



Groupes de sport : Activité physique et cancer

En groupe pour plus d'entrain

Une offre de la Ligue contre le cancer
à l'intention des personnes concernées



En groupe pour plus d'élan



L'activité physique favorise le sentiment de bien-être et renforce la confiance en soi. La fatigue s'atténue, l'esprit s'aère. Pratiqué en groupe, l'exercice apporte encore plus de joie de vivre.

Que ce soit individuellement ou au sein d'un groupe, l'important est d'adapter vos activités à vos possibilités et à vos souhaits du moment.

En suivant un programme d'entraînement ciblé, vous pourrez améliorer votre endurance et votre force musculaire; vous deviendrez aussi plus souple et parviendrez mieux à vous relaxer.

L'activité physique exerce une influence favorable sur certains effets indésirables de la maladie ou des traitements, et apporte ainsi un mieux-être général. Pratique régulièrement, l'exercice peut aussi contribuer à stimuler les défenses de l'organisme et à atténuer la fatigue chronique.

Quels sont vos objectifs ?

Certains souhaitent améliorer leur endurance, leur force ou leur souplesse; d'autres espèrent principalement voir certains symptômes diminuer. Surmonter ses barrières intérieures et renforcer sa confiance en soi peut aussi représenter un objectif.

La brochure « Activité physique et cancer » et ses nombreuses suggestions renforcera votre motivation à bouger et vous aidera à définir sans tarder les activités vous convenant au mieux (voir encadré).

Pourquoi un groupe de sport pour personnes atteintes de cancer ?

Les membres d'un groupe de sport se motivent mutuellement à bouger. Faire de l'exercice en dépit de votre maladie vous semblera peut-être plus facile en compagnie d'autres personnes dans la même situation. De plus, le mouvement et le jeu favorisent particulièrement les nouveaux contacts, ce qui vous permettra d'élargir votre cercle social.

Même si vous ne faisiez que peu, voire pas de sport avant, vous trouverez votre place au sein d'un groupe de sport. Les cours comprennent des exercices de gymnastique et de renforcement musculaire adaptés à vos besoins, mais aussi des jeux et de la relaxation. Dans certaines localités, on trouve également du walking, du nordic walking ou de l'aquagym au programme.



Qui donne les cours ?

Les moniteurs et monitrices sont diplômés en éducation physique, en sport ou en gymnastique ou peuvent être des physiothérapeutes ou thérapeutes sportifs. Ils ont également suivi une formation complémentaire en thérapie par le sport et le mouvement ciblée sur les besoins des patients atteints de cancer.

Qui peut se joindre à un groupe ?

Les groupes de sport pour personnes atteintes de cancer sont ouverts aux patientes et patients de tout âge. Une discussion préalable avec votre médecin est recommandée, dans le but de déterminer quel type d'activité physique vous conviendra au mieux.

Comment trouver un groupe près de chez moi ?

De nouveaux groupes de sport pour personnes atteintes de cancer voient régulièrement le jour en Suisse. Vous trouverez des informations sur les offres les plus actuelles:

- sur www.liguecancer.ch/groupestesport
- sur www.liguecancer.ch/guidecancer
- auprès de la ligue cantonale contre le cancer de votre région
- auprès du secrétariat des cours de la Ligue suisse contre le cancer,

tél. 031 389 91 00, courriel : stages@liguecancer.ch

Les cours sont-ils remboursés par la caisse-maladie ?

Certaines caisses-maladie remboursent une partie des frais d'inscription si vous avez conclu une assurance complémentaire couvrant les médecines complémentaires, la prévention et la promotion de la santé. Ceci est valable aussi pour certaines thérapies par le mouvement, ou des instituts de fitness par exemple. Renseignez-vous absolument auprès de votre assurance avant le début des cours.

La brochure

« Activité physique et cancer – Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement » propose toutes sortes de suggestions et d'informations pour se faire du bien et retrouver un état d'esprit positif.

Vous pouvez l'obtenir gratuitement :

- auprès de la ligue contre le cancer de votre canton
- au 0844 85 00 00
- boutique@liguecancer.ch
- www.liguecancer.ch/boutique

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien

Krebsliga Aargau

Kaserenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 25
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch

Bernische Krebsliga

**Ligue bernoise
contre le cancer**
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch

Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg
Route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch

Ligue jurassienne contre le cancer

Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch

Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch

Legat icinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch

Ligue valaisanne contre le cancer

Krebsliga Wallis
Siège central:
Rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch

Ligue vaudoise contre le cancer

Place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info

Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch

Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum internet de la Ligue
contre le cancer

Cancerline

www.liguecancer.ch/
cancerline, le chat sur le
cancer pour les enfants, les
adolescents et les adultes
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Skype

krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Guide du cancer

www.liguecancer.ch/
guidecancer, le répertoire
internet avec les offres
de soutien psychosocial
(conseils, cours, etc.)
en Suisse

Ligne stop-tabac

tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

Vos dons sont les bienvenus.

Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

du lundi au vendredi
9 h–19 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch