

# Bouger pour Guérir

Parce que la maladie et ses traitements ont des retentissements sur le corps

## Aquagym

Pour vous détendre dans une ambiance dynamique et conviviale, jetez vous, à l'eau  
Mardi à 11h et mercredi à 10h Tarif: 6,20€ la séance  
Renseignements et inscriptions : 02 98 38 06 11

## Marche aquatique

Les bienfaits revitalisants de l'eau de mer, bénéfique pour le cœur, les jambes et l'esprit!  
Le lundi 14h30 Tarif: 6,20€ la séance  
Renseignements et inscriptions : 02 98 38 06 11

## Aviron

Une activité très accessible avec une pratique en salle idéale pour reprendre une activité physique adaptée, de plein-air et de sport nature sur une embarcation collective pour avironner en équipe dans un esprit ludique et convivial  
Renseignements et inscriptions : aviron.plougonvelin@gmail.com

### Le sport une arme contre le cancer!

**Pendant les traitements : le sport permet de diminuer leurs effets secondaires.**

- C'est le meilleur et le seul remède contre la fatigue
- Le maintien d'une masse musculaire limite les effets indésirables des chimiothérapies
- Il permet de lutter contre les douleurs articulaires et musculaires générées par certaines thérapies (hormonothérapie du cancer du sein par exemple)

**Pendant et après les traitements: Le sport améliore la qualité de vie.**

- Il diminue l'anxiété et les troubles du sommeil
- Il permet de se réapproprier son corps.
- Il permet de rompre son isolement, de sortir de l'hôpital !

**Après les traitements: Le sport contribue à la guérison.**

- Il aide à récupérer plus vite des effets secondaires.
- Il permet de réduire les séquelles de la chirurgie ou de la radiothérapie (lymphoedème après curage axillaire par exemple)
- Et pour certains cancers il diminue de façon importante le risque de rechute prouvant ainsi l'aspect curatif de l'activité physique.

Dr Gwenaëlle MADOUAS, Médecin du sport, BREST  
Dr Hélène Simon, Oncologue, CHRU BREST  
Dr Adrian TEMPESCU, Hématologue, CHRU BREST

**La conclusion est simple: TOUS au sport!!!**

**Pour tous renseignements :**

Prendre contact avec votre médecin oncologue, hématologue, médecin au sport et clubs concernés.  
La ligue Contre le Cancer du Finistère- 13 rue du Tromeur- 29200 BREST  
02 98 47 40 63 cd29@ligue-cancer.net



Saison  
2020-2021

# Bouger pour Guérir

ACTIVITES SPORT SANTE  
avec la TREZIROISE & l'AVIRON de MER

*En cours de traitements ou en rémission, la pratique d'une activité sportive est fortement recommandée pour les personnes atteintes d'un cancer ou d'une autre pathologie.*



AVIRON



AQUAGYM



MARCHE AQUATIQUE

## Inscriptions & renseignements

TREZIROISE  
ESPACE AQUATIQUE

Treziroise  
Marche Aquatique/Aquagym  
Bd de la Mer. Plougonvelin  
02.98.38.06.11

UCPA  
SPORT ACCESS

LA LIGUE  
CONTRE LE CANCER  
Comité du Finistère



Aviron de Mer  
Bd de la Mer. Plougonvelin  
aviron.plougonvelin@gmail.com