

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Quels bénéfices contre les cancers?

L'activité physique réduit le risque de développer un cancer et a une action positive pendant et après la maladie. **Apprenons à identifier les activités qui nous feront bouger au quotidien !**



→ PENDANT ET APRÈS LE TRAITEMENT

Les médecins recommandent la pratique d'une activité physique régulière, adaptée à votre état de santé.

- **Pendant la maladie**, elle permet d'améliorer votre qualité de vie : un meilleur sommeil, un moral plus positif, moins d'effets secondaires...
- **Après le traitement**, elle peut réduire le risque de récurrence et augmenter les chances de guérison.

→ POUR PRÉVENIR LES CANCERS

À l'âge adulte :

- pratiquez 5 jours par semaine 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée : marche rapide, activités ménagères, jardinage...
- ou pratiquez 3 jours par semaine 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée : course à pied, danse, tennis...

Pour vos enfants et adolescents, veillez à ce qu'ils pratiquent pendant au minimum 1 heure par jour une activité physique d'intensité modérée à élevée : jeux, activités de la vie quotidienne ou sport.

