

ACTIVITÉ PHYSIQUE & CANCER

BIENFAITS

**JE BOUGE TOUS LES JOURS,
JE RÉDUIS MON RISQUE DE CANCER.
PENDANT ET APRÈS MON CANCER, ÇA M'APPORTE...**

**DU
TONUS**

**UNE IMAGE
DE MOI
POSITIVE**

**DE MIEUX
SUPPORTER LES
TRAITEMENTS**

**UN
MEILLEUR
SOMMEIL**

**DE
GARDER
DU LIEN
AVEC CEUX
QUE J'AIME**

**D'ÉVITER LA
DÉPRESSION**

**MOINS
DE FATIGUE**

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc



JE MAINTIENS UN DOS TONIQUE POUR ÉVITER DE ME VOÛTER

- Mains sur les cuisses ou posées sur la table
- Je bombe le torse et **je resserre les omoplates** entre elles comme pour presser une éponge
- Je **contracte** pendant 6 secondes
- Je relâche 12 secondes



6 SEC. DE CONTRACTION
12 SEC. DE RELÂCHEMENT
10 À 15 X

Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

CONSEILS

Je respire
tranquillement
et je ne creuse pas
le bas du dos.

Les mains et les coudes
se laissent guider et
ne sont pas contractés.

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc

