

Gagnez
en forme

Gardez votre
autonomie



PRATIQUEZ UNE **A**CTIVITÉ **P**HYSIQUE **A**DAPTÉE

Vous avancez en âge ? Vous avez un cancer ?

Une activité adaptée à vos capacités physiques peut vous être proposée.



L'Activité Physique Adaptée (APA), c'est quoi ?

Il s'agit d'activité physique adaptée à votre âge, votre état de santé, vos possibles fragilités, et bien sûr à vos préférences.

Votre médecin, généraliste ou spécialiste, peut vous prescrire de l'APA, en tenant compte de tout cela.

L'APA, ça sert à quoi ?

L'activité physique pendant ou après le cancer permet de diminuer la fatigue, la douleur, les symptômes dépressifs, d'améliorer le sommeil et l'image de soi.



Elle contribue à maintenir ou à améliorer la condition physique, à mieux tolérer les traitements, à diminuer la durée d'hospitalisation et les risques de complications.

Et concrètement, cela fonctionne comment ?

Un programme APA est encadré par un professionnel de santé (un kinésithérapeute par exemple) ou un enseignant APA.

Il est progressif, personnalisé et sécurisé.

Une fois la prescription d'exercice physique établie par votre médecin, il pourra se charger de votre orientation vers un programme :

⇒ APA à domicile, ateliers collectifs gratuits de la Ligue...

⇒ ou auprès du dispositif régional PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé), afin de choisir votre activité et les modalités de votre participation.

N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin !

Numéros des coordonnateurs PEPS en Poitou-Charentes :

Charente : 06 18 83 32 54

Deux-Sèvres Nord : 06 78 50 72 23

Charente-Maritime : 07 66 08 90 48

Deux-Sèvres Sud : 06 78 50 57 25

Vienne : 07 71 64 84 44

Site Web : <https://www.peps-na.fr/>