

L'activité physique adaptée en période de confinement

A DESTINATION DES PATIENTS DE L'INSTITUT CURIE

Une pratique minimale d'activité physique dynamique est recommandée, correspondant à 30 minutes par jour pour les adultes. En complément, il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre. En parallèle, il est tout aussi important de réduire son temps passé en position assise ou allongée, et de les rompre les périodes prolongées en pratiquant quelques minutes de marche et d'étirements au minimum toutes les 2 heures.

Pendant cette période de confinement, nos partenaires associatifs de l'activité physique adaptée, le Groupe Associatif Siel Bleu, La Cami et Rosa Mouv, ont mis en ligne pour vous et vos proches des moyens de lutter contre les risques d'installation de l'inactivité physique et de la sédentarité.

Vous trouverez des réponses aux questions que vous vous posez pour mettre en place ou maintenir une activité physique durant cette période sur le lien suivant : <https://fr-fr.facebook.com/cami.sportetcancer/>.

En tenant compte de votre état de santé, et de vos limitations éventuelles, vous pouvez faire des exercices physiques simples à domicile où à l'extérieur (balcon, jardin).

Nos partenaires officiels vous proposent quelques exemples à suivre sur des vidéos en ligne sur leur site :

- ROSAMOUV : <https://fr-fr.facebook.com/associationrosamouv/>
- SIEL BLEU : <https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

Vous avez également accès à des ateliers de séances de gymnastique ou de séances psycho-corporelles sur le site suivant : <https://bulle.mycharlotte.co>

Il est également possible de sortir pour pratiquer une marche active en respectant les gestes barrières et les consignes de l'arrêté du 23 mars sur la durée et les conditions de déplacement. Contrairement à toute attente, vous pouvez profiter de cette période pour poursuivre ou bien de mettre en route des séances d'activité physique !

Nous serons heureux de vous accueillir ou de vous retrouver dès la sortie du confinement pour réaliser un bilan de condition physique, démarrer ou reprendre nos programmes en présentiel, à Paris et à Saint-Cloud. Nous restons à votre disposition sur activitesphysiques@curie.fr et vous laissons suivre les informations et nos actualités sur <https://curie.fr/page/lactivite-physique-et-sportive-linstitut-curie>. Prenez soin de vous en respectant les mesures d'urgence sanitaire et en maintenant une activité physique régulière.

Bien Cordialement,

L'équipe de Promotion de l'Activité Physique

Dr C. Bouleuc, Cheffe de Département Soins de Support

S. Bourez, Cadre de Département de soins de support

B. Boistard, Responsable Projet APA