

**5-11
ANS**



Ce feuillet s'adresse aux familles dont l'enfant est touché par un cancer du sang. Il fait la promotion d'un mode de vie actif, sécuritaire et adapté pendant la période du traitement.

Mise en contexte

Pendant la croissance, être actif est un élément essentiel au bon développement de l'enfant. De 5 à 11 ans, l'enfant commence à apprendre les jeux structurés et certains sports comme le soccer, le hockey, la danse, le basketball, etc. L'activité physique durant cette période vise à maintenir sa force, son endurance physique et son poids corporel. Elle vise aussi à favoriser une meilleure récupération et intégration en milieu scolaire après les traitements.

Garder votre enfant actif peut diminuer son niveau de fatigue, améliorer sa qualité de vie, maintenir la santé de son cœur, améliorer ses capacités fonctionnelles, maintenir ou améliorer sa flexibilité et aider à la santé de ses os.

L'important est de s'amuser : jouez une partie de soccer ou de hockey, dansez sur sa chanson préférée, pratiquez le karaté sans contact (même si vous n'êtes pas ceinture noire!). Donnez-vous des défis! La création de petits parcours avec l'aide de l'enfant peut aussi être une façon amusante de l'inciter à bouger.





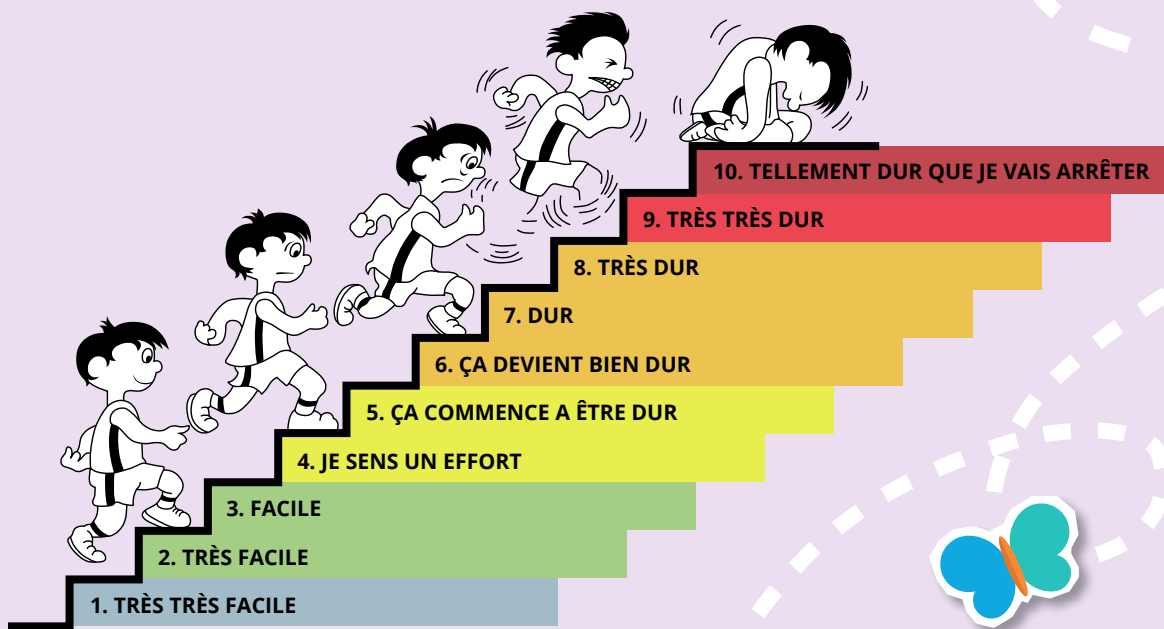
Recommandations


À cet âge, il est recommandé d'être actif 60 minutes par jour si possible. Cela peut être divisé en plusieurs courtes périodes répétées au cours de la journée.

Durant l'activité, l'intensité peut varier d'un niveau modéré à un niveau élevé. Pour vous aider à mesurer la fatigue, vous pouvez utiliser l'échelle illustrée dans ce dépliant.

Échelle de Borg (0-10)³

10	<i>maximal</i>
9	<i>très très dur</i>
8	<i>très dur</i>
7	<i>dur</i>
6	<i>un peu dur</i>
5	<i>moyen</i>
4	<i>effort modéré</i>
3	<i>facile</i>
2	<i>très facile</i>
1	<i>très très facile</i>
0	<i>aucun effort</i>





Une autre façon simple d'évaluer l'intensité est d'observer la respiration et la capacité à parler pendant l'activité :

- Est-ce que c'est facile de parler pendant l'activité ? Cela indique que l'intensité est plutôt modérée.
- Est-ce que c'est difficile d'avoir une conversation pendant l'activité ? Cela indique que l'intensité est plutôt élevée.

Les activités d'intensité élevée sont importantes, mais elles sont plus courtes et moins fréquentes. Les activités d'intensité modérée peuvent être pratiquées à tous les jours.



Sécurité

L'activité physique est sécuritaire pendant les traitements si l'on est attentif à certains signes. Il est préférable d'arrêter et de reporter l'activité physique si l'enfant a :

- Des nausées
- Une apparition ou augmentation de douleurs
- Des vertiges ou étourdissements
- Des palpitations ou douleurs à la poitrine.

Soyez vigilant si :

L'enfant a un niveau faible de plaquettes.

Éviter les activités à risque de chute ou les activités où l'enfant doit attraper un objet. Il est préférable :

- De favoriser plutôt les jeux au sol
- De faire rouler les objets lentement.

L'enfant a un niveau faible de neutrophiles.

Éviter les jouets en tissus, laver les jouets avant le jeu et laver les mains de l'enfant après le jeu. Il est préférable :

- D'opter pour des objets en plastique.

L'enfant a un taux d'hémoglobine bas.

Éviter les jeux à haute intensité et éviter de faire des activités où l'enfant doit se pencher ou retenir son souffle. Il est préférable :

- De favoriser des jeux sur place ou assis
- D'observer les signes de fatigue et accorder des temps de repos.

L'enfant a une glycémie basse et il ne peut pas manger (par exemple, lors de prélèvements). Il est préférable :

- De favoriser les activités à très basse intensité
- De remettre les activités à haute intensité après avoir mangé.

Déplacement actif

Ajouter des déplacements actifs est une façon d'augmenter la quantité d'activité physique dans une journée (par exemple, marche, escalier, vélo, etc.).



Minimiser les activités sédentaires

Il est recommandé de limiter le plus possible les activités en position assise à deux heures pendant la journée. Par exemple, les jeux sur tablette ou téléphone cellulaire, émissions et films, lecture, etc.

Dormir

Pendant les traitements, et particulièrement en période de croissance, l'enfant a besoin de beaucoup de sommeil, même durant la journée.



Boire de l'eau, c'est important!

Gardez une bouteille d'eau à proximité. Il est important que votre enfant soit bien hydraté s'il est actif. Particulièrement durant les traitements.



L'avis du médecin

Il est important de discuter avec le médecin traitant des recommandations supplémentaires qui pourraient s'appliquer à votre enfant et d'adapter le niveau d'intensité et l'activité physique qu'il pourra faire.



Cette publication a été rendue possible grâce au soutien de:



Fondation communautaire de Postes Canada

Gabrielle Duhamel



Crédit photo : eVe

AUTEURE: Gabrielle Duhamel, Kinésiologue, doctorante en Sciences de l'activité physique, École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, Laboratoire d'exercice en physiopathologie, Faculté de médecine, Université de Montréal et survivante. **EXPERT RÉVISEURE: Daniel Curnier**, Professeur, Laboratoire d'exercice en physiopathologie, Faculté de médecine, Université de Montréal. **CONSEILLER ENSEIGNEMENT: Geoffroy Bessette**, Enseignant, M.Sc. Kinésiologie.

Références: 1. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth. Guideline Development Report 2016: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. Canadian Society for Exercise Physiology. 2. Duhamel, G. *et al.* 2020. Systematic Review of Physical Activity Prescription with Pediatric Oncology Patients Towards Recommendations. Accepted before publication. 3. Lazaar, N. *et al.* 2004. Modalities of Submaximal Exercises on Ratings of Perceived Exertion by Young Girls: A Pilot Study. Perceptual and Motor Skills, 99 (3_suppl), 1091-1096. <https://doi.org/10.2466/pms.99.3f.1091-1096>



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA

N'hésitez jamais
à communiquer
avec nous:
Nous sommes là
pour vous aider!

1 833 222-4884
info@cancersdusang.ca
cancersdusang.ca