

L'Activité Physique Adaptée est recommandée pendant et après le traitement de la maladie cancéreuse.

Facteur de prévention du cancer du sein

Des études comme E3N menées sur 100 000 femmes ont démontré que la pratique **d'une à quatre heures d'activité physique par semaine** diminuait le risque de cancer du sein de **13%** en moyenne. A partir de **cinq heures d'activité**, la diminution du risque passe à **38 %**.

Et après un cancer ?

Le cancer du sein, comme toute maladie chronique, modifie progressivement l'état de santé des patientes.

• • • ► L'activité physique adaptée chez les femmes atteintes d'un cancer du sein est associée à une réduction de la mortalité liée à ce cancer et a des bénéfices multiples (cardiaques, ostéo articulaires, neurologiques, amélioration de la fatigue et de la qualité de vie)

Les recommandations actuelles sont :

- Une consultation spécialisée d'Activité Physique Adaptée (APA)
- Un bilan initial de l'état physique
- Un exercice physique régulier encadré par des professionnels
- Une alimentation contrôlée pour éviter toute prise de poids

En Gironde, les patientes peuvent être prises en charge par des structures de soins offrant une activité physique adaptée **au CHU de Bordeaux (service de gynécologie, service d'hématologie clinique)** ou à **l'APESEO* de la Ligue contre le cancer** qui est expérimentée dans 6 sites pilotes en France dont Bordeaux depuis le 5 janvier 2010.

*APESEO : Activités physiques et soins esthétiques en oncologie