



**Contre les effets du cancer: RaViva,
bouger pour se sentir mieux.**

**RaViva**
Bouger pour se sentir mieux

**Fondation
contre le Cancer**
Fondation d'utilité publique

**Fondation
contre le Cancer**
Fondation d'utilité publique

Chaussée de Louvain 479
1030 Bruxelles
tél.: + 32 2 736 99 99
commu@cancer.be
www.cancer.be
000-0000089-89
IBAN: BE45 0000 0000 8989
BIC: BPOTBEB1

La Fondation contre le Cancer à votre écoute.

**Cancerphone**
0800 15 801
Fondation contre le Cancer ®

Tous les jours ouvrables de 9h00 à 13h00,
le lundi de 9h00 à 19h00.

Pour poser toutes vos questions en rapport avec le cancer et vous renseigner sur les différentes possibilités d'aide à la Fondation ou ailleurs, contactez le Cancerphone. Cette permanence téléphonique est gratuite et anonyme.

Vous pouvez également consulter le site Internet de la Fondation (www.cancer.be).



**Pour vous inscrire, contactez
nos coordinateurs régionaux:**

Bruxelles - Brabant wallon:

Jean-Claude DE GREEF
Tél.: 02 743 45 86 - Gsm: 0475 82 21 36
jcdegreef@cancer.be

Hainaut:

Françoise LIBERT
Tél./Fax: 071 47 65 99 - Gsm: 0473 82 45 04
flibert@cancer.be

Luxembourg:

Fabienne UTEN
Tél./Fax: 061 32 08 55 - Gsm: 0472 18 99 24
futen@cancer.be

Namur:

Virginie FONTAINE
Tél.: 084 38 88 48 - Gsm: 0473 51 42 37
vfontaine@cancer.be

Liège:

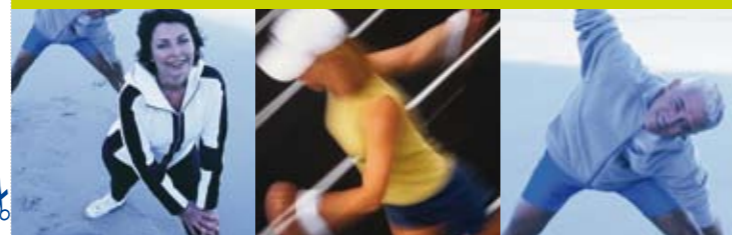
Annick SCHOONBROODT
Tél.: 04 222 08 56 - Gsm: 0473 82 14 67
aschoonbroodt@cancer.be

Eupen - Malmédy - Saint Vith - Waimes:

Sigrid ROOBROECK
Tél.: 087 78 78 48 - Gsm: 0476 99 08 19
sroobroeck@cancer.be

Ils vous communiqueront volontiers toutes les informations utiles sur les activités RaViva dans votre région. Vous en trouverez également une description complète sur www.raviva.be

Voor Nederlandstaligen bestaat het programma eveneens, onder de naam REKANTO. Vraag onze folder.



ATTESTATION MEDICALE D'APTITUDE

Je soussigné, docteur en médecine,
Médecin traitant / Oncologue (veuillez préciser)

déclare après examen que Mr/Mme

Nom:

Prénom:

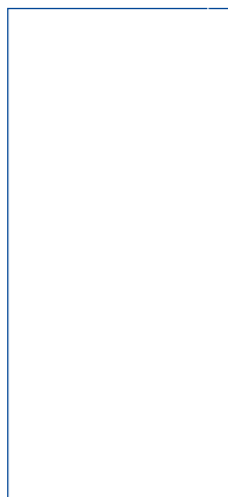
Adresse:

Code Postal: Commune:

Date de naissance: Tél:

est apte médicalement à suivre des activités physiques
du programme RaViva.

Cachet du médecin



Date et signature du médecin:

Téléphone du médecin:

Merci de renvoyer ce document sous pli fermé
à la Fondation contre le Cancer
- A l'attention du Dr De Gryse -
Attestation médicale RaViva
Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles

Le manque d'activité entraîne une perte d'énergie

La plainte la plus courante chez les personnes atteintes de cancer est la fatigue extrême. Celle-ci trouve son origine dans la maladie, mais est également une conséquence non négligeable des traitements. Cette fatigue persiste parfois plusieurs mois après l'arrêt des traitements.

Différentes études ont démontré que les activités sportives et de mouvement sont un des meilleurs moyens de lutter contre la fatigue.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, en bougeant moins, la condition physique diminue, de même que la masse musculaire et l'endurance. Le moindre effort devient encore plus difficile. C'est un cercle vicieux.

En revanche, une activité physique, adaptée, augmente progressivement la capacité physique nécessaire à mener une vie de meilleure qualité.

Débutant ou sportif confirmé?

Il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué un sport précédemment pour pouvoir participer à une activité RaViva. De même qu'il n'y a pas de limites d'âge. Le plus important est de bouger régulièrement afin que la condition physique se (re)construise, lentement mais sûrement.

RaViva est un programme d'activités physiques conçu par et sous la supervision d'un groupe d'experts constitué de spécialistes en cancérologie, en médecine de réhabilitation, et du domaine sportif.

Ce programme tient compte des besoins et des possibilités spécifiques des personnes ayant subi un traitement contre le cancer. Cela doit rester avant tout un plaisir.

Quels bénéfices en retirer?

Une amélioration de la condition physique, une diminution de la fatigue, des contacts avec d'autres personnes qui se trouvent dans la même situation,...



Parrain de RaViva

Arnaud Van Schevensteen a été amputé d'une jambe à la suite d'un cancer. Malgré cet handicap, Arnaud est un sportif accompli: 24 h de Francorchamps en 1999 et 2001, Paris-Dakar en 2000, et plus récemment l'ascension du Kilimandjaro, du Mont Blanc, du Cervin, la traversée de la Manche en Jetski.

Pour qui?

Pour des adultes atteints de cancer, moyennant une attestation médicale de l'oncologue ou du médecin traitant.

Quelles activités et dans quelles localités?

La **Fondation contre le Cancer** organise des activités RaViva à différents endroits à Bruxelles et en Wallonie.

Toutes les activités ne sont pas disponibles partout. Cependant, vous pouvez choisir de participer à plusieurs activités différentes quelque soit l'endroit où elles sont organisées, et par là même composer votre propre programme.

Nous vous proposons:

- Aquagym
- Yoga
- Taï chi
- Omnisport

Toutes les activités sont proposées sous la conduite d'un entraîneur expérimenté qui porte à chaque participant toute l'attention nécessaire.

Combien cela coûte-t-il?

La participation financière aux activités RaViva est libre. Pourtant, le programme n'est réalisable que grâce à la générosité de nos donateurs. Vous pouvez soutenir la Fondation contre le Cancer, en effectuant un don, selon vos propres moyens, sur le compte financier 000 000089 89. Si le total des dons atteint € 30 ou plus au cours de la même année, une attestation fiscale vous sera délivrée.

Le programme RaViva s'adresse aux personnes atteintes de cancer qui remplissent les conditions suivantes

Critères d'admission:

- être adulte, âgé de plus de 18 ans;
- disposer d'une attestation médicale permettant la reprise d'une activité physique;
- avoir terminé son traitement (chirurgie, chimiothérapie ou radiothérapie) idéalement depuis environ 2 mois (sauf avis contraire du médecin);
- ne pas présenter de problème de santé rapidement évolutif;
- ne pas présenter de séquelles irréversibles, incompatibles avec la poursuite d'activités physiques proposées par le programme RaViva;
- être motivé à améliorer sa qualité de vie en participant au programme RaViva.

Critères d'exclusion:

- avoir encore besoin de l'aide d'un tiers;
- être émotionnellement fragile;
- être dans une situation physique qui rend impossible la poursuite du programme;
- ne pas être en mesure de se promener ou de faire du vélo durant 10 à 15 minutes voire quelques tâches ménagères légères;
- ne pas être disposé à participer à des activités de groupe;
- autres contre-indications: problèmes cardiaques, problèmes respiratoires, diabète non stabilisé, risques d'hémorragie, anémie, déficit de globules blancs, troubles psychiatriques et neurologiques.

En présence de risques aggravés d'infection, le patient ne pourra pas (plus) participer aux activités aquatiques.

