



Fixer des objectifs d'activité physique

pour les personnes atteintes de cancer

En quoi la pratique d'une activité physique peut-elle vous aider?

L'activité physique peut vous aider à vous sentir mieux lorsque vous recevez un traitement contre le cancer. Cela peut :

- vous donner plus d'énergie;
- atténuer la fatigue;
- vous rendre plus fort;
- préserver la santé de vos os;
- vous aider à mieux dormir;
- préserver votre santé cardiaque;
- améliorer votre humeur;
- atténuer les sentiments d'angoisse et de déprime;
- vous aider à gérer votre stress.



Conseils :

Chaque jour, pratiquez une activité physique légère pendant 10 minutes pour vous sentir mieux.

Commencer un programme d'activité physique

Avant de commencer un nouveau programme d'activité physique, parlez-en à votre équipe de soins de santé :

- Il n'est jamais trop tard, ou trop tôt, dans votre traitement pour commencer à pratiquer une activité physique.
- **Si vous ne pratiquez pas d'activité physique à l'heure actuelle :** faites de légers exercices au lieu de rester assis ou allongé. Commencez par une activité légère ou une activité que vous pratiquez déjà, comme la marche au centre commercial ou lors de la promenade de votre chien.
- **Si vous pratiquez une activité physique à l'heure actuelle :** il est possible que vous deviez changer vos habitudes à cause de la fatigue ou d'un manque d'énergie. Augmentez chaque jour légèrement la quantité d'activité que vous pratiquez, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre rythme habituel.
- **Si vous êtes atteint d'un cancer des os métastatique :** discutez avec votre oncologue avant de commencer à pratiquer une activité physique.

Conseils pour commencer

- Choisissez une activité que vous aimez pratiquer.
- Pratiquez différents types d'activité. Variez entre des exercices cardiovasculaires et des exercices de renforcement musculaire et d'étirement. Pratiquez des exercices de renforcement musculaire deux jours par semaine.
- Même de courtes séances de 5 minutes plusieurs fois par jour sont bénéfiques à votre corps et vous aideront à atteindre vos objectifs en matière d'activité physique.



Il y a des jours où vous n'aurez pas la volonté de faire de l'exercice, mais ne laissez pas tomber! Cela fait un an que je m'en tiens à mon programme et j'atteins maintenant mes objectifs hebdomadaires.



- Un conseiller des patients et des familles – Action Cancer Ontario

Pratiquer une activité qui vous convient

- Vous pouvez pratiquer une activité physique seul ou en groupe. Le fait de pratiquer avec d'autres personnes peut vous apporter le soutien dont vous aurez besoin pour aller jusqu'au bout.
- Certains hôpitaux et organismes communautaires proposent des programmes d'activité physique en groupe pour les personnes atteintes de cancer.
- Choisissez un type d'activité qui n'est ni trop facile ni trop difficile pour vous. Pendant l'exercice, vous devez pouvoir parler, mais pas chanter.
- Allez à votre propre rythme. Adaptez-vous à votre niveau d'énergie et faites des activités dans lesquelles vous vous sentez à l'aise.

Types d'activités physiques :

L'aérobique est parfois appelée *cardio*. Cette activité permet :

- d'accélérer votre fréquence cardiaque;
- de vous faire respirer plus vite;
- de pomper le sang et l'oxygène jusqu'à vos muscles et vos tissus.

Activités légères (exercices les plus faciles)

Les activités physiques légères doivent vous sembler faciles. Elles comprennent :

- la marche lente;
- le cyclisme lent;
- la natation douce;
- les tâches ménagères faciles (dépoussiérage, balayage léger);
- le jardinage léger.

Activités modérées (exercices moyennement difficiles)

Les exercices d'aérobique modérés doivent présenter une légère difficulté. Ils comprennent :

- la marche rapide;
- le cyclisme plus rapide ou avec quelques collines;
- la natation;
- les sports de balle comme le volleyball, la balle molle ou le tennis;
- le yoga;
- la danse de salon.

Activités intenses (exercices les plus difficiles)

Les activités intenses doivent vous donner l'impression que vous vous dépassez vraiment. Elles comprennent :

- la course à pied, le jogging, la marche de vitesse;
- le cyclisme rapide;
- la randonnée;
- les sports de compétition comme le football ou le basketball;
- la montée de marches.

Les exercices de musculation ou de renforcement améliorent votre force musculaire :

- Vous pouvez pratiquer la musculation à l'aide :
 - de poids libres, comme les haltères, les barres à disques ou des articles ménagers comme des conserves de soupe;
 - des bandes élastiques;
 - des appareils à contre-poids;
 - ou utiliser le poids de votre propre corps.
- Les exercices de renforcement sont souvent pratiqués à l'aide de répétitions et de séries. Une répétition est un mouvement seul. Une série est un groupe de répétitions.
- Par exemple, lorsque vous faites des flexions des avant-bras, vous pouvez faire 10 répétitions dans une série, et répéter cette série trois fois, en faisant une courte pause entre chaque série, pour faire au total 30 flexions des avant-bras.

Pour faire des exercices de renforcement légers (les plus faciles) :

- Utilisez un petit poids (un poids libre ou un haltère russe) ou un accessoire de musculation (une bande ou un tube élastique assez détendu(e)).
 - Commencez doucement si vous êtes débutant. Vous devez pouvoir faire plusieurs répétitions en vous sentant à l'aise.

Pour faire des exercices de renforcement modérés (difficulté moyenne) :

- Ajoutez plus de répétitions dans votre série pour compliquer l'exercice. Lorsque vous vous sentirez prêt, faites plus de séries.
- Si vous souhaitez rendre l'exercice encore plus difficile, vous pouvez ajouter plus de poids.

Pour faire des exercices de renforcement intenses (les plus difficiles) :

- Ce type d'exercice de musculation consiste à donner le maximum de vous-même.
- Vous devez le pratiquer avec un professionnel qualifié pour vous assurer que vous le faites en toute sécurité.

Pratiquer une activité physique en toute sécurité

Pour la plupart des gens, la pratique d'une activité physique avant, pendant et après un traitement contre le cancer ne présente pas de danger. Demandez à votre équipe de soins de santé si vous devez changer votre programme d'activité physique pour pratiquer en toute sécurité.

- Si vous êtes atteint d'un cancer des os métastatique, discutez avec votre équipe de soins de santé avant de commencer à pratiquer une activité physique.
- Échauffez-vous pendant quelques minutes avant de commencer afin de mettre vos muscles en mouvement. Voici quelques exercices d'échauffement intéressants : marcher sur place, s'étirer, marcher et faire de petits cercles avec les bras.
- Une fois votre activité terminée, pensez à récupérer avec des exercices légers (comme ceux pour l'échauffement) et à vous étirer.
- Adaptez-vous à vos niveaux de douleur et de fatigue et ne faites que ce qui vous fait du bien et est sans danger.
- Après une opération, la plupart des gens peuvent reprendre une activité physique régulière dans les 4 à 8 semaines.
- Parlez-en à votre chirurgien. Il vous dira si la pratique d'une activité physique peut aider votre corps à se rétablir (réadaptation) et vous indiquera le moment opportun pour reprendre le programme que vous pratiquiez avant l'opération.

Cessez la pratique de votre activité physique si vous ressentez les symptômes suivants :

- vertiges;
- essoufflement;
- douleur dans la poitrine;
- nouvelle douleur ou douleur plus forte que d'habitude;
- nouveau gonflement ou gonflement plus important de votre bras ou votre jambe;
- fatigue accrue ou perte d'énergie;
- transpiration plus abondante que d'habitude, sans raison particulière.

Si, après l'exercice, vous ressentez dans votre corps des changements qui vous semblent inhabituels, parlez-en à votre équipe de soins de santé lors de votre prochaine visite.

Les personnes suivantes pourront vous aider en matière d'activité physique :

- Un physiothérapeute, un ergothérapeute ou un spécialiste en éducation physique qualifié, qui a suivi une formation spécialisée dans l'activité physique pour les personnes atteintes de cancer;
- Votre médecin de famille;
- Votre équipe de traitement du cancer.

Qu'est-ce qu'un spécialiste en éducation physique qualifié?

Les spécialistes en éducation physique de l'Ontario peuvent être désignés différemment en fonction de leur formation.

Les kinésologues autorisés et les physiologistes de l'exercice certifié (PEC) ont reçu une formation universitaire sur le fonctionnement du corps humain.

Il est important que votre spécialiste en éducation physique soit doté d'une formation ou de certifications l'autorisant à travailler avec des personnes atteintes du cancer.

Posez des questions à votre spécialiste en éducation physique sur son expérience avec les personnes atteintes d'un cancer :

- Quel type de formation a-t-il suivie ou quel type de certifications a-t-il obtenues?
- A-t-il obtenu une formation précise pour travailler avec les personnes atteintes de cancer?
- Connaît-il des programmes d'exercice communautaires pour les personnes atteintes de cancer?
- Peut-il vous recommander un programme que vous pourrez pratiquer sans danger?

Si vous avez des questions ou des commentaires sur l'activité physique, parlez-en toujours à votre équipe de soins de santé.



Conseil :

Demandez à votre équipe de soins de santé s'il existe une personne, un groupe ou un cours qui pourrait vous aider à atteindre vos objectifs en matière d'activité physique.

Remerciements

Nous tenons à remercier tout particulièrement les conseillers des patients et des familles et le Groupe consultatif clinique qui ont travaillé sur ce guide.

Ce guide, créé par Action Cancer Ontario, est destiné aux patients pour les renseigner sur la pratique de l'activité physique pour les personnes atteintes de cancer. Il doit être utilisé à titre informatif uniquement et ne remplace pas un avis médical. Ce guide ne contient pas toute l'information sur l'activité physique pour les personnes atteintes de cancer. Si vous avez des questions ou des commentaires, parlez-en toujours à votre équipe de soins de santé. L'information contenue dans ce guide ne crée pas une relation médecin-patient entre vous et Action Cancer Ontario.

Vous voulez recevoir ces informations dans un format accessible?

1-855-460-2647, ATS 416-217-1815, publicaffairs@cancercare.on.ca CPQ2687