

GARDONS LA FORME !

Myélome Multiple et Activité Physique Adaptée



sanofi

SPORTEZ-VOUS BIEN !

Le traitement du myélome s'accompagne de douleurs, fatigue. Le corps ne réagit plus comme avant. Comment retrouver une meilleure condition physique et surmonter le traitement et le handicap ?

On sait, depuis quelques années, que le fait de pratiquer une activité physique régulière est un facteur essentiel pour mieux supporter les traitements et éviter les complications.

L'Activité Physique Adaptée (APA) regroupe l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités de chacun.

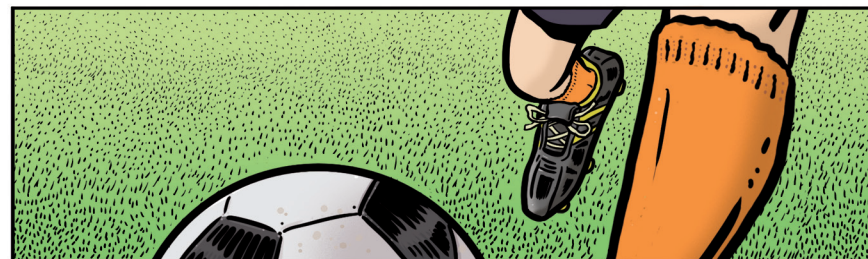
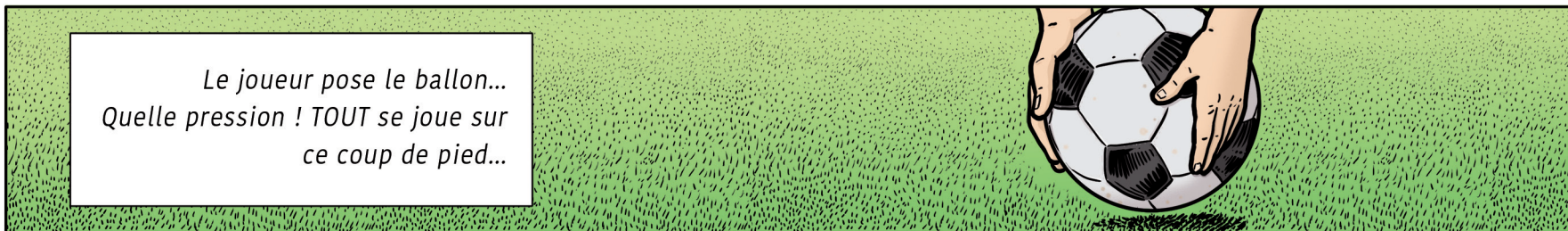
Qu'elles soient prescrites par votre médecin et dispensées par des professionnels ou que vous les pratiquiez en club ou en association, vous trouverez dans cette bande dessinée de nombreuses idées qui permettront à chacun de reprendre possession de son corps et aussi de se faire du bien au moral !

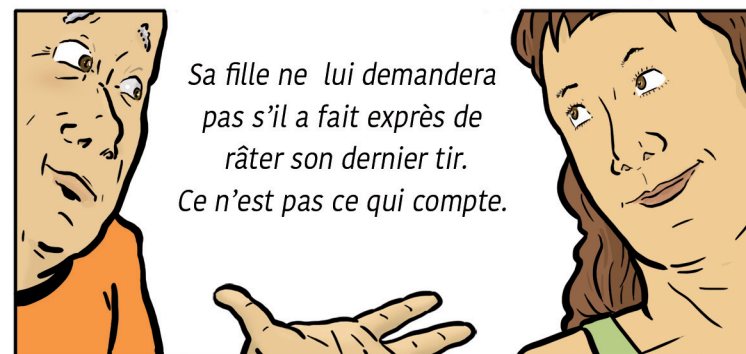
Alors ``sportez`` vous bien...

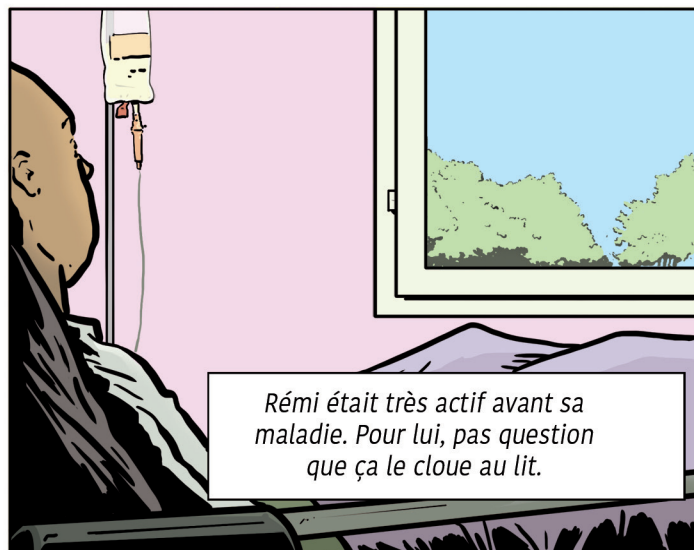
sanofi



Ethel Szerman-Poisson
Présidente de l'**af3m**







Le soir, j'avais une bonne fatigue. Incroyable ce que ça m'a aidé : je dormais mieux, je récupérais mieux des traitements... Du coup, je gardais le moral.

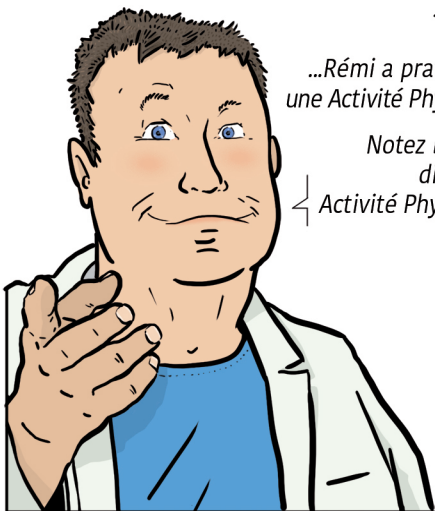
Quand on connaît l'importance du moral dans la maladie, il n'était plus question d'arrêter cette activité.

À mon rythme bien sûr !

Sans le savoir...

...Rémi a pratiqué une APA :
une Activité Physique Adaptée.

Notez bien, je n'ai pas
dit "sport" mais
Activité Physique Adaptée.



Adaptée à son état de
santé, à ses possibilités, à
ses envies. Et comme Rémi
le dit "c'est incroyable ce
que ça a pu m'aider".



Aujourd'hui des études
montrent clairement
que dans tous les
cancers, la pratique
d'une activité physique
adaptée améliore la
qualité de vie et le
bien-être...



L'APA est donc une thérapie qui fait du
bien et qui est accessible à tous.

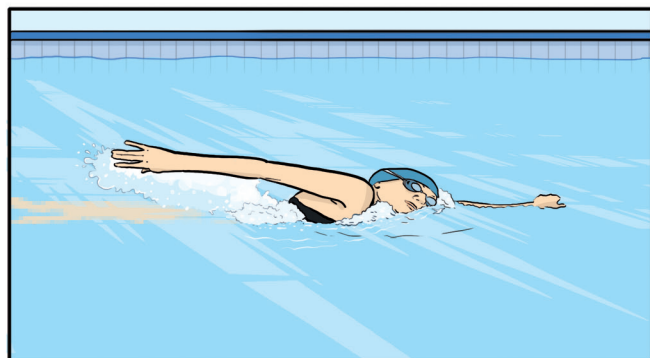
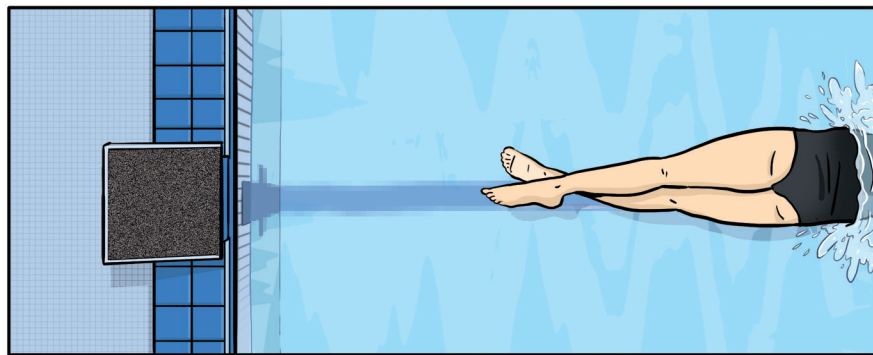
Personne ne peut faire
d'activité physique
à votre place : c'est vous
qui êtes acteur.

Nous, on peut vous
donner des idées ou
vous aider à
combattre vos
réticences.

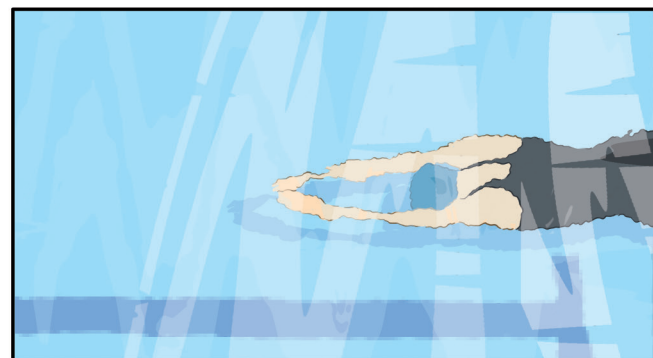


Il faut qu'on en parle
dans votre parcours
de soins.



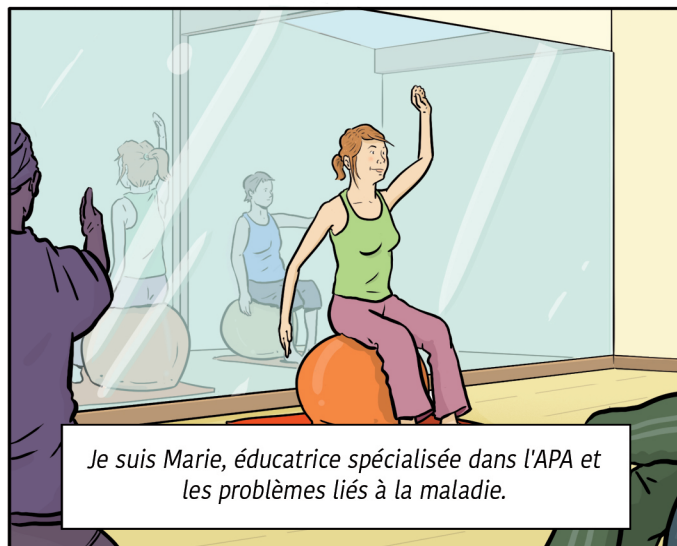


Après quelques séances de kiné, Karine s'était mise à la natation deux fois par semaine et elle aimait ça.





Elle en a donc parlé à son médecin qui l'a orientée vers moi.



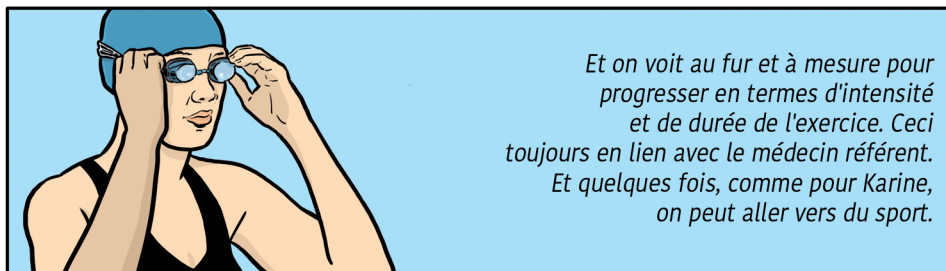
Je suis Marie, éducatrice spécialisée dans l'APA et les problèmes liés à la maladie.



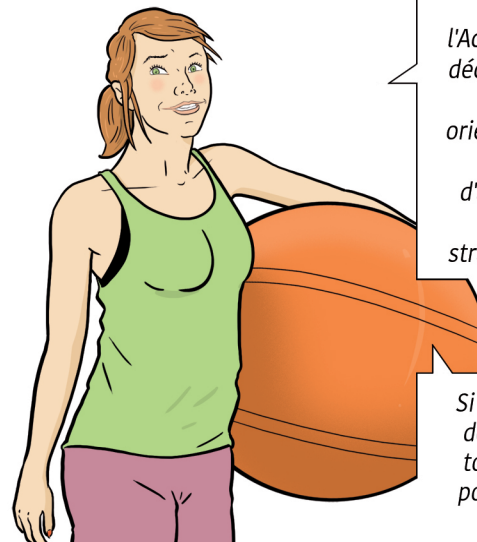
Fatigue, perte de poids, de moral, douleur, port d'un corset... j'adapte l'Activité Physique à votre état général.



Pour envisager votre APA, on commence par un bilan.



Et on voit au fur et à mesure pour progresser en termes d'intensité et de durée de l'exercice. Ceci toujours en lien avec le médecin référent. Et quelques fois, comme pour Karine, on peut aller vers du sport.



Dans tous les cas, faire de l'Activité Physique Adaptée ne se décide pas seul : il faut en parler à votre médecin qui vous orientera vers des professionnels comme moi par le biais d'associations, de partenariats avec les villes ou d'autres structures telles que des centres sportifs.

Si certains d'hôpitaux disposent de salles dédiées à l'APA, dans tous les cas, l'APA est possible pour chacun, chez lui ou autour de chez lui...



Sylviane, 64 ans :
En rechute depuis 6 mois,
continue de ne pas prendre
l'ascenseur.



Renée, 84 ans :
En rémission depuis 3 ans,
sort nourrir les chats du village
deux fois par jour.



Hasnia, 57 ans :
En cours de traitement,
participe aux travaux de son
appartement.



Eric, 49 ans :
A repris le travail depuis 6 mois,
descend 3 arrêts de bus avant
et finit à pied.



Joseph, 77 ans :
Examen de contrôle dans 2
semaines, joue tous les jours
à la pétanque avec ses amis.



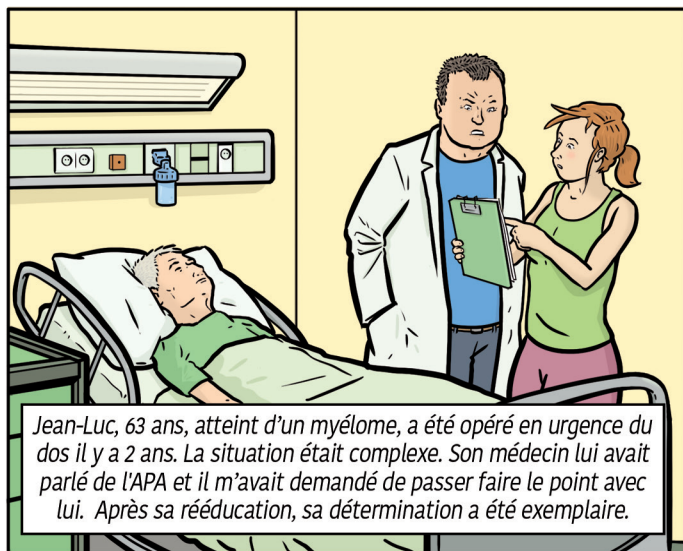
Faire ses courses
à pied, le jardinage
pour Rémi... Bref,
vous avez
compris
ce qu'est une
Activité Physique
Adaptée !



L'important c'est d'écouter son
corps, chacun doit pouvoir aller à
son rythme.
L'objectif est de bouger et de
retrouver une mobilité, et pour les
plus actifs même de transpirer.



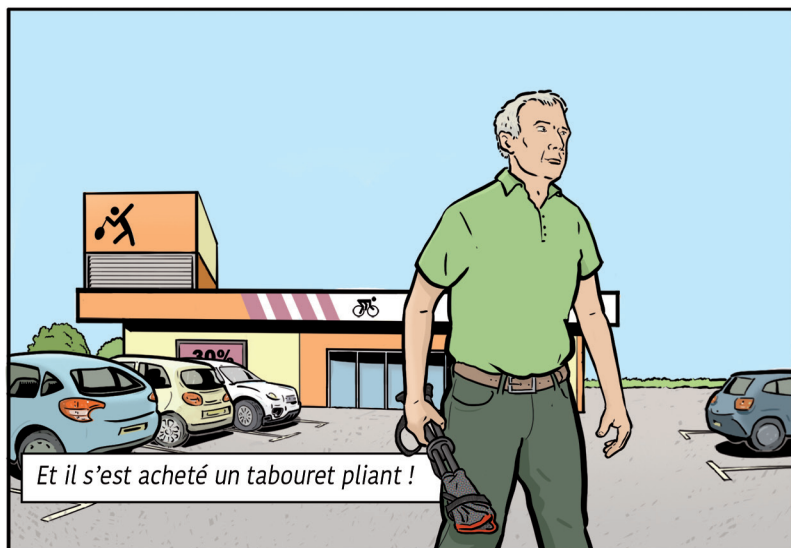
Pour les 2
ou 3 autres trucs à
savoir, je vais vous
parler de Jean-Luc...



Jean-Luc, 63 ans, atteint d'un myélome, a été opéré en urgence du dos il y a 2 ans. La situation était complexe. Son médecin lui avait parlé de l'APA et il m'avait demandé de passer faire le point avec lui. Après sa rééducation, sa détermination a été exemplaire.



En effet, dès qu'il a pu, il s'est rendu dans un magasin de sport.



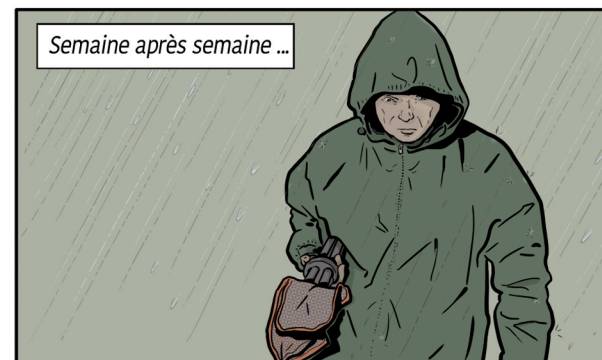
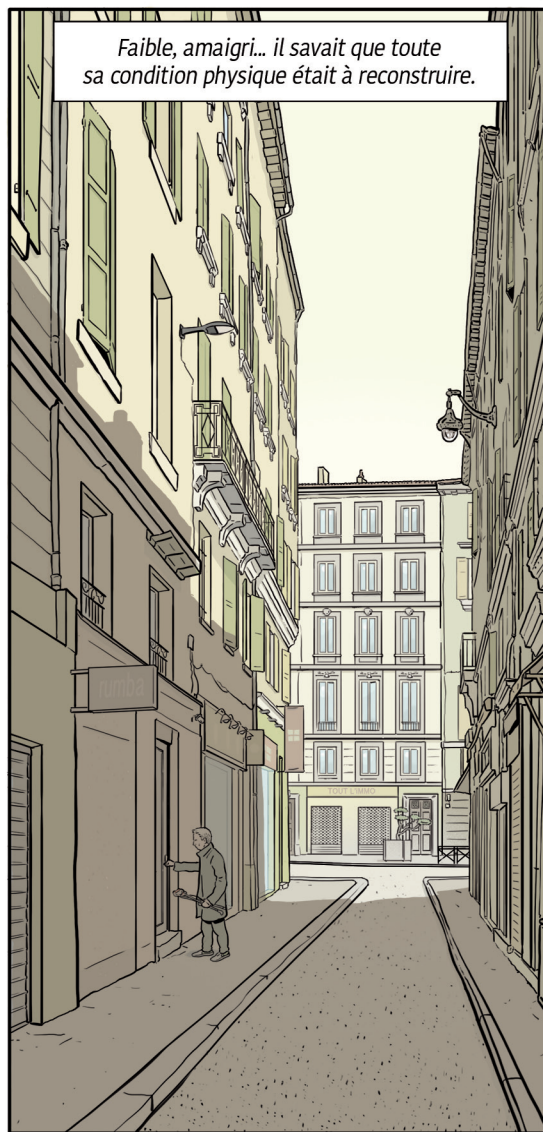
Et il s'est acheté un tabouret pliant !



Là, on s'est vraiment dit "Pfff... il n'a rien compris !"



Et c'était tout le contraire !

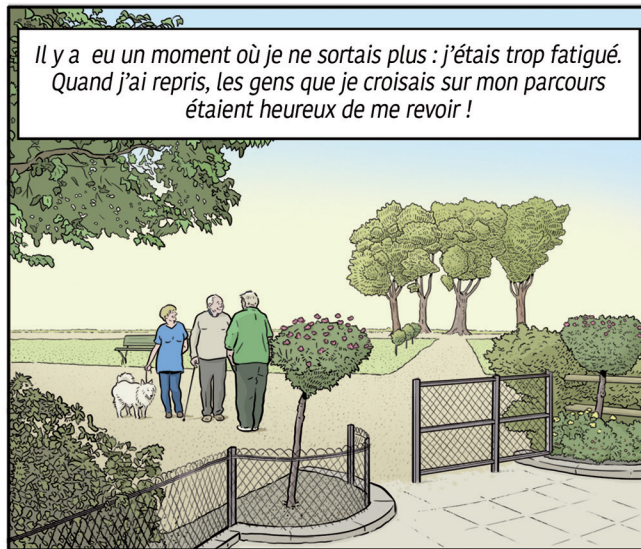


Le secret d'une APA réussie
c'est la RÉ-GU-LA-RI-TÉ !

Deux, trois fois dans
la semaine, il
faut pratiquer !!



Il y a eu un moment où je ne sortais plus : j'étais trop fatigué.
Quand j'ai repris, les gens que je croisais sur mon parcours
étaient heureux de me revoir !



Les prétextes de la pluie,
du vent... sont de mauvaises
raisons pour ne pas
y aller !



Pendant toutes ces promenades,
j'oubliais que j'étais malade.

Aujourd'hui je suis dans un
club de marche nordique.
Être à égalité avec des
non-malades, C'EST ÉNORME !



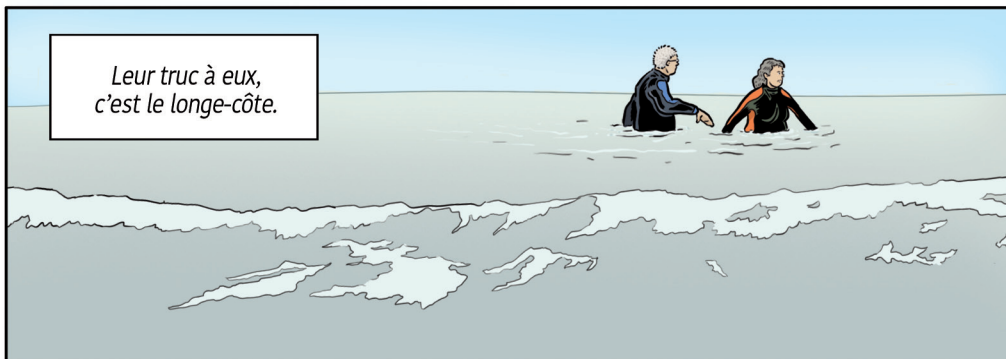
Christiane et Robert connaissent aussi les bénéfices de l'APA.



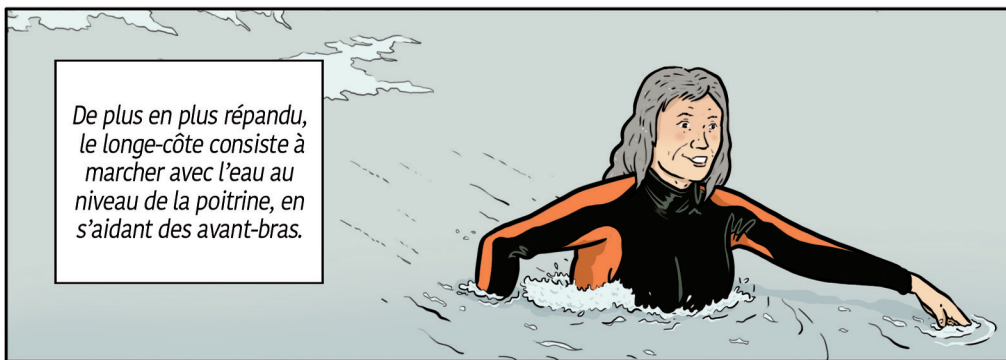
Et pour pratiquer la leur toute l'année, ils ont besoin d'une bonne combinaison de plongée !



Leur truc à eux, c'est le longe-côte.



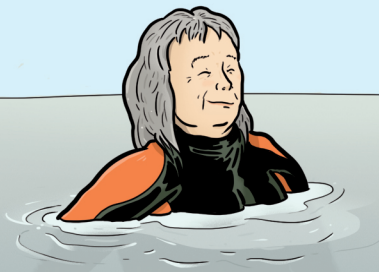
De plus en plus répandu, le longe-côte consiste à marcher avec l'eau au niveau de la poitrine, en s'aidant des avant-bras.



Lors de sa rechute, Christiane avait essayé le yoga, le Pilates mais ses douleurs restaient trop fortes.



Et là, à 65 ans, dans l'eau son corps était léger, sans problème d'articulation.

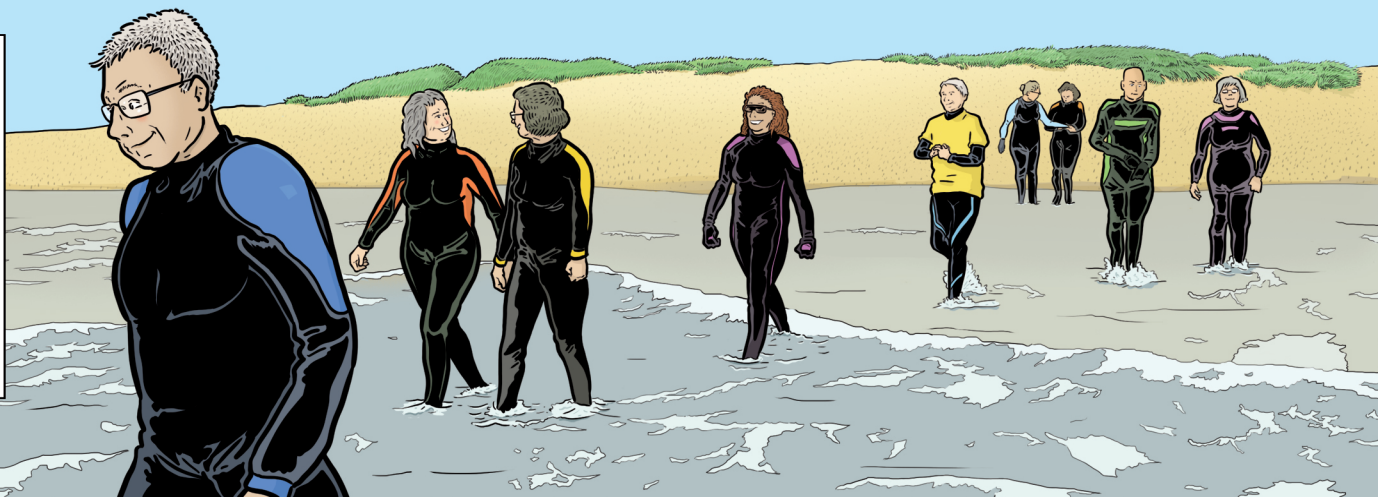


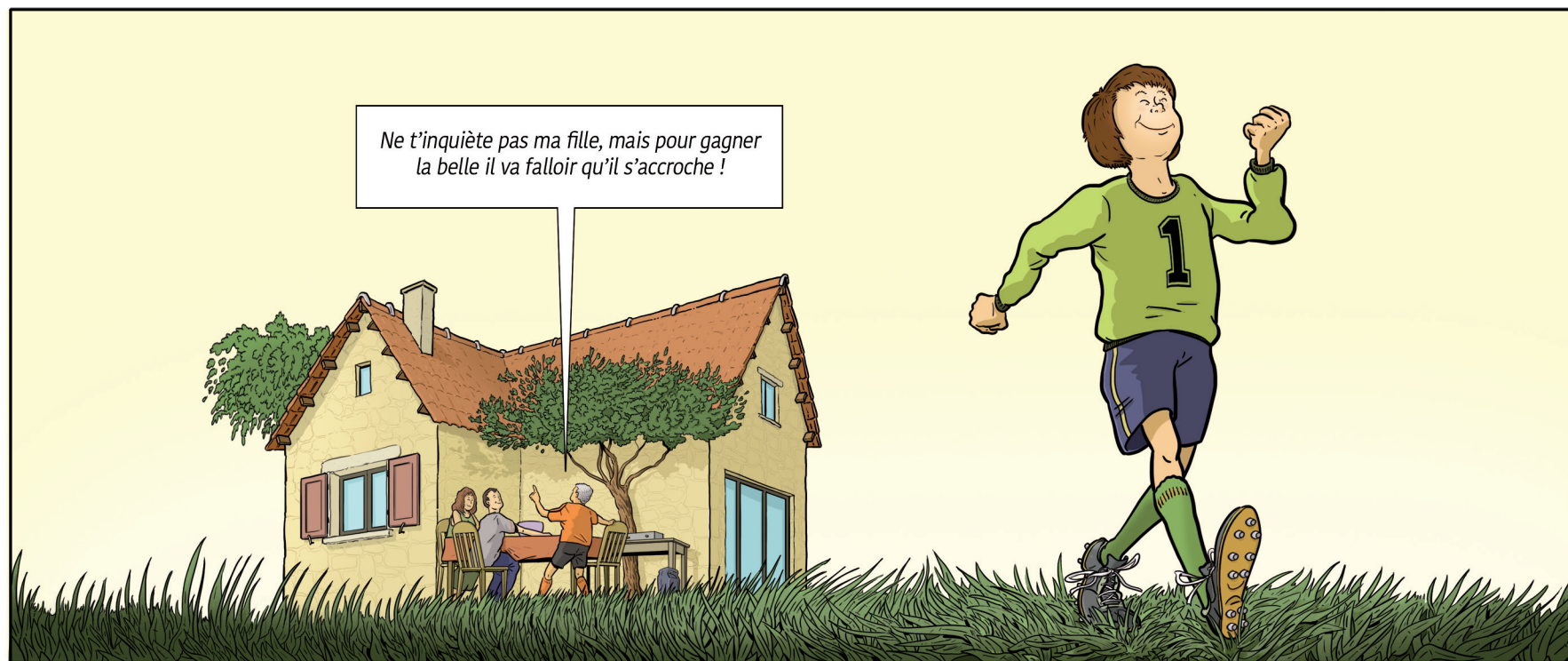
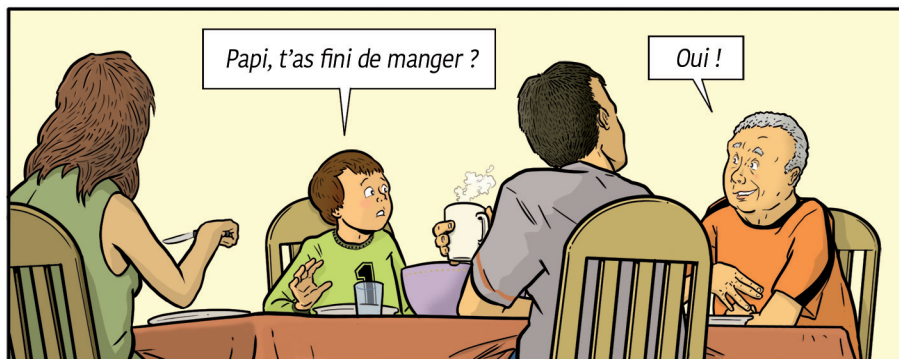
Le longe-côte lui a permis de retrouver sa masse musculaire et un bon rythme cardiaque. Sans parler des bienfaits de l'eau froide sur la circulation.



Aujourd'hui, ils sont seuls, mais tous les samedis, c'est sortie en club.

C'est André, son mari qui l'avait convaincue. En tant qu'aidant, il connaissait une autre qualité à cette activité : celle d'avoir rompu leur isolement.





La prescription d'activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection longue durée (ALD) est inscrite dans la loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016.

Les patients atteints de cancer voient s'altérer leurs capacités cardiorespiratoires et musculaires. Ce déconditionnement physique peut aboutir à un état d'intolérance à l'exercice, ayant pour conséquences une diminution de l'autonomie, de la qualité de vie, de l'estime de soi, accompagnée d'une augmentation des manifestations physiques et psychologiques de la fatigue.

Les professionnels de santé ont un rôle essentiel à jouer pour, dès le diagnostic, lutter contre la sédentarité des patients et promouvoir l'engagement dans un mode de vie actif adapté à leur état de santé. C'est pourquoi il est important d'informer au plus tôt le patient sur les bénéfices attendus.

De nombreuses études mettent en avant l'intérêt de l'exercice physique en prévention tertiaire. Sur la base du [HYPERLINK https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Benefices-de-l-activite-physique-pendant-et-apres-cancer-Des-connaissances-aux-reperes-pratiques-rapport](https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Benefices-de-l-activite-physique-pendant-et-apres-cancer-Des-connaissances-aux-reperes-pratiques-rapport) «Bénéfices de l'activité physique pendant et après un cancer», publié en 2017, l'Institut National du cancer préconise l'intégration de la pratique physique dans le panier de soins oncologiques de support.

Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer des connaissances scientifiques aux repères pratiques - Institut National du Cancer - Mars 2017



GARDONS LA FORME !

Myélome Multiple et Activité Physique Adaptée

Textes et dessins Vincent RINGLER



Association Française des
Malades du Myélome Multiple

www.af3m.org

sanofi

Sanofi Winthrop Industrie, 82 avenue Raspail - 94250 Gentilly

Pour contacter l'information médicale :

Par internet : <https://www.sanofimedicalinformation.com>

Par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 18h aux numéros suivants :

Depuis la Métropole : 0 800 394 000 (service et appel gratuits)

Depuis les DROM COM : 0 800 626 626 (service et appel gratuits)

