

Ils ont dit **oui** à l'activité physique...
et vous ?



Avoir le moral

« Quand je suis rentrée à l'hôpital, je n'avais pas du tout le moral, je n'avais plus vraiment d'envie ni d'énergie. Je n'étais pas du tout sportive, les cours d'activité physique je n'ai pas dit oui tout de suite mais l'éducateur m'a convaincue. Finalement, cela m'a fait beaucoup de bien, au physique et au moral. Sinon, naturellement, je serais plutôt restée alitée toute la journée. »

Marion

Se défouler

« Je ne faisais pas beaucoup de sport avant. Quand l'éducatrice m'a proposé des séances d'activité physique j'ai surtout dit oui pour que ça me change des soins. Au final, ça m'a vraiment défoulé et j'ai accroché. Si je peux, après la sortie, je vais continuer. »

Jonathan

Mieux préparer la sortie

« Je suis assez sportif alors c'était essentiel pour moi de faire de l'activité physique. À la sortie de l'hôpital j'ai rejoint mes potes pour faire un match de foot. Un grand moment ! J'étais fatigué mais je suis certain que sans ces exercices physiques je n'aurais pas pu. »

Raph

Retrouver un peu de féminité

« Avec les traitements, j'ai perdu beaucoup de poids et j'ai rasé mes cheveux. Pour moi, qui fais attention à mon apparence, c'est dur à vivre. Quand l'éducateur est venu me voir, je me suis dit pourquoi pas ? Je me suis dit que ça m'aiderait peut-être. Pendant les séances j'ai l'impression de pouvoir m'exprimer autrement, c'est moi qui prend soin de moi, je me sens féminine à nouveau. »

Aurore



gratuit

Pratiquez une
activité physique
grâce au
Pôle Sport & Cancer !



avec le soutien de



5



raisons de pratiquer une **activité physique** pendant son hospitalisation

- 1 Diminuer la fonte des muscles** due aux traitements et à l'alitement.
- 2 Diminuer la fatigue.** Stop aux idées reçues ! trop de repos et d'alitement n'améliorent pas la forme.
- 3 Évacuer le stress** lié à l'hospitalisation et à la maladie en se dépensant physiquement.
- 4 Choisir de prendre un temps pour soi**, pour se faire plaisir et pour son bien-être tant physique que psychologique.
- 5 Préparer un retour chez soi** dans les meilleures conditions. La pratique d'une activité physique régulière aide à conserver son poids de forme, à entretenir sa condition physique et ses muscles, et à augmenter sa confiance en soi et en son corps.



Faites un essai !

Quoi ?

Des séances d'activité physique individuelles et personnalisées en chambre.

Par qui ?

Une Praticienne en Thérapie Sportive de l'association CAMI Sport & Cancer spécifiquement formée à l'hématologie.

Comment ?

Parlez-en avec le personnel de l'hôpital ou avec la Praticienne en Thérapie Sportive du Pôle Sport & Cancer afin qu'elle puisse vous proposer des séances personnalisées à vos envies, besoins et capacités. Toutes les séances s'appuient sur une méthode pédagogique spécifiquement créée par la CAMI Sport & Cancer, le Médiété®, qui est un enchaînement de mouvements et d'exercices spécifiques qui mobilise la globalité du corps.

Quand ?

De 9h à 11h les lundis, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 les mardis, de 9h30 à 10h30 et de 13h à 16h les mercredis et les vendredis de 9h à 12h.

Combien ça coûte ?

Grâce à l'action conjointe des associations CAMI Sport et Cancer et Laurette Fugain et du CHU de Grenoble Alpes et aux soutiens du groupe de protection sociale Malakoff Médéric et de l'association Aramis, les séances d'activité physique sont **GRATUITES.**



Pour en savoir plus sur Laurette Fugain : laurettefugain.org



Pour en savoir plus sur la CAMI Sport & Cancer : sportetcancer.com