

# L'activité physique

## pour les personnes atteintes de cancer

### Comment se fixer des objectifs en matière d'activité physique

En vous fixant des objectifs en matière d'activité physique, vous aurez un but à atteindre et cela peut renforcer votre motivation. Pour fixer vos objectifs, posez-vous les questions suivantes : quelles sont les activités qui vous tiennent à cœur et que souhaitez-vous être capable d'accomplir?

#### Exemples de choses qui peuvent vous tenir à cœur :

- Je souhaite pouvoir jouer dans la piscine avec mes petits-enfants.
- Je souhaite participer à une marche annuelle de 5 km à l'automne prochain.
- Je souhaite être capable de monter les marches tout seul.



#### Les personnes suivantes pourront vous aider à fixer vos objectifs 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.

#### Les 5 points ci-dessous peuvent vous aider à vous fixer des objectifs SMART :

La marche de 5 km est un bon exemple d'objectif SMART. Voici la définition d'un objectif SMART :

**Spécifique** – énoncez précisément ce que vous souhaitez réaliser (une marche de 5 km)

**Mesurable** – vous pouvez déterminer facilement si vous l'avez atteint ou non (vous saurez si vous êtes allé au bout de la marche)

**Atteignable** – l'objectif doit être réalisable (vous arrivez déjà à parcourir 2 km et vous pensez que vous serez capable de marcher 5 km)

**Réaliste** – l'activité doit vous tenir à cœur (la marche est une activité que vous avez pratiqué avec plaisir par le passé)

**Temporellement défini** – l'objectif doit être assorti d'une échéance (la marche a lieu à l'automne prochain)

#### Vous pouvez également vous fixer de plus petits objectifs pour atteindre progressivement votre objectif principal. Par exemple :

- Vous pouvez commencer par ceci : *Je vais marcher trois fois par semaine pendant au moins 20 minutes à chaque fois.*
- Lorsque vous aurez atteint cet objectif, vous pourrez passer au suivant : *Je vais marcher quatre fois par semaine pendant au moins 30 minutes à chaque fois.*

## Pour suivre vos objectifs en matière d'activité physique, remplissez chaque jour le tableau ci-dessous :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Semaine 1</b>	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :
<b>Semaine 2</b>	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :	Durée (minutes) :  Type :  Intensité :

### 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 destiné aux patients, créé par Action Cancer Ontario, vise à vous renseigner sur la pratique d'une activité physique lorsque vous êtes atteints d'un 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 obtenir cette information dans un format accessible?**

1-855-460-2647, ATS 416-217-1815, [publicaffairs@cancercafe.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercafe.on.ca) CPQ4052