ligue contre le cancer

Le mouvement fait du bien

Exercices à réaliser après une opération du sein

Lire en ligne

Une offre de la Ligue contre le cancer

Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 70 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie. En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif : diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Éditeur
Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40, case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch

Conseils scientifiques
Sabine Jenny, lic. phil., Ligue suisse contre le cancer, Berne
Barbara Wiggers Müller, physiothérapeute diplômée HES, Affoltern a. A.

Texte et rédaction allemand
Susanne Lanz, Ines Fleischmann ; Ligue suisse contre le cancer, Berne

Traduction
Cristina Martínez, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Révision
Jacques-Olivier Pidoux, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Illustrations
Rahel Meyer, Lucerne

Conception graphique
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Impression
VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Cette brochure est également disponible en italien et en allemand.

© 2023, Ligue suisse contre le cancer, Berne

LSC | 4.2024 | 1000 F | 021415032111

Chère lectrice,

La recherche scientifique a démontré que bouger régulièrement peut avoir des effets positifs sur l'évolution du cancer du sein.

La pratique modérée d'une activité physique diminue les effets secondaires physiques et psychiques d'un traitement du cancer et améliore la qualité de vie. C'est pourquoi nous recommandons aux personnes touchées de solliciter leur corps selon leurs capacités, en sortant par exemple pour une promenade ou pour une randonnée. Faire du vélo, passer l'aspirateur ou jardiner sont autant d'exemples que vous pouvez intégrer facilement à votre quotidien.

Les exercices décrits dans ces pages sont particulièrement adaptés à la période qui suit un traitement du cancer du sein. Vous trouvez d'autres informations générales dans la brochure « Activité physique et cancer », publiée par la Ligue contre le cancer (voir p. 25). Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir en suivant ce petit programme de gymnastique !

Votre Ligue contre le cancer

Grâce à vos dons, nos brochures sont gratuites.

Faites un don avec TWINT:

Scannez le code QR avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.

L'exercice fait du bien

Après le traitement d'un cancer du sein, beaucoup de femmes n'ont plus la même perception de leur corps.

Ainsi, il se peut que vous prêtiez attention à votre corps uniquement en raison de douleurs ou parce qu'il a changé. Une fatigue générale liée au cancer peut se manifester, entraîner une baisse de l'estime de soi et entraver la vie sociale.

En fonction de l'étendue de la zone opérée, il se peut aussi que la mobilité dans la zone du bras et de l'épaule soit réduite. Au début, les contacts physiques ou certains mouvements s'avèrent désagréables ou sont même douloureux. Des tensions résultant d'une irritation exacerbée des nerfs cutanés vous limitent dans vos activités quotidiennes.

Vous essayez peut-être de prévenir au maximum l'apparition de douleurs ou de sensations désagréables en évitant de bouger et en vous crispant. Inconsciemment, vous contractez les épaules et évitez de vous tenir droite, comme si vous souhaitiez vous protéger d'autres blessures ou du regard des autres. Cette attitude est parfaitement compréhensible après ce que vous avez vécu, mais elle nuit à votre bien-être.

Augmenter son bien-être

En revanche, vous tenir droite vous permet de retrouver un équilibre intérieur et extérieur. Vous pouvez vous réapproprier progressivement la perception de votre corps grâce à la physiothérapie, à la gymnastique, à la danse, à des promenades ou à de la natation. Vos mouvements redeviennent libres et

naturels : ces changements renforcent intérieurement et vous permettent de retrouver une confiance nouvelle en votre corps.

- Les tensions se relâchent, la circulation est stimulée, les douleurs se font plus rares.
- La mobilité de la cicatrice située sur le tissu inférieur s'améliore et toute la zone cicatricielle devient plus souple.
- L'exercice peut prévenir l'appaition d'un oedème lyphatique ou réduire un oedème lymphatique existant.
- En cas de besoin, votre médecin peut vous prescrire une physiothérapie. L'assurance de base de votre caisse maladie en couvre les frais. Si vous disposez d'une assurance complémentaire, vous recevez éventuellement aussi une garantie de prise en charge des frais pour d'autres thérapies du corps comme l'ostéopathie ou la méthode Feldenkrais par exemple. Il vaut la peine de clarifier ce point en amont.

Quand bien même vous auriez prêté peu d'attention à votre condition physique avant la maladie, le moment est à présent bien choisi pour développer d'autres comportements ou habitudes et pour bouger régulièrement.

Un entraînement efficace se compose d'exercices d'endurance et de musculation, car il est important de solliciter tous les muscles ou groupes musculaires de différentes façons. Un seul mot-clé : la régularité ! L'alternance

de périodes d'entraînement et de détente ou de récupération joue aussi un rôle fondamental.

Plusieurs options s'offrent à chaque femme touchée : s'entraîner seule, avec un groupe, dans le cadre d'un cours organisé par la Ligue contre le cancer ou par un groupe de sport pour personnes atteintes d'un cancer. Adressez-vous à un professionnel, à un physiothérapeute par exemple, ou au moniteur d'un de ces groupes de sport. Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer vous conseillera avec plaisir.

Qu'en dit la science ?

La recherche scientifique montre qu'une activité physique régulière et adaptée à ses capacités physiques a des effets positifs sur le bien-être. Le mouvement diminue notamment la fatigue liée au cancer et favorise la mobilité. Les douleurs se font aussi plus rares. L'exercice peut prévenir l'apparition d'un oedème lymphatique ou réduire un oedème lymphatique existant. D'autres études prouvent une baisse des récidives chez les personnes touchées qui pratiquent une activité physique.

En outre, bouger de façon modérée exerce une influence positive sur les maladies cardio-vasculaires, sur le diabète et sur l'ostéoporose. Vous déployez un « léger effort » en faisant de la marche (walking), de la gymnastique, du vélo, de la danse ou – dans la mesure où cela vous est possible – en nageant environ une demi-heure.

Programme de gymnastique

La vie quotidienne offre de nombreuses possibilités pour bouger et pour améliorer votre bien-être. Les exercices proposés dans ces pages sont un bon point de départ afin de favoriser une position droite du corps et améliorer la mobilité de la colonne vertébrale, des épaules et des bras. Tous les exercices s'intègrent parfaitement au déroulement de votre journée.

Conseils pour vous assurer un bénéfice optimal

- Lire d'abord la description des exercices.
- Effectuer les exercices régulièrement, si possible tous les jours.
- Les utiliser pour changer votre position habituelle au travail.
- Prévoir suffisamment de temps pour les effectuer.
- Respirer avec régularité pendant l'effort, sans retenir, et concentrez-vous sur l'expiration.
- Refaire chaque exercice plusieurs fois : commencer par deux ou trois répétitions, puis en augmenter le nombre progressivement.
- Interrompre les exercices dès que vous ressentez des douleurs.

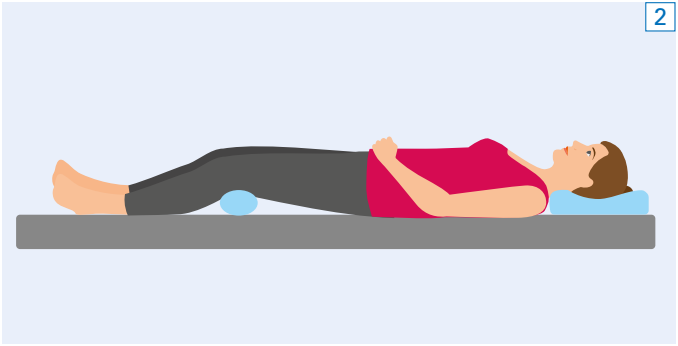
Pour se détendre

1 Exercice en position allongée

- Allongez-vous sur le dos, jambes écartées, et éloignez au maximum les bras du corps.
- Tournez-vous sur le côté en effectuant une légère pression du pied et dans le même temps, passez votre main sur la poitrine et glissez-la dans l'autre main aussi loin que possible. Ce faisant,

tournez le haut du corps et expirez.

- Pendant l'exercice, veillez autant que possible à garder les jambes et le bassin bien posés au sol.
- Reprenez doucement la position de départ.
- Changez de côté.



2 Positions idéales pour dormir

Sur le dos :

- Utilisez un oreiller confortable qui soutienne bien votre tête et votre cou.
- Les épaules reposent sur le matelas et non pas sur l'oreiller.
- La colonne vertébrale cervicale se trouve dans le prolongement de la colonne thoracique, aussi droite que possible.
- En cas de douleurs dorsales, un coussin en forme de tube posé sous les genoux peut soulager votre dos.

Position latérale :

- Le coussin soutient la tête et le cou.
- Les épaules reposent sur le matelas et non pas sur l'oreiller.
- La colonne vertébrale cervicale se trouve dans le prolongement de la colonne thoracique, aussi droite que possible.

- En cas de douleurs dans les épaules, vous pouvez poser un deuxième oreiller devant la poitrine et appuyer l'avant-bras dessus afin de soulager la musculature arrière de l'épaule.
- Un oreiller placé entre les genoux peut soulager votre dos en cas de douleurs.

Exercices à effectuer au quotidien

- Prenez un linge de bain de taille moyenne.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez effectuer les exercices assise sur un tabouret.

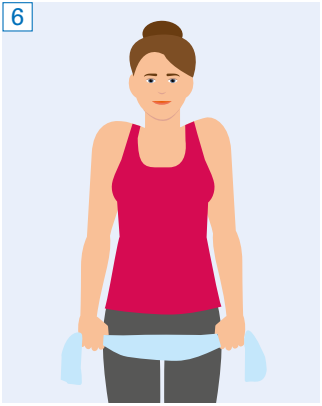
3

Pour une meilleure mobilité des épaules

3 Sur une barre bien fixée, posez le linge plié sur la longueur.

4 Tirez l’extrémité du linge vers le bas de façon que le bras opposé soit tiré vers le haut.
Changez de côté et refaites l’exercice.

5 Tenez le linge devant vous, tendu entre vos mains.



6 Soulevez les épaules puis poussez-les en arrière et vers le bas.

7 Étirez les bras vers le haut et au-dessus de la tête. Gardez les épaules baissées. Si c'est trop difficile, effectuez le mouvement contre le mur:

Tenez-vous jambes écartées, à largeur de hanches, et à environ 20 cm d'un mur. Posez-y les paumes de vos mains et faites remonter vos doigts le plus haut possible le long de la paroi. Gardez les épaules baissées pendant l'exercice et regardez droit devant vous.

8

8 Tenez le linge tendu devant la poitrine en veillant à garder les épaules bien baissées.

9a

9a/b Les bras tendus devant la poitrine, tournez-les dans un mouvement de balancier, comme si vous teniez un volant dans les mains ; gardez le linge tendu en accomplissant ces mouvements.

9b

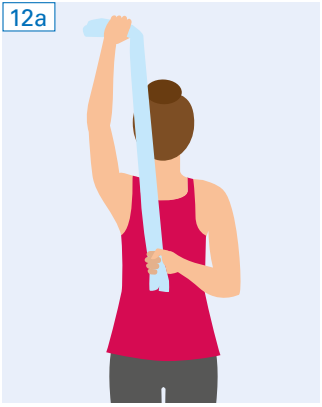
10

10 Posez le linge tendu derrière la tête, mais sans incliner la tête. Bras et avant-bras forment à peu près un angle droit.

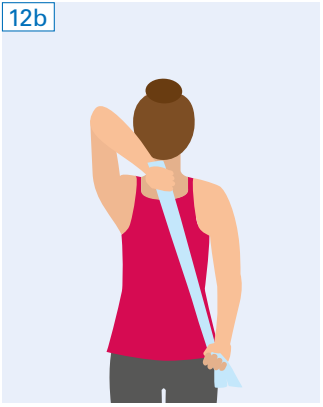
11 Ramenez les avant-bras et les coudes vers l'avant devant le visage, aussi près que possible, et rouvrez les bras en tirant doucement les coudes vers l'extérieur.

11

12a



12b



12a/b Tenez le linge des deux mains derrière le dos. Comme si vous vouliez vous frotter le dos, étirez prudemment un bras et tirez le linge vers le haut, tandis que l'autre bras se fléchit vers l'intérieur et le haut.

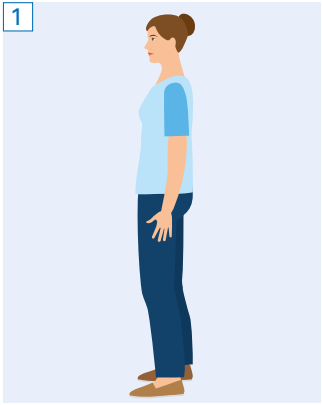
Faites le mouvement inverse et changez de côté.

Pendant la pause au travail

1 Pour une position debout « active »

- Tenez-vous les pieds parallèles à largeur de hanches. Fléchissez légèrement les genoux et gardez si possible le haut du corps bien droit.
- Veillez à répartir votre poids sur les deux pieds ainsi que sur les plantes des pieds et les talons.
- Relevez un peu le bassin en rentrant légèrement le coccyx : le dos s'allonge.
- Poussez le sternum (pas les épaules) légèrement vers l'avant et vers le haut.

1



- Gardez la tête bien droite, comme si vous vouliez en étirer le sommet vers le plafond. Ceci a pour effet d'étirer également le cou.
- Relâchez les épaules et les bras.

2

3

Pour une position assise « active » : au bureau aussi

- 2 Assise, tenez-vous aussi droite que possible. Réglez la hauteur du siège de manière à ce que les hanches soient un peu plus élevées que les genoux. Les pieds reposent à plat sur le sol. Les jambes doivent être confortables, un peu ouvertes (en forme de V). Gardez les épaules baissées et en arrière.
- Basculez légèrement le bassin vers l'avant, ainsi votre colonne vertébrale se relève et la cage thoracique est dégagée. Rentrez légèrement le menton, étirez doucement le sommet de la tête en direction du plafond. La respiration peut circuler librement.

4

- 3 Aménagez votre place de travail de manière ergonomique, afin de l'adapter à votre taille.
- Utilisez si nécessaire un coussin pour lordose, afin de garantir au buste une position optimale.
- Laissez éventuellement retomber les bras sur les accoudoirs, afin de soulager la ceinture scapulaire.
- Privilégiez une position assise dynamique, c'est-à-dire: interrompez régulièrement votre position assise en faisant les exercices suivants. Vous éviterez ainsi les tensions, vous activez le métabolisme, la respiration devient plus profonde et la circulation lymphatique est stimulée.

Pour une meilleure mobilité de la colonne vertébrale

- 4 Asseyez-vous au bord de la chaise. Expirez lentement, et en même temps, basculez le bassin vers l'arrière jusqu'à avoir le dos rond. Laissez retomber la tête sur la poitrine, tirez sur les bras tournés vers l'intérieur des cuisses. Les coudes pointent à présent vers l'extérieur.

5

6

- 5 Inspirez, basculez le bassin vers l'avant, poussez les épaules vers l'arrière et vers le bas. Rentrez légèrement le menton en regardant tout droit. Les bras tournés vers l'extérieur, tirez vers l'arrière et vers le bas.
- Répétez plusieurs fois l'exercice, idéalement toutes les heures.

- 6 Assise, tenez-vous droite ; les mains croisées, posez-les à plat sur la poitrine.

- 7 Effectuez de légers mouvements de rotation du buste en rythme (autour de votre propre axe), sans hausser ou rentrer les épaules; le bassin et la tête restent immobiles. Inspirez et expirez profondément.

Étirement de côté

- 8 Du côté touché, en inspirant, faites passer le bras aussi loin que possible au-dessus de la tête. La pointe du coude est dirigée vers le plafond. Prenez appui de l'autre main (sur le siège ou sur l'accoudoir). En inspirant, inclinez légèrement de côté le buste pour provoquer un étirement. Ne tirez pas l'épaule en direction de l'oreille, l'angle du bras reste immobile pendant l'exercice. Maintenez cette position pendant quelques respirations.
- Changez de côté. Exercez surtout celui qui est touché.

9

10

Étirement du côté de la paroi thoracique

- 9 Droite sur votre chaise, penchez-vous légèrement vers l'avant en restant assise. Le dos reste droit. Par derrière, à hauteur de la taille environ, saisissez d'une main le poignet de l'autre main et tirez le bras dans la direction opposée ; l'omoplate est ainsi tirée en arrière. Ressentez-vous un léger étirement sur le côté de la poitrine ? Gardez cette position pendant quelques respirations.
- Changez de côté et exercez surtout celui qui est touché.

11

Étirement de la musculature latérale et arrière de la nuque

- Assise, tenez-vous droite. Poussez les épaules vers l'arrière et vers le bas, et posez les mains sous votre derrière, de façon à être assise sur les paumes.
- 10 Penchez la tête lentement de côté, sans bouger les épaules ; le temps de quelques respirations, maintenez le léger étirement dans la nuque.
- 11 Gardez la tête penchée et tournez-la de côté vers l'avant. Le dos reste droit. Maintenez aussi cet étirement pendant quelques respirations. Faites l'exercice des deux côtés.

Dans la brochure « Activité physique et cancer », vous trouverez d'autres exercices pour renforcer la stabilité de vos épaules et entraîner votre force.

Conseils et informations

Votre équipe soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous donner des forces et faciliter votre réadaptation.

Physiothérapie

À la suite d'une ablation de ganglions lymphatiques, des douleurs peuvent apparaître et entraver la mobilité de votre bras, même si seuls quelques ganglions sentinelles ont été retirés.

Idéalement, le personnel de l'hôpital vous orientera vers des séances de physiothérapie pour vous apporter du soutien. De retour chez vous, il est important de poursuivre la pratique de certains exercices ou d'envisager une physiothérapie. Discutez-en avec votre médecin traitant pour qu'il vous en prescrive une.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières, en proposant notamment des entretiens individuels, des réponses en matière d'assurances ou des cours. Par ailleurs, elle aide aussi à remplir des directives anticipées et oriente les personnes vers des professionnels pour traiter un œdème lymphatique, garder des enfants ou trouver une consultation en sexologie.

Cours

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des cours de durée variable : www.liguecancer.ch/cours.

Activité physique

De nombreuses personnes touchées pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance en soi et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport adaptés aux personnes atteintes d'un cancer : renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale, et consultez la brochure « Activité physique et cancer ».

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Le cancer du sein**
- **Reconstruction et prothèses mammaires**
  Quelles sont vos options ?
- **Les cancers du sein et de l'ovaire liés à une prédisposition héréditaire**
- **Activité physique et cancer**
  Renforcer la confiance en son corps
- **L'oedème lymphatique après un cancer**
- **Fatigue et cancer**
  Identifier les causes, chercher des solutions
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Réadaptation oncologique**
- **Prédispositions héréditaires au cancer**

Commandes
Ligue contre le cancer de votre canton
Téléphone : 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

Lisez et commandez toutes les brochures **en ligne.**

Votre avis nous intéresse
Vous avez un avis sur nos brochures ? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire à l'adresse www.liguecancer.ch/brochures. Votre opinion nous est précieuse !

Internet

www.cancer.ca
La Société canadienne du cancer édite une publication à télécharger : « Exercices à effectuer après une chirurgie mammaire ». Vous y trouverez aussi des informations sur l'œdème lymphatique, les moyens de le prévenir ou de le traiter.

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien

Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

Krebsliga Bern
Ligue bernoise
contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

Ligue genevoise
contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

Ligue jurassienne
contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

Ligue vaudoise contre le cancer
Av. d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Brochures
tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/brochures

Cancerline
www.liguecancer.ch/cancerline, le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes
du lundi au vendredi
10 h–18 h

Skype
krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
10 h–18 h

Ligne stop-tabac
tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

Vos dons sont les bienvenus.

Ligne InfoCancer 0800 11 88 11
du lundi au vendredi
10 h–18 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

La Ligue contre le cancer œuvre en faveur d'un monde où :

le cancer frappe moins souvent,

il engendre moins de souffrances et moins de décès,

l'on puisse en guérir plus souvent,

les malades et leurs proches trouvent aide et réconfort dans toutes les phases de la maladie ainsi qu'en fin de vie.

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.

Grâce à vos dons, nos brochures sont gratuites.

Faites un don avec TWINT:

Scannez le code QR avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.