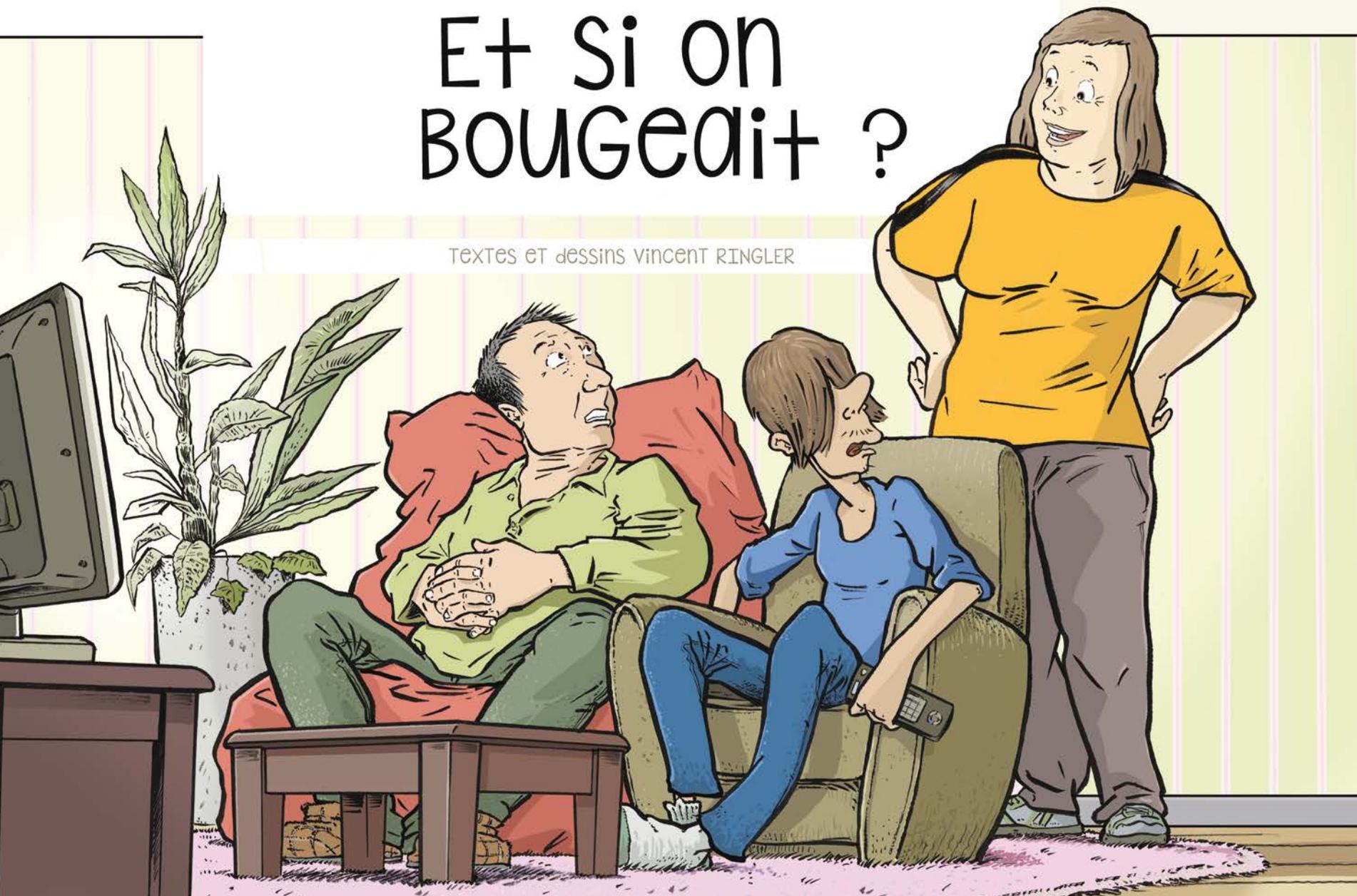


# Et si on BOUGEait ?

TEXTES ET DESSINS VINCENT RINGLER



« La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

*Organisation Mondiale de la Santé, Documents fondamentaux,  
48<sup>ème</sup> édition comprenant les amendements adoptés au 31 décembre 2014*

# L'Activité Physique Adaptée sur ordonnance

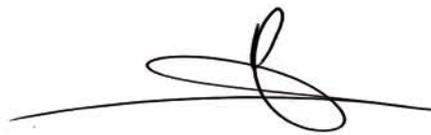
Les bienfaits physiques, psychiques et sociétaux de l'Activité Physique Adaptée (APA) sont nombreux, notamment dans le traitement du cancer colorectal. Reconnue en tant que thérapeutique non médicamenteuse, l'APA doit devenir un élément essentiel du parcours de soins.

Au-delà du fait que le cancer colorectal reste encore un tabou, certains effets secondaires des traitements peuvent perturber la qualité de vie.

L'Activité Physique Adaptée (APA) est l'une des solutions non médicamenteuses qui procure un bien-être global. Sur le plan physique, elle permet de retrouver de la vitalité et de pouvoir bénéficier des traitements médicamenteux dans de meilleures conditions. Elle a également un rôle essentiel psychologique et sociétal car elle aide à se remettre en question, à régler les maux intérieurs, à avancer et à vaincre la solitude et la vulnérabilité.

Lutter contre la sédentarité devient indispensable. Oser parler à son médecin de son état de santé et recevoir une écoute attentive permet d'obtenir, si besoin, la prescription d'un programme personnalisé quelle que soit l'étape de la maladie et sur du long terme.

Rendre accessible l'offre d'activité physique adaptée doit devenir la préoccupation de tous.



Pr Véronique Vitton  
Gastroentérologue



Dr Mohamed Gasmî  
Gastroentérologue



M. Jean-Louis BERTOU  
Président de France Côlon

9H30 DU MATIN  
**CALANQUES DE MARSEILLE**

Il y a un moment que cette rando  
était prévue. Juste ce qu'il faut de  
soleil et de brise sur la peau...

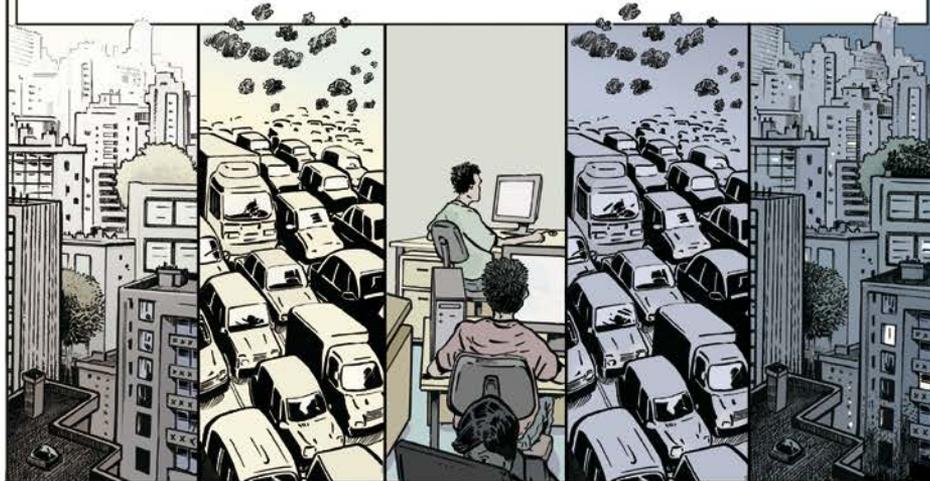
VRAIMENT... WAAOOU...  
QUEL PIED !



C'est pourtant une découverte plutôt  
tardive. Avant, les week-ends c'était  
télé et cocooning...

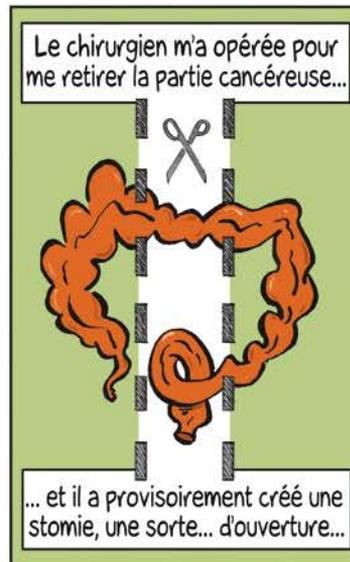


Avec des semaines en mode "appartement-voiture-bureau-voiture-appartement". Sans  
oublier une petite pincée "d'ascenseur". Bref, de la filière "qualité garantie 100% sédentaire" !

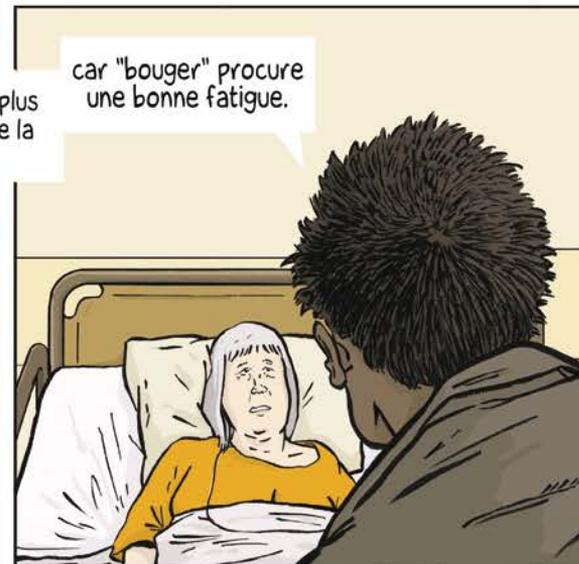


Et puis, il y a 7 ans...

Sans d'ailleurs  
que cela soit  
nécessairement  
lié...









Pour ça j'en ai fait des trajets jusqu'au libraire, j'en ai acheté des magazines...



... si je devais te résumer en deux mots :

## Aller chercher le journal à pied, une activité physique ? Et sur du plat ! Vous vous dites que même une grand-mère y arriverait.

Et bien chiche alors ? Il y a de grandes chances pour que ce « petit trajet » prenne des airs de marathon. Pas si facile finalement ces 30 minutes d'activité physique quotidienne. Allez, vous avez le droit de vous asseoir sur le banc à mi-chemin pour faire 2 fois 15 minutes.



Et encore et encore...

## Personne n'allait faire l'APA à votre place, vous vous y êtes donc engagée.

La forme revient et maintenant, c'est sûr, le kiosque à journaux n'est plus assez loin. Bravo ! C'est le moment de faire « le grand tour par l'autre côté » ou même pourquoi pas, une autre balade dans la journée, dans un endroit que vous aimez. Si nécessaire, repérez les toilettes publiques à proximité et lancez-vous !!

30 minutes ok...  
Mais comment tu sais si c'est suffisant ?

Pour ça, il y a une règle de base...



**POUR SAVOIR SI VOUS AVEZ FAIT  
ASSEZ D'ACTIVITE PHYSIQUE  
C'EST SIMPLE :**

**IL FAUT TRANSPIRER !!**

A partir de là, l'APA m'avait donné un nouveau point de départ pour continuer à aller de l'avant.





Si je t'ai parlé d'un nouveau départ, c'est parce qu'à ce moment là, avec l'APA, j'avais pu reprendre mon quotidien en main.

ET JE VOULAIS  
RETOURNER AU  
BOULOT !



Voir les collègues, prendre part à des projets, s'occuper la tête font aussi partie du traitement



La poche m'avait été retirée, tout allait bien. Mais... au bout de quelques mois... j'ai commencé à avoir des fuites...



Pas question de retour en arrière : j'ai osé en parler à mon médecin traitant.

D'abord très pratico-pratique, il m'a conseillée d'en parler à ma chef pour lui proposer de déplacer mon bureau à côté des WC.



Et il m'a orientée vers la diététicienne pour des conseils sur l'alimentation.

Chrystel, tant que vous êtes là, n'oubliez pas l'activité physique.

Pour aller au travail, préférez le bus à la voiture et vous descendez un, puis deux, puis trois arrêts avant et vous finissez à pied !



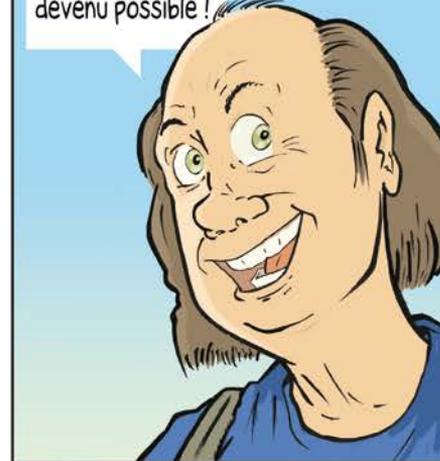
Plus besoin d'ordonnance. Je marchais le plus possible... Un vrai rythme de croisière.



Et un jour sur le chemin... J'ai repéré une piscine. Alors, je me suis aussi mise à nager.



Ha ben oui, sans la poche c'était devenu possible !



Détrompe-toi, même avec la poche c'est possible ! Sous un maillot une pièce ou un bermuda, c'est très discret. Tu prends aussi quelques précautions avant et après le bain. Et plouf... à l'eau.

Super ! Mais dis-moi, la natation c'est du sport ça ! Encore une nouvelle étape de franchie pour toi ?

Oui... et je sens que tu vas me reparler du tennis toi ! Patience !

Car si c'est le but de passer d'une activité physique au sport, je n'en avais pas parlé à mon médecin avant.

Et j'aurais dû...

Chrystel, on commence par un bilan initial, on évalue et on fait évoluer le programme ! Faire de l'activité physique ne se décide pas seule et ne se pratique pas seule !!

**PAS ENCORE !**

Déjà, en situation normale, un sport se pratique avec un entraîneur. Alors, vous devez être accompagnée par un éducateur professionnel formé à l'APA, et aux problèmes liés aux cancers.

Et c'est vrai, c'est indispensable d'être accompagnée.

Un éducateur sportif spécialisé connaît la maladie, les problèmes de fatigue, de baisse de moral, de poids...

Il adapte et il s'adapte.

Bon, vous m'avez parlé de tennis... Maintenant votre condition physique devrait le permettre. On va trouver une structure adaptée proche de chez vous.

Tu commences par un bilan individuel avec ton éducateur pour qu'il te connaisse au mieux.



Après en rythme, en intensité... il peut te faire doucement progresser. Sans dépasser tes limites.

Pfff... je transpirais... et puis il y avait des tas de gens sympas. On se retrouvait au bar du club house...



Sortir, faire des rencontres, voir des gens pas malades... ça me faisait un bien fou !



Peut-être même autant que le tennis. Parce que là, le hic c'est que j'étais nulissime.



Au bout d'un moment, j'ai convenu avec mon éducateur d'envisager une nouvelle activité.



Je me suis renseignée auprès de mon médecin, des infirmiers, sur le net, dans des associations de malades...

Il y a de plus en plus de possibilités et de structures pour pratiquer une APA.



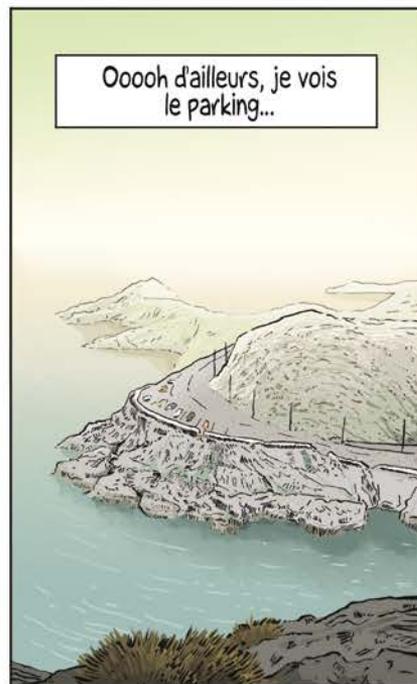
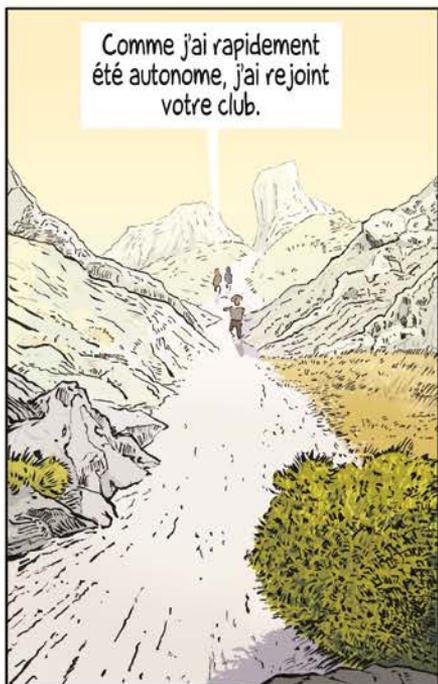
Le domaine se professionnalise et parfois le coût des activités est pris en charge.

Certains hôpitaux ont même une salle dédiée à l'APA.



C'est là que j'ai vu l'affiche d'une association spécialisée.







SANOFI remercie chaleureusement les experts qui ont contribué à la réalisation de cette bande dessinée. Accompagner l'intégration de l'activité physique adaptée dans le parcours de soins reflète notre engagement responsable du « soigner et prendre soin » de la personne atteinte d'un cancer.

Pour nos experts, c'est :

« donner une solution efficace aux malades pour exister socialement ».



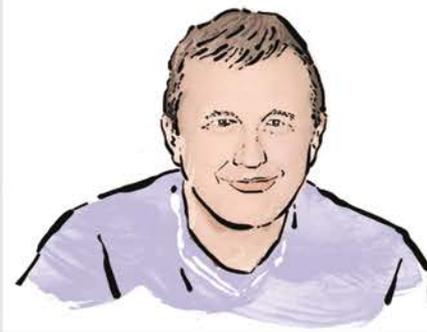
P<sup>R</sup> Véronique VITTON

« offrir un tremplin pour une meilleure qualité de vie ».



D<sup>R</sup> Mohamed GASMI

« s'engager à porter la voix des malades et à défendre leurs intérêts auprès des acteurs de santé ».



M<sup>R</sup> Jean-Louis BERTOU

# ET SI ON BOUGEAIT ?

En suivant l'énergie communicative de Chrystel en randonnée dans les Calanques de Marseille, nous allons découvrir les bouleversements de sa vie. Atteinte d'un cancer colorectal, elle abandonnera ses habitudes sédentaires pour des activités physiques jusque là inédites pour elle.

« Convaincus que l'activité physique adaptée améliore le bien être des personnes atteintes de cancer colorectal, nous avons l'espoir de les encourager à ne pas rester sédentaires. Dans cet objectif, il est indispensable d'en parler lors des consultations afin que les professionnels de santé proposent une solution individualisée durable et évolutive dans le temps ».

*Le professeur Véronique Vitton et le docteur Mohamed Gasmî exerçant à l'hôpital Nord de Marseille, Monsieur Jean-Louis Bertou et le laboratoire Sanofi ont conçu cette bande dessinée avec une volonté commune : que chaque personne puisse bénéficier, dans le cadre d'une prise en charge globale, d'une activité physique adaptée à sa maladie durant toutes les phases de son parcours de soins.*



**Assistance Publique  
Hôpitaux de Marseille**

80, rue Brochier  
13 005 MARSEILLE

[www.ap-hm.fr](http://www.ap-hm.fr)



Association France Côlon

Association France Côlon  
Avenue Claude Delorme  
04 300 FORCALQUIER

[www.france-colon.fr](http://www.france-colon.fr)

**SANOFI GENZYME** 

82 avenue Raspail  
94 250 GENTILLY

[www.sanofi.fr](http://www.sanofi.fr)