

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
Le mercredi 10h Tarif: 5€ 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 14h Tarif: 5€ 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
2017-2018

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

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

UCPa
SPORT ACCESS



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