

Des témoignages qui en disent long !

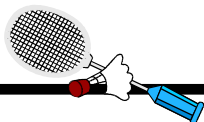
« J'ai vraiment retrouvé une joie de vivre en cherchant à me dépasser avec cette équipe de vainqueurs du cancer. J'ai redécouvert la force d'une équipe qui travaille ensemble dans un but commun et j'ai recommencé à croire en un avenir possible. » - S.G.



« Moralement, les cours m'ont aidée à me faire confiance, à voir que je peux faire des exercices et m'améliorer. Physiquement, je me suis sentie plus en forme, plus « élastique », énergisée. Pendant les exercices, je faisais le vide, j'oubliais la maladie et j'appréciais le fait que, même avec un cancer, on peut bouger et ressentir de la joie ! Merci. » - M.B.



« Après plusieurs mois de traitements et d'effets secondaires plutôt pénibles, ces semaines d'entraînement m'ont permis de retrouver la force musculaire perdue, ma souplesse et surtout, de reprendre une vie normale... Le contenu, très bien équilibré, nous permettait de voir de semaine en semaine notre progression et l'amélioration de l'endurance et, ce qui était très intéressant, chacune pouvait aller à son propre rythme. Bien sûr je recommande ce programme à tous les patients qui ont eu à subir ce genre de traitements, il ne peut qu'être bénéfique. » - F.L.



Dans tous les cas, il est préférable de demander l'avis de votre médecin avant de vous engager dans l'activité physique que vous aurez choisie !

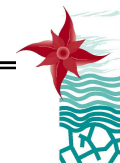


*La Rose
des vents
de l'Estrie*

234, rue Dufferin, bureau 102
Sherbrooke (Québec)
J1H 4M2

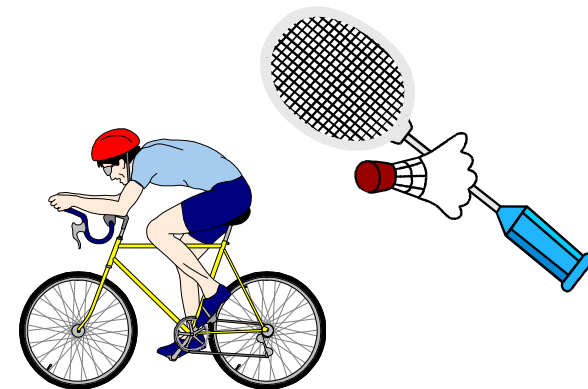
• • • • •
Téléphone : 819 823-9996
Télécopieur : 819 823-9907
Courriel : info@rosedesvents.com
Site Internet : www.rosedesvents.com

Rédaction, conception et mise en page par Véronique
Veilleux pour La Rose des vents de l'Estrie.



La Rose des vents de l'Estrie

Bienfaits de l'activité physique



**Parce que mieux vivre avec le
cancer, c'est possible !**

Information et inscription aux
activités physiques offertes :

819 823-9996

Bienfaits de l'activité physique

Reprendre en douceur...

Après de longs mois de traitement et de fatigue, il est souvent difficile de reprendre une activité physique. Pourtant, demeurer actif ou active vous aidera physiquement et moralement à combattre la maladie et à reprendre une vie normale.

En effet, l'activité physique est indispensable à l'équilibre physique et psychologique. Plusieurs travaux de recherches, provenant de sources variées, démontrent que l'activité physique, chez les personnes atteintes de cancer, contribue à améliorer la capacité aérobique, l'humeur, la force musculaire et le sommeil, tout en réduisant la douleur, l'état de fatigue, le stress et le niveau d'anxiété. Elle facilite donc la réalisation des activités quotidiennes et permet, par le fait même, d'améliorer la qualité de vie et le mieux-être de ces personnes.

Par ailleurs, l'activité physique, lorsqu'elle est pratiquée en groupe, constitue un excellent support et une source de motivation inégalée.

Mais lorsqu'on vient de subir un choc physique (les traitements sont brutaux) et psychologique (comment accepter la maladie sereinement?), il n'est pas toujours facile de reprendre une activité physique. La seule règle en or est de **commencer doucement** une activité qui vous convient :

🚲 Choisissez une activité douce (bannissez l'aérobic, le squash, les sports violents, etc.).

🚲 Commencez doucement et évoluez progressivement. Évitez de surestimer vos forces : un échec pourrait vous démoraliser. Choisissez plutôt un niveau facile et des séances espacées dans un premier temps. Par la suite, vous pourrez soit augmenter le niveau de difficulté ou d'attention, soit rapprocher les séances.

* Tiré du site Internet <http://www.essentielles.com>

La Rose des vents y croit aussi !

Croyant depuis longtemps aux bienfaits de l'activité physique et de la force du groupe, La Rose des vents offre désormais, en collaboration avec d'autres établissements, diverses activités physiques :

Activités physiques et mieux être : Programme Cancer Well-fit™.

➤ 2 séances d'une heure par semaine pendant 6 semaines

Maxi Club
350, rue Belvédère Sud
Sherbrooke

Inscription :
zanne Houde
819 569-1625

MAXI CLUB Su-
+ Complexe Médico Sportif



Bateau-dragon

➤ 2 séances d'entraînement d'une heure par semaine, du début de mai jusqu'à la mi-septembre. Compétitions amicales pendant la saison.

Club de canoë-kayak
de Sherbrooke
2255, de la Pointe
Sherbrooke



Tai Chi adapté

➤ 1 séance d'une heure trente par semaine pendant 10 semaines.

La société de Tai Chi taoïste
du Canada
815, rue Short
Sherbrooke



Information et inscription :

819 823-9996

