



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule 1 - Bouger du diagnostic au rétablissement

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Alexia Piché, M. Sc., kinésiologue, avec la collaboration de Guillaume Bastarache, M. Sc., kinésiologue

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule 1 – Bouger du diagnostic au rétablissement



DÉMYSTIFIER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



BIENFAITS ET RECOMMANDATIONS

Que vous soyez une **personne ayant reçu un diagnostic de cancer** ou un **proche aidant**, cette capsule s'adresse à vous. Vous verrez, la pratique d'activité physique est bénéfique pour tout le monde !

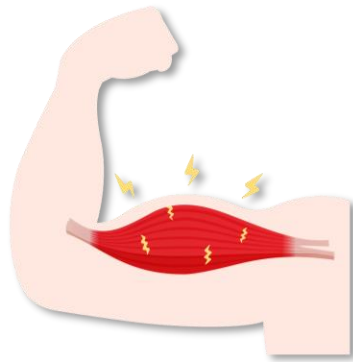




Faire une **activité physique**, qu'est-ce que cela **signifie**?

Activité physique

En pensant à l'activité physique, on imagine souvent des sports comme le soccer ou encore le hockey, mais **l'activité physique c'est bien plus que cela!** Lorsque vos muscles dépensent de l'énergie pour faire bouger des parties de votre corps, vous êtes en train de faire une activité physique.



DÉPENSE D'ÉNERGIE
PAR LES MUSCLES



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Activité physique

L'activité physique peut être d'intensité :



FAIBLE

comme la marche lente, le yoga doux ou les tâches domestiques (jardinage, cuisine, ménage, etc.);



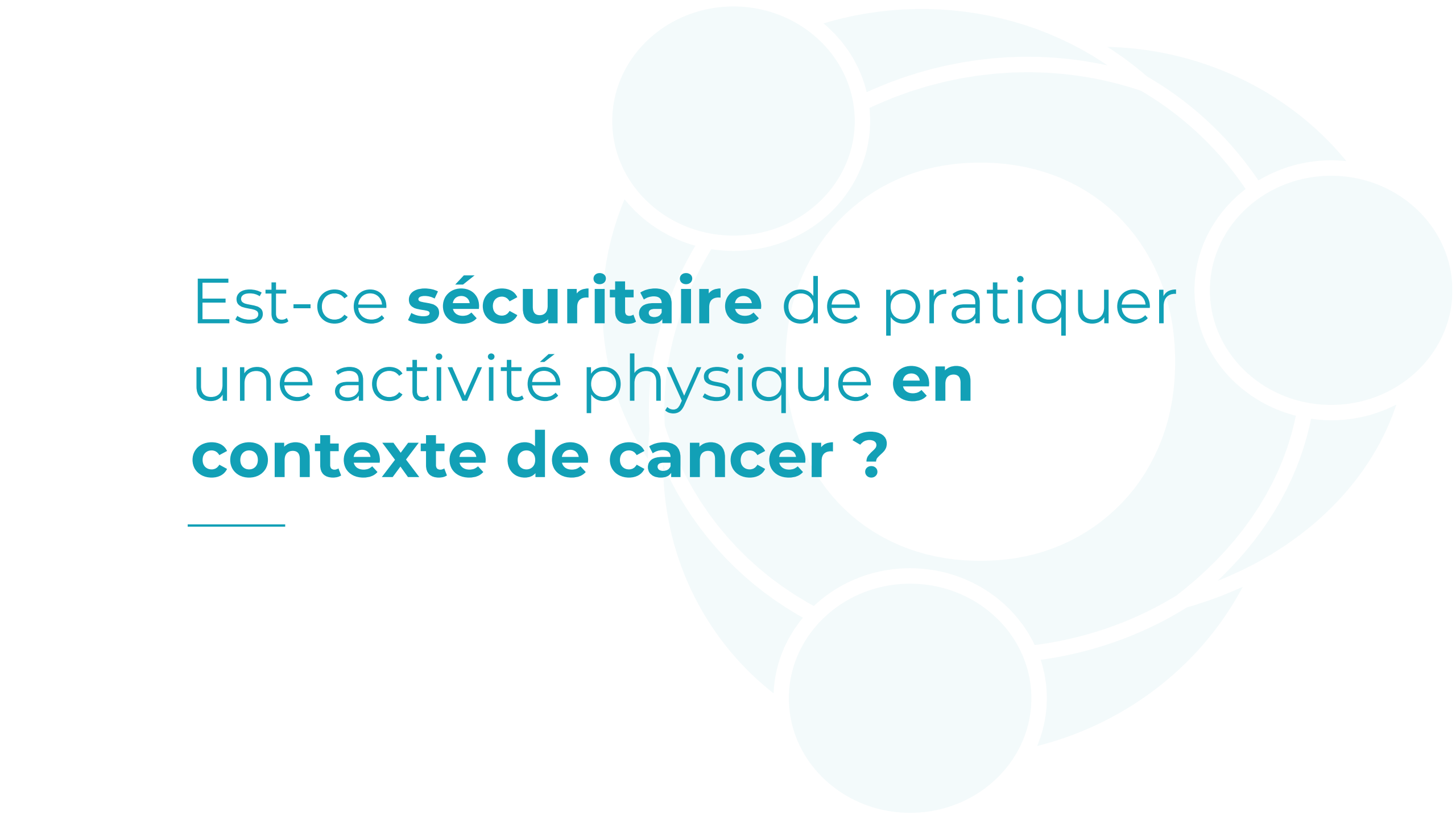
MODÉRÉE

comme la marche rapide, en sentier, avec un dénivelé, le vélo ou la danse;



ÉLEVÉE

comme la course à pied, la natation, les cours d'aérobic, etc.



Est-ce **sécuritaire** de pratiquer
une activité physique **en**
contexte de cancer ?

Bouger sécuritairement et écouter son corps

Bouger ou pratiquer une activité physique dans un contexte de cancer est **SÉCURITAIRE**, que ce soit :

- ✔ Avant
- ✔ Pendant
- ✔ Après

... les traitements contre le cancer

Il reste important de **surveiller certains signes** et **d'écouter votre corps**.

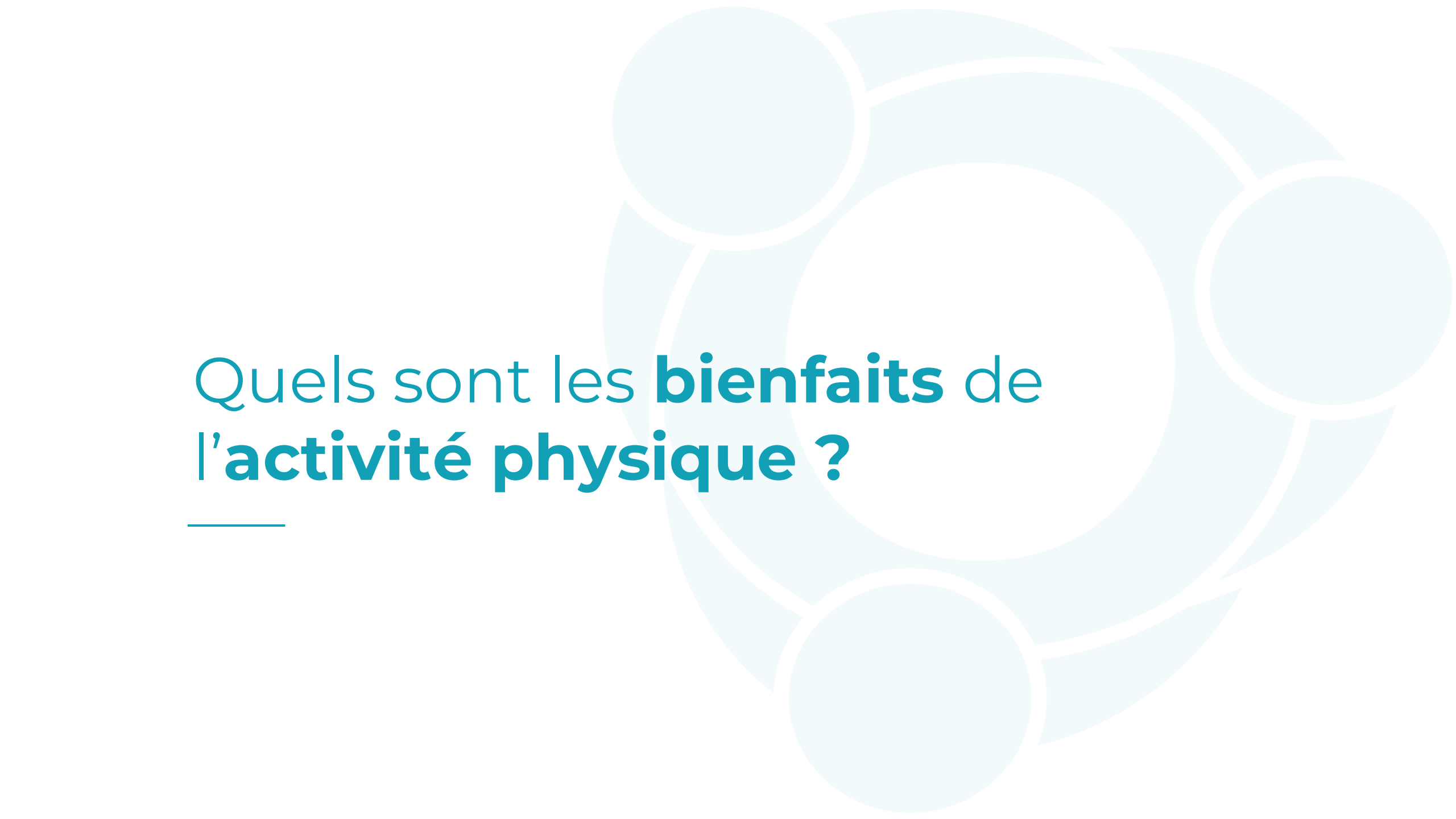
Bouger sécuritairement et écouter son corps

Pendant un effort, il est préférable d'**ARRÊTER** et de **REPORTER** votre activité physique si vous ressentez :

- De la douleur ou une fatigue sévère
- Des nausées
- Des vertiges ou étourdissements
- Un souffle court ou une respiration sifflante
- Des palpitations ou douleurs à la poitrine




Si plusieurs de ces symptômes sont **présents**, s'ils **persistent** ou s'ils vous **inquiètent**, consultez votre équipe de soins.



Quels sont les **bienfaits** de
l'activité physique ?

Bienfaits de l'activité physique en contexte de cancer

FAVORISE LA DIMINUTION

- 
- Fatigue liée au cancer
 - Stress
 - Symptômes anxieux et dépressifs liés à l'annonce du diagnostic et des traitements
 - Perte de masse musculaire
 - Effets secondaires des traitements
 - Durée d'hospitalisation après l'opération
 - Risques et sévérité des complications après l'opération
 - Risques de récurrence du cancer
 - Risques de mortalité liée au cancer et de toutes causes

Bienfaits de l'activité physique en contexte de cancer



FAVORISE L'AMÉLIORATION

- Condition physique
- Qualité de vie
- Tolérance aux traitements
- Récupération après la chirurgie ou la fin des traitements
- Autonomie
- Estime de soi





Quel est le **meilleur moment** pour
commencer à bouger ?

Bouger à travers toutes les étapes



- Il n'y a pas de meilleur moment pour commencer à bouger. **Plus vous commencez tôt, plus vous pourrez en retirer des bénéfices !**
- Si vous êtes déjà une personne active, aujourd'hui est un excellent moment pour maintenir vos habitudes !
- Si vous n'êtes pas une personne active, alors aujourd'hui est aussi un excellent moment pour débiter votre pratique d'activité physique.

Bouger à travers toutes les étapes

AVANT les traitements

Avant les traitements ou la chirurgie, période que l'on appelle aussi la **PRÉADAPTATION**, l'activité physique a pour but d'optimiser vos capacités suite à l'annonce du diagnostic et vous préparer aux traitements.

Plus vous serez en forme, plus votre corps sera prêt pour la chirurgie et les traitements, et mieux il pourra les tolérer.

APRÈS les traitements

Après les traitements ou la chirurgie, durant la phase de **RÉADAPTATION**, l'activité physique a pour objectif de vous aider à retrouver le plus rapidement possible vos capacités afin que vous puissiez accomplir les tâches de la vie quotidienne de manière autonome.



PENDANT les traitements

Pendant les traitements, l'activité physique vise à réduire le plus possible les effets secondaires des traitements et le déconditionnement physique qui accompagne souvent la chirurgie et les traitements.

Bouger en groupe !

- À toutes les étapes du parcours de soins en cancer, l'activité physique **pratiquée en groupe** peut être une source intéressante de soutien psychologique et social... et de motivation !
- Pensez à **intégrer vos proches** dans vos activités ou à rejoindre un **groupe d'activité physique**.



SOUTIEN

MOTIVATION



Bouger en **nature**, est-ce
bénéfique ?

Les bienfaits de la nature

Le contact avec la nature entraîne de **nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale.**



Les études scientifiques montrent que la nature permet de réduire :

- **le cortisol** (la fameuse hormone du stress)
- **l'anxiété**
- **le rythme cardiaque**
- **la tension artérielle**
- **le risque de certaines maladies chroniques** comme l'asthme, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Les bienfaits de la nature



La nature permet aussi de favoriser :

- **Le bien-être**
- **Un sentiment de calme**
- **La restauration de l'attention** en ralentissant nos pensées et en améliorant les fonctions cognitives.

Pour bouger en nature, vous pouvez aller en forêt, sur le bord de l'eau ou simplement vous rendre dans l'espace vert le plus près de chez vous.



Consultez la **Capsule 2 Activité physique - Bouger au quotidien : Trucs, astuces et stratégies** pour des idées afin d'intégrer davantage la nature dans vos activités physiques.



Quelles sont les
recommandations pour la
pratique d'**activité physique** ?

Recommandations en activité physique



Pour la population générale,
il est recommandé de cumuler
150 minutes / semaine
d'**activité physique cardiovasculaire**
d'intensité modérée à élevée.



Pour les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer, il est possible de retirer des bénéfices dès l'atteinte de 90 minutes / semaine d'**activité physique cardiovasculaire** d'intensité modérée.

Recommandations pour l'activité physique



Que vous soyez une personne qui a reçu un diagnostic de cancer ou proche aidant, il est recommandé d'ajouter **2 séances par semaine de renforcement musculaire** et de faire des étirements régulièrement.



Sachez qu'il est tout à fait possible de diviser vos activités en **plusieurs petites séances de 5, 10 ou 30 minutes** pour atteindre les recommandations.



Il est aussi recommandé de **limiter la sédentarité**, c'est-à-dire les périodes d'éveil passées couché ou assis, en intégrant de **brèves périodes de mouvement** toutes les 60 minutes.

Bouger un peu, chaque jour, entraîne de nombreux bénéfices !



Comment reprendre l'activité physique après une **chirurgie** ou un **traitement** ?

Recommencer à bouger

APRÈS une chirurgie



Après une chirurgie, le délai de récupération varie énormément d'une personne à l'autre.

La région opérée est généralement plus fragile et vous pourriez avoir des restrictions à respecter, comme ne pas mouiller la plaie, éviter de soulever des charges, ou de faire certains mouvements.



Il est très important de **suivre les indications** de votre équipe de soins

Recommencer à bouger

APRÈS des traitements



Après les traitements, il n'y a pas de délai à respecter pour reprendre vos activités.

Il est possible que vous ressentiez les effets secondaires des traitements.



Il est important **d'adapter vos activités** en fonction de votre **énergie**.

Pour reprendre l'activité physique de façon sécuritaire, encadrée et adaptée à votre situation, il est recommandé de consulter un kinésiologue.



L'activité physique pour les
proches aidants

Proche aidant & activité physique



- Si vous êtes un **proche aidant**, le **soutien** que vous apportez à la personne qui a reçu un diagnostic de cancer est **essentiel**.
- Il peut être difficile de **prendre soin de soi** par manque de temps, d'énergie ou encore d'opportunités.
- La **pratique d'activité physique** représente pour vous aussi une **stratégie** importante pour **prendre soin de vous** et de votre santé.

EN RÉSUMÉ

- ➔ La pratique d'activité physique entraîne de **nombreux bienfaits** sur la **santé physique et psychologique**.
- ➔ Il est **sécuritaire** et **recommandé** de pratiquer une activité physique régulière à travers toutes les étapes du **parcours de soins**.
- ➔ Le **kinésologue spécialisé en cancer** est un **allié essentiel** pour vous accompagner vers une pratique d'activité physique **sécuritaire, optimale** et **adaptée**. Il peut également intervenir auprès des proches aidants.

Pour plus d'informations, consultez les ressources de la section activité physique.

En cas de questions, consultez un.e kinésologue ou votre équipe de soins.





Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 1 – Bouger du diagnostic au rétablissement**

Merci d'avoir consulté ce contenu !



Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D., Alexia Piché, M. Sc., kinésiologue avec la collaboration de Guillaume Bastarache M. Sc. Kinésiologue.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024