

Bouger ... pour se sentir mieux



Contre les effets
du cancer: RaViva



Fondation d'utilité publique

Une participation financière est-elle nécessaire ?

Non, les activités RaViva sont gratuites et rendues possibles grâce à la générosité des donateurs de la Fondation contre le Cancer. Si vous souhaitez néanmoins apporter votre contribution à nos actions, vous pouvez effectuer un don au compte **BE45 0000 0000 8989** de la Fondation.

Si votre don atteint 40 euros sur l'année, vous recevrez une attestation fiscale.

Le Cancerphone à votre écoute

Vous cherchez de l'aide ou d'autres informations ?

Vous avez besoin de parler ?

Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ?

Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ?

Dans ce cas, appelez gratuitement et de façon anonyme le Cancerphone. Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.

La Fondation contre le Cancer
à votre écoute.



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

Chaussée de Louvain 479
1030 Bruxelles
tél. : +32 2 736 99 99
fax : +32 2 734 92 50
www.cancer.be
commu@cancer.be

Fondation
contre le Cancer
Fondation d'utilité publique

Qui peut participer au programme RaViva ?

Pour participer à RaViva, vous devez :

- être atteint ou avoir été atteint par un cancer
- être en cours de traitement OU être dans l'année qui suit l'arrêt des traitements pour les patients traités par chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie et traitements ciblés (Glivec, Avastin, Herceptine...)
- être dans la première année de traitement pour les patients traités par hormonothérapie
- être majeur

Le programme d'activités physiques RaViva est accessible pendant un an sans prolongation possible (sauf en cas de rechute).

Comment s'inscrire ?

RaViva-Rekanto
078 15 15 50

Assurez-vous que vous répondez bien aux critères de participation (voir ci-dessus). Si c'est le cas, renvoyez-nous le formulaire d'inscription accompagné du certificat médical complété par votre médecin. Demandez également l'avis de votre médecin pour choisir l'activité ou les activités auxquelles vous souhaitez participer. Une fois votre dossier accepté, vous recevrez votre carte de membre, afin de commencer les activités RaViva.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.raviva.be.
Pour toute question sur le programme RaViva, vous pouvez également nous contacter au **078 15 15 50** ou par e-mail : raviva@cancer.be.

ATTESTATION MÉDICALE D'APTITUDE (à faire remplir par votre médecin)

Type de cancer (printif) :

Hôpital de référence :

Spécialiste de référence :

Traitement(s) en cours :

- Chirurgie
- Chimiothérapie
- Radiothérapie
- Traitement ciblé (Glivec, Avastin, Herceptine...)
-
- Hormonothérapie (être dans la 1ère année)

Date début (mois/année) : ____/____/____

OU traitement(s) terminé(s) au cours des
12 derniers mois :

- Chirurgie
- Chimiothérapie
- Radiothérapie
- Traitement ciblé (Glivec, Avastin, Herceptine...)
-
- Date du dernier traitement : ____/____/____

Le soussigné, docteur en médecine, déclare après examen que le/la participant(e) est apte à pratiquer les activités physiques suivantes, pour lesquelles il n'y a pas de contre-indication (Cocher TOUTES les activités auxquelles le patient PEUT participer) :

- Aquagym
- Tai Chi
- Yoga
- Gymnastique
- Marche Nordique (extérieur)

Autre :

Signature et cachet
du médecin :

Date :

RaViva : bouger pour se sentir mieux!



Vous êtes en cours de traitement pour un cancer, ou vous avez récemment suivi un traitement? Vous vous sentez fatigué(e), en

manque d'énergie? Contrairement aux idées reçues, une activité physique peut vous aider à surmonter ces désagréments.

En effet, moins vous bougez, plus votre condition physique diminue. Le moindre effort devient encore plus difficile. C'est un cercle vicieux. Une activité physique adaptée peut vous aider à retrouver un certain tonus. C'est le principe de RaViva, le programme d'activités physiques de la Fondation contre le Cancer! Le but est de vous aider à améliorer progressivement votre condition physique pour vous permettre de reprendre, le plus rapidement possible, des activités normales et de quitter le programme RaViva.

Des professionnels au service de votre bien-être

RaViva est conçu par et sous la supervision d'un groupe d'experts, alliant leurs compétences en cancérologie, médecine sportive et réhabilitation.

Les activités sont encadrées par des moniteurs spécifiquement formés par la Fondation contre le Cancer. En proposant des activités adaptées à votre situation et aux contraintes physiques de votre traitement, ils vous aideront à vous sentir mieux dans votre corps, quel que soit votre âge, que vous ayez déjà pratiqué une activité physique ou non.

Des activités variées, près de chez vous

Un petit peu partout en Belgique, différentes activités vous sont proposées. Vous pouvez choisir une ou 2 activités maximum, en concertation avec votre médecin. N'hésitez pas à nous contacter au **078 15 15 50** afin de savoir quelles activités sont proposées dans votre région.

- **le taï chi** : détendez-vous grâce à des mouvements lents et harmonieux
- **le yoga** : relaxez-vous grâce à des exercices adaptés à vos capacités
- **l'aquagym** : associez le plaisir de la nage et de la gymnastique
- **la gymnastique** : améliorez votre condition tout en vous amusant, grâce à des techniques douces d'étirement et d'assouplissement
- **la marche nordique** : prenez l'air grâce à cette marche sportive pratiquée avec des bâtons, un sport d'endurance doux qui fait travailler l'ensemble du corps

Bénéfique pour le corps... et le moral

Les activités RaViva ont pour but premier d'améliorer votre condition physique et, par conséquent, votre qualité de vie. Elles vous permettent de vous (re)mettre en forme, mais également de rencontrer des gens, tout simplement, dans un environnement détendu.



© Martin Godfroid

« RaViva est un programme tout en douceur qui vous aide à retrouver une vie plus active. »

Joëlle Scoriels, marraine de RaViva

Parole d'expert : La fatigue, une invitée indésirable

« 60 à 90 % des patients recevant une chimiothérapie ou une radiothérapie souffrent de la fatigue. Dans 30 % des cas, elle peut même persister une à plusieurs années après la fin du traitement. De plus la sédentarité et/ou un alitement prolongé entretiennent et aggravent la sensation de fatigue.

Les avantages de la pratique d'une activité physique sont multiples, même durant les traitements. Elle a un impact physiologique et psychologique positif sur la fatigue, et par conséquent sur la qualité de vie. Elle permet également une récupération progressive des fonctions physiologiques et des différentes composantes de la condition physique : endurance, force musculaire, souplesse... Bien entendu, l'activité doit être adaptée à la situation individuelle de chaque patient.

L'activité physique englobe aussi bien la marche ou le vélo d'appartement, que de simples actes de la vie quotidienne (montée d'escaliers, jardinage...). Des activités plus relaxantes comme le taï chi ou le yoga peuvent y être associées.

Pour toutes ces raisons, le programme RaViva est donc conseillé aux personnes atteintes ou ayant été atteintes par un cancer. »

Dr Lecomte, Chef du service Médecine du Sport et Responsable de l'Unité de Pneumo-oncologie, CHU Charleroi

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Complétez le recto et le verso AU BIC ET EN MAJUSCULES, et renvoyez ce formulaire à :

Fondation contre le Cancer - à l'attention du Dr De Gryse
Chaussée de Louvain, 479 - 1030 Bruxelles

COORDONNÉES DU PARTICIPANT

Nom (de jeune fille) :
Prénom :
Adresse :
N° Boîte : Code postal :
Commune :
Date de naissance : ____ / ____ / ____
Téléphone : ____ / ____ / ____
GSM : ____ / ____ / ____
E-mail :
Sexe : masculin — féminin

ACTIVITÉ(S) SOUHAITÉE(S) (sous réserve de disponibilité)

Indiquez le lieu et le jour des activités auxquelles vous souhaitez participer

Aquagym :
 Yoga :
 Tai Chi :
 Gymnastique :
 Marche Nordique (extérieur) :
 Autre :

Autorisation de traitement de données à caractère personnel

J'autorise la Fondation contre le Cancer à traiter mes données personnelles et à les garder dans une ou plusieurs base(s) de données (s) telle(s) que délégué(s) par la Fondation contre le Cancer dans le but de la gestion de ses activités. Je reconnais avoir le droit de consulter ces données, de vérifier leur exactitude et de faire corriger les éventuelles erreurs les concernant à tout moment.
Pour toutes questions éventuelles concernant le traitement de mes données personnelles, je peux m'adresser à tout moment à la Fondation contre le Cancer, Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles, tél. : 02/736.99.99 - e-mail : info@canccer.be

