

---

# L'activité physique

## pour les personnes atteintes de cancer



### Ce guide destiné aux patients vous aidera à comprendre ce qui suit :

En quoi la pratique d'une activité physique peut-elle m'aider?	<b>p. 2</b>
Quel type d'activité physique pourrait me convenir?	<b>p. 4</b>
Comment pratiquer une activité physique en toute sécurité?	<b>p. 6</b>
Comment fixer mes objectifs en matière d'activité physique?	<b>p. 7</b>
À qui puis-je parler d'activité physique?	<b>p. 10</b>
Où puis-je obtenir plus de renseignements?	<b>p. 11</b>

Ce guide est destiné aux personnes atteintes d'un cancer avant, pendant et après leur traitement. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe de soins de santé.

# En quoi la pratique d'une activité physique peut-elle m'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 votre fatigue;
- vous rendre plus fort;
- préserver la santé de vos os;
- vous aider à mieux dormir;
- préserver votre santé cardiaque;
- améliorer votre humeur;
- atténuer vos sentiments d'angoisse et de déprime;
- vous aider à gérer votre stress.

## 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 tôt, ni trop tard, dans votre traitement pour commencer à pratiquer une activité physique.
- **Si vous ne pratiquez pas déjà une activité physique :** 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 déjà une activité physique :** il sera peut-être difficile de garder votre rythme habituel à cause de la fatigue ou d'un manque d'énergie. Augmentez chaque jour 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.



## Conseil :

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



## Conseils pour commencer

- Choisissez des activités que vous aimez pratiquer.
- 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.
- **Pour être en bonne condition physique, pratiquez 30 minutes 5 fois par semaine.**

« 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

## Pratiquez une activité qui vous convient

- Pratiquez 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.
- Pratiquez une activité qui n'est ni trop facile ni trop difficile pour vous. Pendant l'exercice, vous devez être capable de parler, mais pas de chanter.
- Vous pouvez pratiquer une activité physique, même si votre mobilité est réduite ou si vous avez des difficultés à tenir debout ou en équilibre. De nombreuses activités peuvent être adaptées ou pratiquées en position assise, notamment :
  - le yoga, le Pilates ou la danse en position assise;
  - l'utilisation d'un vélo à bras ou de bandes élastiques;
  - la natation ou la gymnastique aquatique.
- Il est important de garder votre corps en mouvement quel que soit votre niveau d'aptitude.
- Allez à votre propre rythme. Adaptez-vous à votre niveau d'énergie et faites des activités dans lesquelles vous vous sentez à l'aise.

# Quel type d'activité physique pourrait me convenir?

## Aérobique

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 (les plus faciles)

Les exercices d'aérobique légers doivent vous sembler faciles.

Cela comprend :

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

### Activités modérées (moyennement difficiles)

Les exercices d'aérobique modérés doivent présenter une légère difficulté. Cela comprend :

- la marche rapide;
- le cyclisme 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 (les plus difficiles)

Les activités intenses doivent vous donner l'impression que vous vous dépassez vraiment. Cela comprend :

- 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.

## Exercices de musculation ou de renforcement

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, comme pour les pompes.
- 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 30 flexions des avant-bras, vous pouvez faire 3 séries de 10 flexions. Pensez à faire une pause entre chaque série.



**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.

**Exercices de renforcement modérés (moyennement difficiles) :**

- 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.

**Exercices de renforcement intenses (les plus difficiles) :**

- Ce type d'exercice de musculation consiste à donner le maximum de vous-même.
- Ne pratiquez les exercices intenses qu'en compagnie d'un professionnel qualifié pour vous assurer que vous le faites en toute sécurité.

# Comment 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.
- Parlez-en à votre chirurgien. Il vous dira si la pratique d'une activité physique peut aider votre corps à se rétablir et vous indiquera le moment opportun pour reprendre le programme que vous pratiquiez avant l'opération.
- La plupart des gens peuvent reprendre leur activité physique régulière dans les 4 à 8 semaines.

## 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.**

# Comment fixer mes 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 de 5 km organisée par un organisme de bienfaisance à l'automne prochain.
- Je souhaite être capable de monter les escaliers tout seul.

## 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.*

## 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 pratiquée avec plaisir par le passé)
- **Temporellement défini** – l'objectif doit être assorti d'une échéance (la marche a lieu à l'automne prochain)

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

### Semaine 1

#### Lundi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Mardi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Mercredi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Jeudi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Vendredi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Samedi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Dimanche

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

### Semaine 2

#### Lundi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Mardi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Mercredi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Jeudi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Vendredi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Samedi

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

#### Dimanche

Durée (minutes) : \_\_\_\_\_

Type : \_\_\_\_\_

Intensité : \_\_\_\_\_

# À qui puis-je parler d'activité physique?

---

## 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.

## 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 pour travailler avec les personnes atteintes de cancer?
- Connait-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 à votre équipe de soins de santé.**

# Où puis-je obtenir plus de renseignements?

---

Pour obtenir d'autres renseignements utiles, consultez la page [www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management](http://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management)

## 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 kinésiologues 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.

### 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 destiné aux patients a été créé par Action Cancer Ontario pour vous transmettre des renseignements 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@cancercare.on.ca

Pour consulter d'autres guides destinés aux patients, visitez la page :

[www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management](http://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management)

---

Avez-vous trouvé ce guide destiné aux patients utile? Donnez-nous votre avis (en anglais seulement) :

<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>