

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

réduit mon risque de développer
un cancer du sein

M'offrir **30 minutes de mouvement par jour : une vraie dose de vitalité** pour ma santé et mon bien-être. 🌸

Le secret ? La régularité, pas la performance.

 Source : [Institut National du Cancer](#).



→ Je peux me balader entre amis, faire de l'aquabike, des jeux de raquettes ou encore tester un atelier cerceau !

LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

**AZUR
SPORT
SANTÉ**


RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

 **ars**
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

réduit de 40% les risques
de mortalité de **cancer du sein**

Le mouvement est **un vrai allié pour votre santé**. En bougeant régulièrement, vous réduisez de 40% le risque de mortalité d'un cancer du sein. L'important, c'est la régularité et le plaisir. C'est ainsi que vous donnez à votre corps **plus de force pour se reconstruire**, et vous mettez toutes les chances de votre côté pour aller de l'avant, en confiance.

 Source : [Institut National du Cancer](#).



→ Je peux tenter un yoga du rire, une balade en plein air, de la gym douce ou encore du ménage en musique !

LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

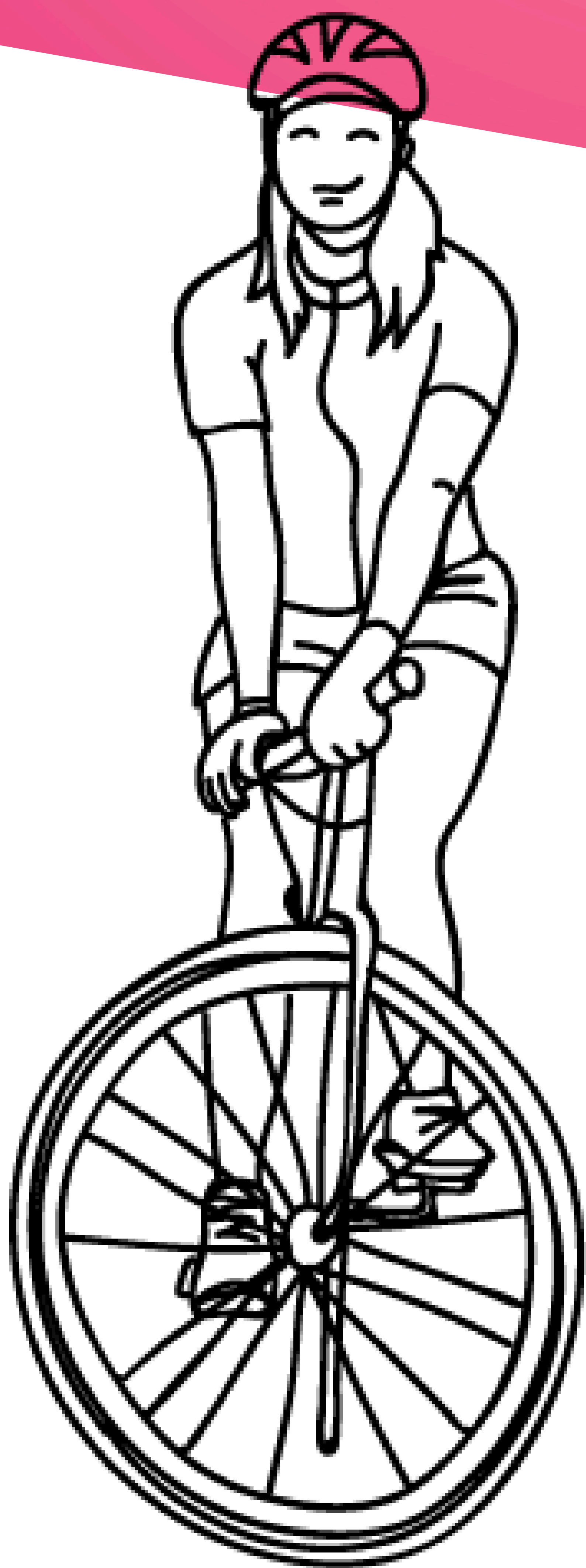
**AZUR
SPORT
SANTÉ**


RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité


ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

améliore ma **qualité de vie**
pendant le traitement d'un
cancer du sein



Bouger me redonne
de l'énergie, **libère
mes endorphines**,
réduit mon
inflammation,
apaise mes douleurs,
crée des liens sociaux,
améliore mon sommeil
et me redonne
confiance.

 Source : [Institut National du Cancer](https://www.institut-cancer.fr/).

→ Je peux m'offrir une marche au soleil, découvrir la danse africaine ou encore : goûter au plaisir du vélo en groupe !

LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

**AZUR
SPORT
SANTÉ**


RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

 **ars**
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

est possible pendant et après
le traitement d'un **cancer du sein**



Du moment qu'elle
est pratiquée de
façon **progressive,**
adaptée et
régulière.

 Source : Institut National du Cancer.

→ Je peux tester une randonnée de ceuillette sauvage,
pratiquer du tai-chi ou encore : découvrir la joie du paddle !

LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

**AZUR
SPORT
SANTÉ**


RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité


ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France