



Secrétariat du Centre de Coordination en Cancérologie : 03 44 23 65 52
8 avenue Henri Adnot - BP 50029 - 60321 Compiègne CEDEX
Tél. : 03 44 23 60 00 - www.ch-compiegne-noyon.fr



Secrétariat de médecine ambulatoire : 03 44 92 43 53
7 Square Jean Moulin - Compiègne Cedex
Tél. : 03 44 92 43 43 - www.stcome.com



510 rue Georges Clémenceau - 60750 Choisy-au-Bac
Tél. : 06 23 06 32 74 - cpepstraining@gmail.com

CHCN - service communication - mai 2013 - © Peter Atkins - Fotolia.com



Activité Physique Adaptée



Qu'est-ce que l'APA ?

L'activité physique adaptée (APA) a **de nombreux effets bénéfiques sur la santé**, et notamment pour la prévention de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, surpoids et obésité, cancers...).

Un grand nombre d'études indique que les personnes physiquement actives ont un risque diminué d'incidence et de mortalité par cancer, quelle que soit sa localisation. Les données les plus probantes concernent le cancer du sein et du colon.

Le bénéfice de l'activité physique pendant et après le traitement d'un cancer (chirurgie, radiothérapie et chimiothérapie) a également été démontré en termes d'**amélioration de la qualité de vie, de fatigue et de survie**.

Les Objectifs

- Réduire la fatigue, améliorer la qualité du sommeil
- Améliorer la condition physique et la qualité de vie avec une action bénéfique sur les symptômes de dépression et l'anxiété
- Permettre de stopper la fonte musculaire
- Aider à mieux supporter les traitements en atténuant leur toxicité et en diminuant les effets secondaires
- Augmenter la survie globale
- Réduire les risques de récives

En pratique

Votre médecin ou l'infirmière de consultation vous a présenté le projet d'activité physique adaptée. **Cette pratique nécessite une prescription médicale de non contre-indication.**

Parlez-en à votre médecin.

Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à demander plus d'informations.

Vous pouvez vous inscrire auprès de votre médecin référent ou médecin oncologue.

À qui s'adresse le programme ?

Le **programme C'PEP'S**® est un programme d'activités physiques adapté aux adultes atteints de cancer, en traitement (à la Polyclinique Saint-Côme et au Centre Hospitalier COMPIÈGNE-NOYON) ou en rémission pour améliorer leur récupération et prévenir les récives.

Comment se passe le programme ?

Des tests et entretiens sont réalisés en début, milieu et fin de programme pour évaluer la progression et les bénéfices de la méthode.

les séances sont encadrées par des kinésithérapeutes, des professeurs de sport spécialisés en activité physique adaptée et des éducateurs sportifs spécialisés santé et marche nordique.

Il se compose de 3 séances par semaine, en groupe, sur une durée de 9 mois :

1



Le Pep's walking ©

🕒 : 1h30

1 séance d'activité en plein air qui consiste en une marche accélérée (type marche sportive nordique) avec des bâtons spécifiques.

2



Le Pep's rose pilates ©

🕒 : 1h

1 séance d'approche globale du corps destinée à développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit et la personne.

3



Le Pep's training ©

🕒 : 1h

1 séance répartie sur trois cycles à base de renforcement musculaire, d'assouplissement, de travail de posture, de visualisation et de cardio.

