

# 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

MOINS  
DE FATIGUE

D'ÉVITER LA  
DÉPRESSION

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](mailto:sportsante@ass.nc)

