activité physique & cancer

Takeda

ÉPISODE 03

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

IMPORTANCE CRUCIALE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pendant un cancer, l'activité physique améliore significativement la qualité de vie en diminuant la fatigue, l'anxiété et les effets indésirables de certains traitements.

ADAPTER UNE APPROCHE PERSONNALISÉE

Il est vital d'adapter les exercices aux besoins spécifiques de chaque patient pour maximiser les bénéfices tout en minimisant les risques de douleur ou de blessure.

épisode 03

02

GESTION DE LA DOULEUR ET DU POIDS

ATTÉNUATION DE LA DOULEUR PAR L'EXERCICE

L'activité physique régulière est reconnue pour sa capacité à réduire efficacement les douleurs musculaires et articulaires.

GESTION DU POIDS ET AMÉLIORATION DU PRONOSTIC

L'activité physique vise surtout à améliorer la composition corporelle.
Augmenter la masse musculaire tout en réduisant la masse grasse joue un rôle crucial dans la réponse au traitement.

ÉPISODE 03

03

CHOIX DES ACTIVITÉS ET FRÉQUENCE RECOMMANDÉE

SÉLECTIONNER DES ACTIVITÉS PLAISANTES

Choisir des activités agréables est essentiel pour intégrer l'activité physique dans la routine quotidienne.
Que ce soit la marche rapide, le jardinage ou même le yoga, l'important est que ces activités soient régulières et adaptées aux goûts des patients pour garantir la pérennisation.

RECOMMANDATIONS SUR LA FRÉQUENCE

Il est recommandé de pratiquer entre deux heures et demie à cinq heures d'activité physique modérée ou entre une heure et quart et deux heures et demie d'activité physique intense par semaine, ou une combinaison des deux, ainsi que des activités de renforcement musculaire et d'assouplissement, et de lutter au maximum contre la sédentarité. Répartir ces activités sur plusieurs jours permet non seulement une meilleure récupération mais aussi de maintenir une routine.

Takeda France S.A.S., 112 Avenue Kléber, 75116 Paris, France, peut traiter, dans le cadre de vos interactions, vos données personnelles en sa qualité de responsable de traitement afin notamment de vous informer de ses actualités et évènements et/ou de vous y inviter.

Conformément à la réglementation applicable en matière de protection des données personnelles, (art. 13 et suivants du Règlement général sur la protection des données ; art. 48 et suivants de la Loi n°78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés), vous disposez notamment d'un droit d'accès, de rectification, de suppression des données vous concernant, ainsi que d'un droit d'opposition et d'un droit à la limitation de leur traitement. Pour exercer ces droits, veuillez contacter le Délégué à la Protection des Données de Takeda : **privacyoffice@takeda.com.**

POUR PLUS D'INFORMATIONS RELATIVES AU TRAITEMENT DE VOS DONNÉES PERSONNELLES PAR TAKEDA FRANCE,
nous vous invitons à consulter la notice d'information de Takeda disponible sur le site web à l'adresse suivante : **https://www.takeda.com/fr-fr/Politique-des-donnees-personnelles/.**

DOCUMENT RÉALISÉ EN COLLABORATION AVEC

le professeur Pascal Laurent, chef de service hématologie clinique à l'hôpital Saint Vincent de Paul et l'association de patients et d'aidants GPS Cancer.

WWW.GPSCANCER.FR

TAKEDA FRANCE S.A.S.
112 avenue Kleber - 75116 Paris
Tel. : 01 40 67 33 00

PHARMACOVIGILANCE :
AE.FRA@takeda.com

INFORMATION MEDICALE :
medinfoEMEA@takeda.com
01 40 67 32 90

CATALOGUE

BAC DE TRI

EXA/FR/OG/0023
SEPTEMBRE 2024