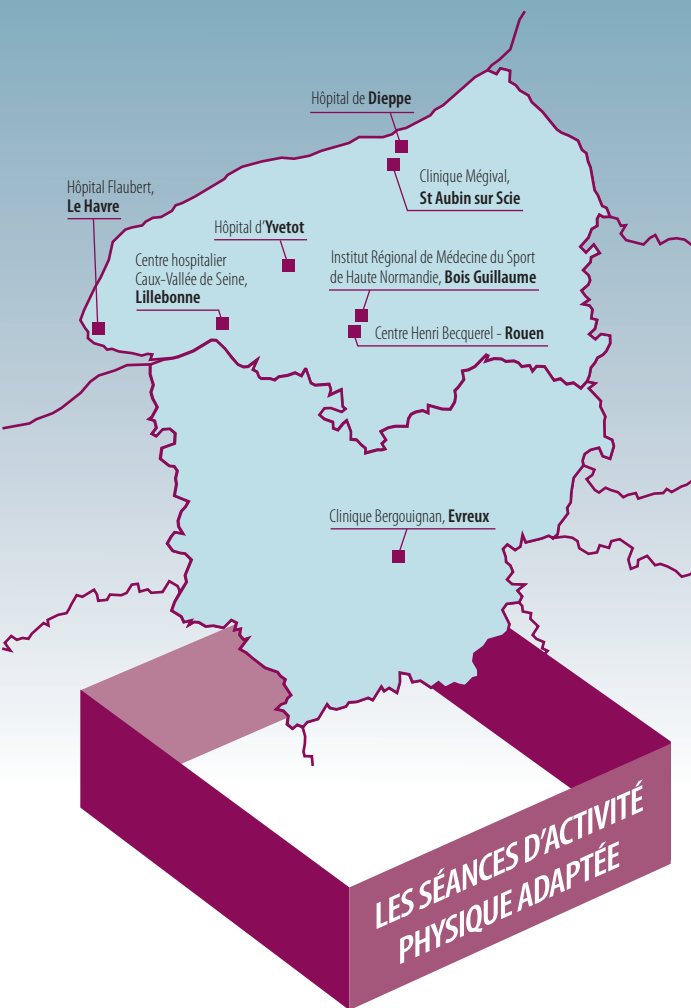


CARTE DES LIEUX DE CONSULTATIONS



Réseau **Onco** normand



MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE



REPRISE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
DANS LES SUITES D'UN CANCER DU SEIN

Les séances d'activité physique adaptée





LES SEANCES D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Pourquoi faire une Activité Physique Adaptée ?

De nombreuses études confirment que grâce à l'Activité Physique, on peut :

- ➔ Aider à réduire le risque de rechutes de cancer,
- ➔ Diminuer la sensation de fatigue et améliorer la qualité de vie,
- ➔ Atténuer les séquelles comme le lymphœdème (« gros bras »), à la suite d'un curage axillaire,
- ➔ Lutter contre l'ostéoporose, la prise de poids.

Ces séances sont encadrées par un coach sportif formé qui vous guidera dans les mouvements et les activités que vous pouvez faire et ne pas faire. Le but n'est pas de pratiquer une activité pour ce qu'elle est, mais pour ce qu'elle apporte.

Quel est le coût de ces séances d'Activité Physique ?

Vous pouvez bénéficier gratuitement, après une consultation médicale, de dix séances intégralement prises en charge par le Réseau Onco-Normand. Vous pourrez ensuite, à vos frais, poursuivre cette Activité Physique dans une Association Sportive afin de conserver les bénéfices de cette activité.

LA CONSULTATION MEDICALE

A qui s'adresse la consultation d'activité physique adaptée ?

Cette consultation est ouverte à toutes les femmes opérées d'un cancer du sein et ayant terminé leurs traitements complémentaires éventuels (chimiothérapie ou radiothérapie). La consultation permettra la prescription d'une Activité Physique adaptée à votre état de santé que vous soyez sportive ou non.

OÙ A LIEU LA CONSULTATION ET COMMENT PRENDRE RENDEZ-VOUS ?

- **Centre Henri Becquerel**, service des Soins de Support, 1er étage, 1 Rue d'Amiens à **Rouen** (76000) - tél : **02.32.08.29.18**
- **Institut Régional de Médecine du Sport de Haute Normandie** (IRMSHN), 147 Avenue Maréchal Juin à **Bois Guillaume** (76230) - tél : **02.32.88.92.05**
- **Clinique Bergouignan**, Dr PRUVOT, 1 Rue Dr Bergouignan à **Evreux** (27000) - tél : **02.32.31.45.60**
- **Hôpital de Dieppe**, Dr BARRE, Avenue Pasteur à **Dieppe** (76200) - tél : **02.32.14.76.76**
- **Clinique Mégival**, Dr METEL, 1 328 Avenue de la Maison Blanche à **St Aubin sur Scie** (76550) - tél : **02.76.20.31.76**
- **Hôpital d'Yvetot**, 14 Avenue Maréchal Foch à **Yvetot** (76190) - tél : **02.35.96.48.87**, taping 3 (Association EMMA)
- **Hôpital Flaubert**, Maison du patient, 55 Bis Rue Gustave Flaubert au **Havre** (76600) - tél : **02.32.73.37.30**
- **Centre hospitalier Caux-Vallée de Seine**, 19 Avenue René Coty à **Lillebonne** (76170) - tél : **02.35.39.36.36 poste 12535**

A l'issue de cette consultation, vous pourrez accéder à des séances d'Activité Physique Adaptée.