

## OUVERT A TOUS

**Vous pouvez rejoindre un parcours en activité physique adaptée avant, pendant et après traitement.**

Pour intégrer un programme d'activité physique adaptée, contactez-nous au 02 99 23 34 10 ou parlez-en à votre médecin



### **Vivalto Sport**

9, Boulevard de la Boutière - 35 760  
SAINT-GREGOIRE

apa@vivalto-sport.com

02 99 23 34 10

**[www.vivalto-sport.com](http://www.vivalto-sport.com)**

 **VIVALTO SPORT**

**VOTRE PARCOURS EN  
ACTIVITE PHYSIQUE  
ADAPTEE**  
pathologies chroniques

Encadré par les professionnels du centre médico-sportif Vivalto Sport, vous pratiquez des activités physiques selon vos propres objectifs et capacités (cardio, renforcement musculaire, aquagym)

# VOTRE PRISE EN CHARGE chez Vivalto Sport

Rejoignez un programme en Activités Physiques Adaptées sur 3 mois et bénéficiez d'un accompagnement médical et sportif :

- 1 Bilan initial avec notre médecin du sport référent APA
- 2 Bilan initial d'1h30 avec un de nos enseignants en Activités Physiques Adaptées
- 3 2/3 séances personnalisées d'1h par semaine pendant 3 mois
- 4 Bilan final d'1h avec un de nos enseignants APA

Flashez pour en savoir plus



## VOTRE ÉQUIPE APA



LILIAN

Enseignant APA



ANAÏS

Enseignante APA



CHARLOTTE

Médecin du Sport

## VRAI OU faux?

**“Quand on a une maladie chronique, il faut se ménager, il vaut mieux économiser ses forces pour lutter contre la maladie”**

**FAUX** Une activité physique et sportive adaptée à votre état de santé améliore votre qualité de vie et diminue notamment la sensation de fatigue liée à la maladie

**“L'activité physique pendant et après un cancer réduit les risques de récurrence”**

**VRAI** Les études montrent une baisse du taux de récurrence lorsque les patients ont débuté une activité physique après le diagnostic. Dans le cas du cancer du sein, le risque de récurrence diminue de 25% pour les femmes les plus actives.

# LES BIENFAITS de l'activité physique

Les études scientifiques démontrent l'apport d'une Activité Physique Adaptée régulière dans l'amélioration de la qualité de vie pour de nombreuses maladies chroniques..

## BÉNÉFICES GÉNÉRAUX

- Améliore les capacités cardio-respiratoires
- Favorise le contrôle du poids
- Augmente la masse musculaire
- Améliore la qualité de vie en réduisant l'anxiété, les épisodes dépressifs, la fatigue et les troubles du sommeil
- Favorise une réappropriation de son corps et une meilleure image de soi

## BÉNÉFICES / CANCER

- Préviens la croissance des tumeurs en luttant contre la production de certaines hormones
- Améliore le pronostic avec une diminution avérée du risque de rechute pour plusieurs cancers
- Lutte contre les effets secondaires des traitements : douleurs musculaires, douleurs ostéoarticulaires
- Contribue à préserver la masse musculaire et le capital osseux

## BÉNÉFICES / CANCER DU SEIN OPÉRÉ

- Améliore l'amplitude des mouvements de l'épaule
- Réduit la taille du lymphoedème (syndrome du “gros bras”)
- Favorise une meilleure posture et diminue les douleurs (bras, dos, épaules)

## BÉNÉFICES / SURPOIDS

- Favorise la perte de poids (masse grasse) et son maintien
- Contribue à une diminution de la tension artérielle et des risques cardio-vasculaires
- Diminue les douleurs (dos, genoux ...)

## BÉNÉFICES / CARDIO-VASCULAIRE

- Diminution de la tension artérielle
- Diminution du LDL
- Diminution du risque d'infarctus
- Augmentation des capacités d'endurance et respiratoire

## BÉNÉFICES / DIABÈTE DE TYPE II

- Retarde l'apparition du diabète chez les personnes prédiabétiques
- Diminue la glycémie moyenne
- Diminue la dose d'antidiabétiques oraux

## BÉNÉFICES / BPCO

- Diminution des troubles de la respiration
- Réduction du nombre de crises et d'hospitalisations