

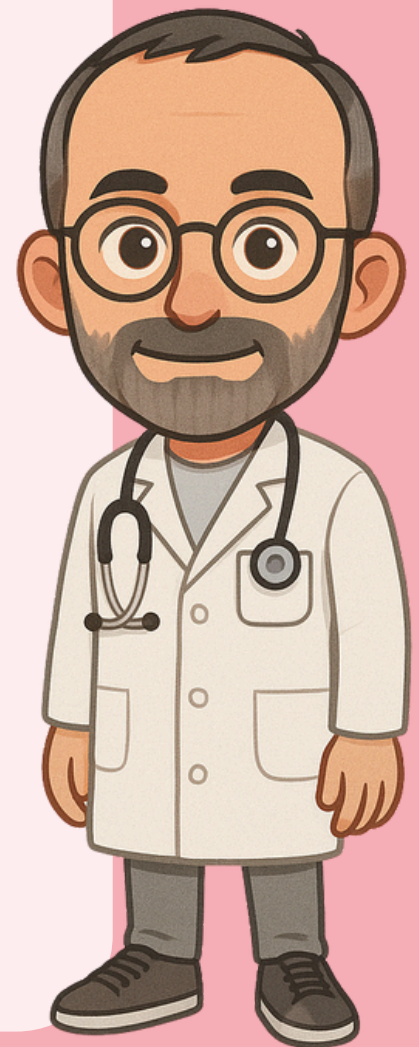
1

Cancer du sein et Natation

D'après l'article du Docteur Jean-Loup BOUCHARD

Diplômé de Médecine et Traumatologie du sport
Médecin des équipes de France de natation

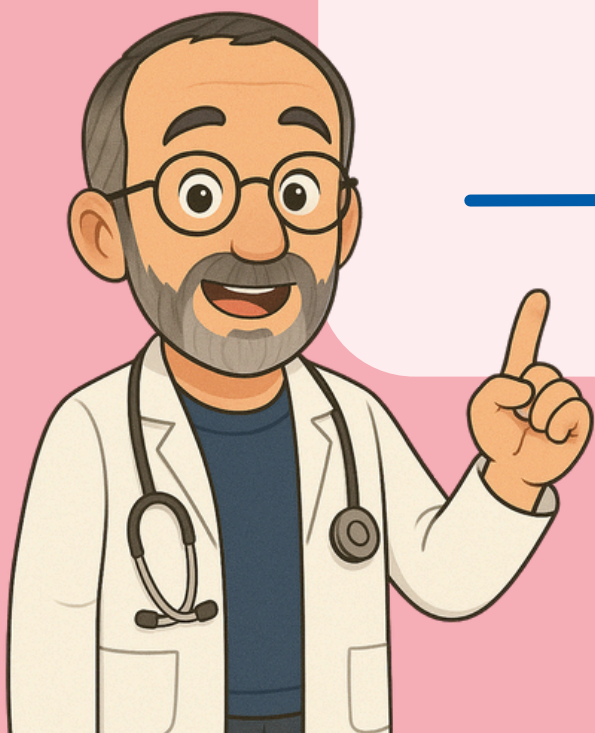
SWIPE >



1 LE CANCER DU SEIN C'EST QUOI ?

Le cancer du sein est la forme la plus fréquente chez les femmes, mais l'activité physique et notamment la natation peut jouer un rôle déterminant à chaque étape : prévention, traitement, récupération.

Découvre comment l'eau peut devenir ton alliée santé !



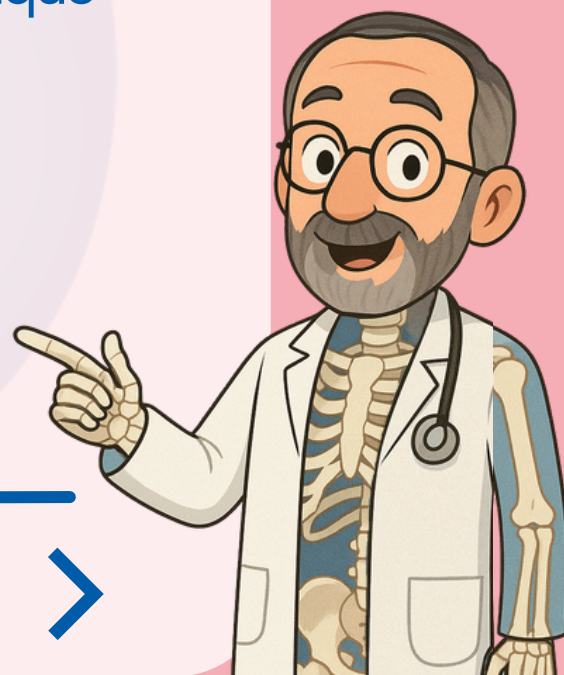
Île de France
NATATION

2 COMPRENDRE LA MALADIE

Le cancer du sein en quelques chiffres

- Il résulte d'une prolifération incontrôlée de cellules formant une tumeur maligne.
- En France, il représente 14,5 % des cancers diagnostiqués, soit près de 53 000 cas chaque année.
- Il touche les femmes à tout âge, y compris après la ménopause.

💡 Bonne nouvelle : nos choix de vie ont un vrai impact sur son apparition et son évolution.





3 LE SPORT COMME PRÉVENTION

👉 Bouger, c'est déjà agir !

- La sédentarité est responsable d'environ 3 000 cas de cancers/an.
- Pratiquer une activité physique réduit le risque de cancer du sein de 21 %.
- Avant la ménopause : activité intense recommandée.
- Après la ménopause : activité modérée et régulière tout aussi efficace.

Le sport agit sur le poids, les hormones et l'inflammation, limitant ainsi les risques



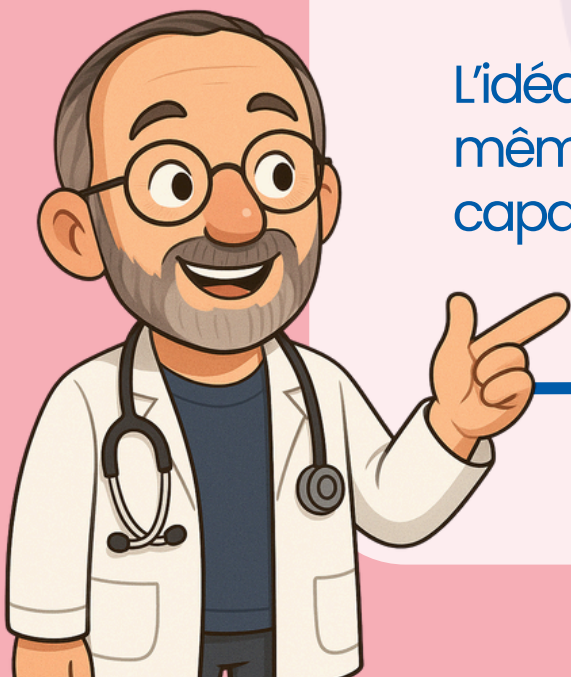
*La natation est un **sport en décharge** car le corps est porté par l'eau donc on ne sollicite pas les articulations fragilisées par la croissance.

4 FAIRE DU SPORT PENDANT LE CANCER

Après l'annonce, 76 % des patientes arrêtent de travailler et s'isolent. Pourtant, l'activité physique aide à :

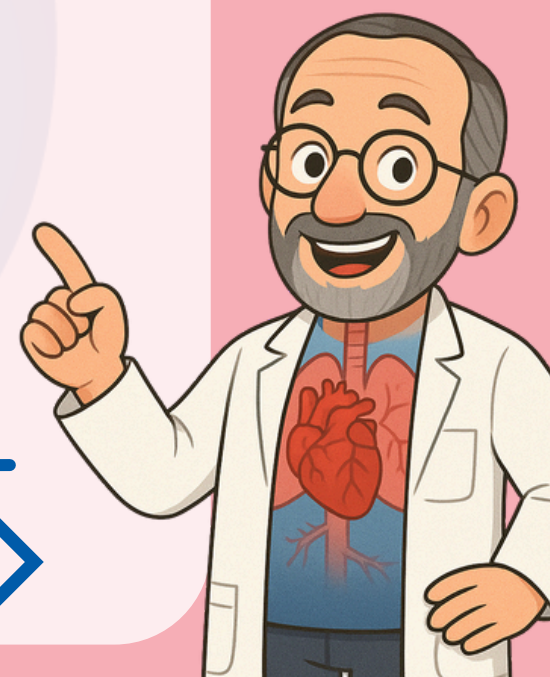
- Préserver une vie sociale et réduire l'isolement.
- Lutter contre l'anxiété, le stress et la dépression.
- Supporter les traitements plus facilement.
- Réduire la mortalité de 28 % et le risque de récurrence de 24 %.

L'idéal : 30 min d'activité par jour, 5 jours/semaine, même pendant les traitements (selon ses capacités).



5 LES BIENFAITS DE LA NATATION

- Avant la chirurgie : renforce le dos et les épaules pour mieux récupérer.
- Après l'opération : mouvements doux qui améliorent la mobilité sans douleur.
- Effet massage : la pression de l'eau favorise la circulation veineuse et lymphatique.
- Pas de contre-indication avec un port-a-cath ou après une radiothérapie (avec précautions : maillot doux, pommade protectrice, rinçage après séance).

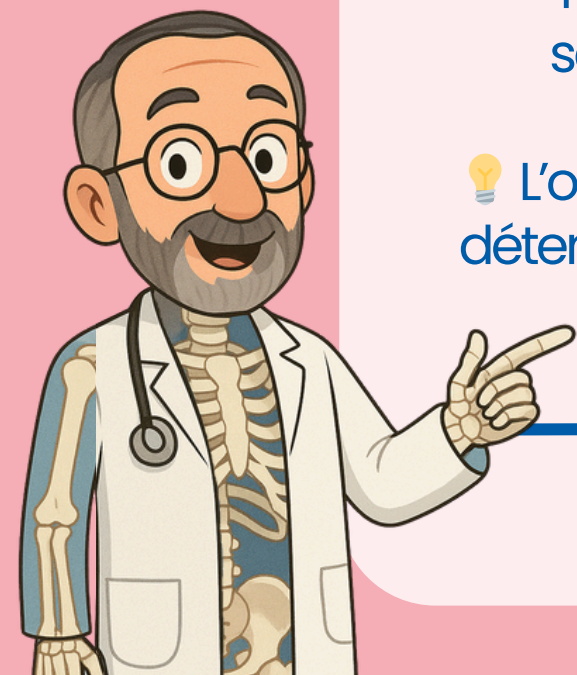


6 REPRISE EN DOUCEUR

Dès le 2^e jour après l'opération : bouger légèrement

- Commencez par la marche douce.
- Ajoutez la marche nordique pour activer le haut du corps.
- Testez le longe-côte ou l'aquagym dès la 3^e semaine.
- Reprenez la natation complète vers la 6^e semaine.

💡 L'objectif : progresser à votre rythme et ressortir détendue, pas épuisée.

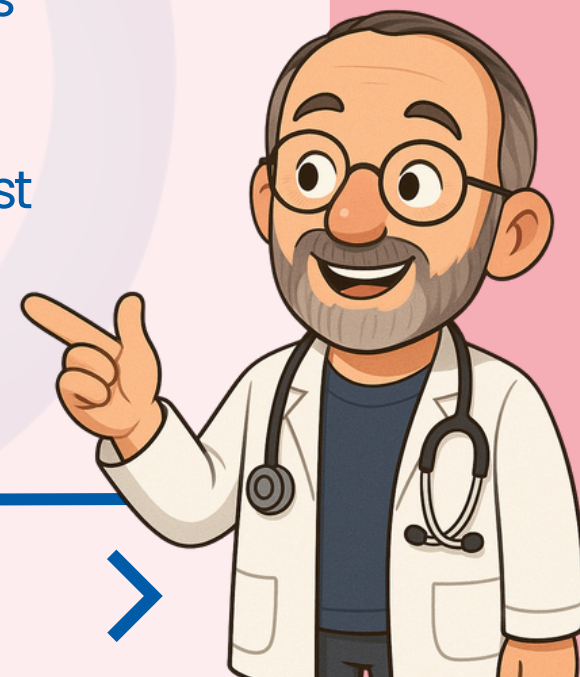


7 UNE THÉRAPIE À PART ENTIÈRE

Depuis 2011, l'activité physique dont la natation est reconnue comme une thérapie non médicamenteuse.

Elle fait désormais partie intégrante du parcours de soins contre le cancer du sein, aux côtés des traitements médicaux.

☀️ Bouger n'est plus seulement conseillé, c'est prescrit.



Île de France
NATATION



ET TOI ?

**Qu'attends-tu pour te
mettre à la natation ?**



TROUVER UN CLUB

Lien en description



Docteur Jean-Loup BOUCHARD

Diplômé de Médecine et Traumatologie
du sport et médecin des équipes de
France de natation