



Bouger après un cancer : l'esprit RaViva !

Rester en mouvement est un aspect essentiel de notre vie quotidienne. Mais pour les patients atteints d'un cancer, pratiquer une activité physique adaptée prend une dimension supplémentaire. Cela leur permet de combattre la fatigue parfois intense due aux traitements, et de retrouver du tonus. La Fondation contre le Cancer investit depuis plus de cinq ans dans RaViva, un programme gratuit d'activités physiques spécialement conçu pour les personnes atteintes - ou ayant été atteintes récemment - d'un cancer. Les participants sont entourés par des personnes qui comprennent parfaitement les conséquences de la maladie.



Le programme RaViva produit ses effets positifs depuis plus de cinq ans dans toute la Belgique (en Flandre sous le nom de ReKanto) et il concerne plus d'un millier de personnes atteintes d'un cancer.

Pourquoi RaViva ?

« Le traitement d'un cancer provoque une fatigue intense chez de nombreux patients. Le manque d'activité physique pendant cette période est l'une des explications. La condition physique diminue et les personnes touchées se fatiguent plus vite lors de leurs occupations quotidiennes. C'est un cercle vicieux : vous vous fatiguez vite, donc vous vous reposez plus souvent et, par conséquent, votre condition physique diminue », explique Cécile Avril, de la Fondation contre le Cancer. « Une activité physique permet de se maintenir en forme et de diminuer la fatigue. Mais il faut des exercices adaptés, que les participants seront capables de pratiquer. D'autant que le traitement et la rééducation monopolisent déjà beaucoup d'énergie. Etant donné que les clubs de sport et de fitness traditionnels ne proposent pas de programmes sur mesure pour les personnes atteintes d'un cancer, la Fondation contre le Cancer a lancé RaViva. Nous ne faisons appel qu'à des coaches

professionnels, pour un accompagnement dans les meilleures conditions. »

RaViva propose différentes activités physiques : marche nordique, aquagym, taï chi, yoga, gymnastique,... Chaque patient trouve ainsi le programme qui lui convient.



Bouger... mais encore ?

La pratique d'un exercice physique est importante pour toute personne, mais les patients atteints d'un cancer sont encore plus concernés parce qu'ils peuvent en tirer des avantages supplémentaires.

« Des études démontrent qu'un entraînement physique pendant une thérapie améliore l'endurance, l'état physique général et la qualité de vie, tandis qu'on constate une diminution de la fatigue », poursuit Cécile Avril. « Mais il y a plus que l'aspect physique, qui permet de regagner un peu d'énergie durant une période difficile. L'aspect psychologique de RaViva est également crucial. Les programmes étant sur mesure, le participant est à coup sûr capable de les suivre. Cela le remet en confiance. Les coaches s'occupent aussi de remettre à niveau les patients qui auraient raté quelques cours à cause de

leur traitement. Par ailleurs, les participants se retrouvent en contact avec d'autres patients atteints d'un cancer et ils ont tout le loisir de parler, d'échanger des expériences ou simplement de prendre un verre ensemble après le sport, dans une ambiance agréable et détendue. »

Katrien Hendrickx, qui dispense des cours de yoga dans le cadre du programme RaViva, part de sa propre expérience et affirme que « les participants sont reconnaissants et impatient d'assister à leur cours hebdomadaire. Désireux aussi de retrouver d'autres personnes atteintes d'un cancer car des liens se créent. Ils se soutiennent et se consolent mutuellement. Après chaque cours, nous passons encore un peu de temps ensemble. »

Les cours RaViva sont entièrement gratuits et ouverts aux personnes en traitement ou ayant terminé leur traitement depuis moins d'un an. Le programme RaViva est accessible pendant un an pour chaque participant, et ils profitent d'une évaluation continue de leurs progrès. Attention, une prescription du médecin traitant est obligatoire pour participer au programme.

Pour plus d'informations, contactez la Fondation contre le Cancer au 078/15 15 50 ou visitez le site www.cancer.be/raviva

1. Une activité physique permet de se maintenir en forme
2. Bouger avec des coaches professionnels
3. Les participants se retrouvent dans une ambiance agréable et détendue.