – 7 – 8  Marche pendant 30 minutes à intensité modérée
<b>Jour 6</b>	Exercice 3 – 4 - 5 – 6 Marche pendant 30 minutes à intensité modérée	Marche ou Vélo pendant 20 minutes à intensité modérée
<b>Jour 7</b>	Marche ou Vélo pendant 20 minutes à intensité modérée	Exercices 1 - 2 – 7 – 8  Marche pendant 30 minutes à intensité modérée

*Toute l'équipe des Enseignants en APA du  
Centre Léon Bérard vous encourage à maintenir  
une activité physique régulière avant et après  
votre chirurgie !*



*Bravo à vous pour les efforts fournis, continuez*

## POUR EN SAVOIR PLUS

Des questions ? Besoin d'informations ?

N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un professionnel compétent, un enseignant en activité physique adaptée, un kinésithérapeute ou votre médecin traitant.

## RESSOURCES UTILES

Activité physique :

[manger-bouger.fr](http://manger-bouger.fr)

[ressources-aura.fr](http://ressources-aura.fr)

[sport-sante.fr](http://sport-sante.fr)

Associations :

[Courirpourelles.com](http://Courirpourelles.com)

[ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net)

[fondation-arc.org](http://fondation-arc.org)

Portail d'information

des publics du

Centre Léon Bérard :

[cancer-](http://cancer-)


[environnement.fr](http://environnement.fr)

Site de l'Institut

National du cancer :

[e-cancer.fr](http://e-cancer.fr)

Bougez seul(e), entre amis  
ou en famille, mais bougez !



Ce document a été rédigé par  
l'équipe des enseignants en APA du  
Centre Léon Bérard.

---

*POUR TOUTE QUESTION,  
CONTACTEZ-NOUS :*

 04.78.78.51.48 / 06.04.67.08.77

 [apa@lyon.unicancer.fr](mailto:apa@lyon.unicancer.fr)