

EXERCISE MEDICINE

Coordination médicale :

Docteur E. Delaunois & Docteur B.Hoes,
Spécialistes en Médecine Physique et Réadaptation



Informations complémentaires : 065 41 83 50
Rendez-vous : 065 41 41 41

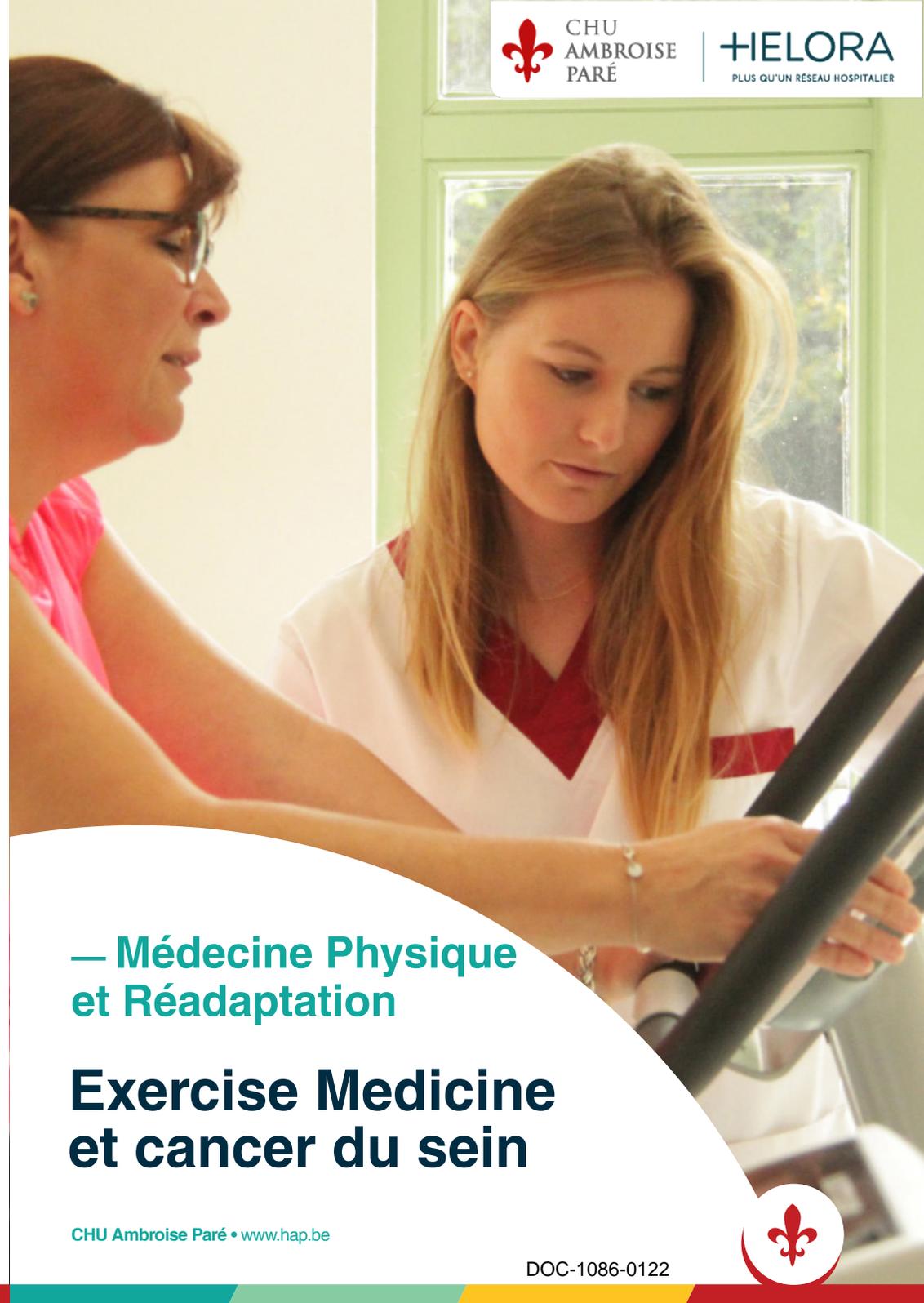
Adresse des consultations :

Centre Montois de réadaptation du CHP Chêne aux Haies
24, Chemin du Chêne aux Haies - 7000 Mons



Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux :

-  Facebook : CHU Ambroise Paré
-  Linked In : CHU Ambroise Paré, Mons
-  Instagram : chu_ambroise_pare
-  Youtube : CHUPMB



— Médecine Physique
et Réadaptation

**Exercise Medicine
et cancer du sein**



L'EXERCISE MEDICINE, C'EST...

...l'utilisation de l'**exercice physique** comme outil de :

- **prévention et traitement de pathologies chroniques ;**
- **lutte contre les effets secondaires de certains traitements.**

Ce programme d'exercices, supervisé par un kinésithérapeute, est réalisé en groupe, spécifique à la pathologie et adapté au patient. Ses résultats concluants ont poussé les équipes du CHU Ambroise Paré à développer l'*Exercice Medicine* dans la région, au bénéfice des patients.

LES OBJECTIFS DE L'EXERCISE MEDICINE DANS LA PRISE EN CHARGE DU CANCER DU SEIN

1. Prévention primaire

La pratique d'une activité physique régulière permet de prévenir 20 à 25% des cancers du sein.

2. Lutte contre les effets secondaires des traitements

Les traitements du cancer du sein tels que la chirurgie, la chimiothérapie, la radiothérapie et l'hormonothérapie génèrent des effets secondaires qui portent atteintes à la qualité de vie et peuvent diminuer l'adhérence au traitement.

L'*Exercice Medicine* a pour principal objectif de lutter contre ces effets négatifs.

En effet, l'activité physique permet de :

- réduire la fatigue et améliorer la qualité du sommeil ;
- diminuer le risque de dépression ;
- diminuer l'obésité sarcopénique - à savoir un excès de masse grasseuse et une réduction de la masse musculaire ;
- améliorer les douleurs articulaires ;
- ralentir la perte osseuse (ostéoporose) et prévenir le risque de fracture.

En cours de traitement, l'activité physique est non seulement possible mais surtout efficace, même dans le cadre d'une chimiothérapie. Il est ainsi recommandé à toute patiente en cours de traitement de pratiquer une activité physique régulière.

3. Prévention secondaire

La pratique d'une activité physique régulière permet de réduire le risque de récurrence ainsi que la mortalité globale et spécifique au cancer du sein.

CONTENU DU PROGRAMME D'EXERCISE MEDICINE

Le programme d'*Exercice Medicine* pour les patientes atteintes d'un cancer du sein comprend **un travail d'endurance et de renforcement musculaire** ainsi que des périodes d'**étirement et de relaxation**. Les séances, réalisées en groupe, sont adaptées à l'état physique de chaque patiente.

COMMENT BÉNÉFICIER DE CE PROGRAMME ?

Pour participer au programme d'*Exercice Medicine*, la patiente est invitée à **prendre rendez-vous à la consultation « Exercice Medicine »** du service de Médecine Physique et Réadaptation. Les docteurs Emmanuelle Delaunoy et Bérengère Hoes coordonnent ces consultations.

Les rendez-vous ont lieu sur le site du CHP Chêne aux Haies dont l'adresse est la suivante : 24, Chemin du Chêne aux Haies, 7000 Mons. Pour vous y rendre, veuillez suivre la signalétique «Centre Montois de réadaptation».

