



LES 12-17 ANS

Ce feuillet s'adresse aux adolescents touchés par un cancer du sang et à leur famille. 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 des capacités physiques et cognitives. Pendant les traitements pour un cancer, l'activité physique peut être intégrée à ton quotidien de façon sécuritaire.

Entre 12 et 17 ans, l'activité physique vise à maintenir ta force, ton endurance physique et ton poids corporel. Tout cela t'aidera à reprendre une vie active après les traitements et à faciliter ton intégration à l'école. Être actif t'aidera à diminuer la fatigue, à améliorer ta qualité de vie, à maintenir la santé de ton cœur, à améliorer tes capacités fonctionnelles, à maintenir ou améliorer ta flexibilité et t'aider à maintenir la santé de tes os.

Le genre d'activité peut être des sports sans impact, la danse, le vélo, la marche, la course, le conditionnement physique seul ou en groupe. Tout ce qui touche à tes intérêts! L'important est de découvrir tes capacités du jour, d'adapter l'activité et d'instaurer une routine.





Les recommandations

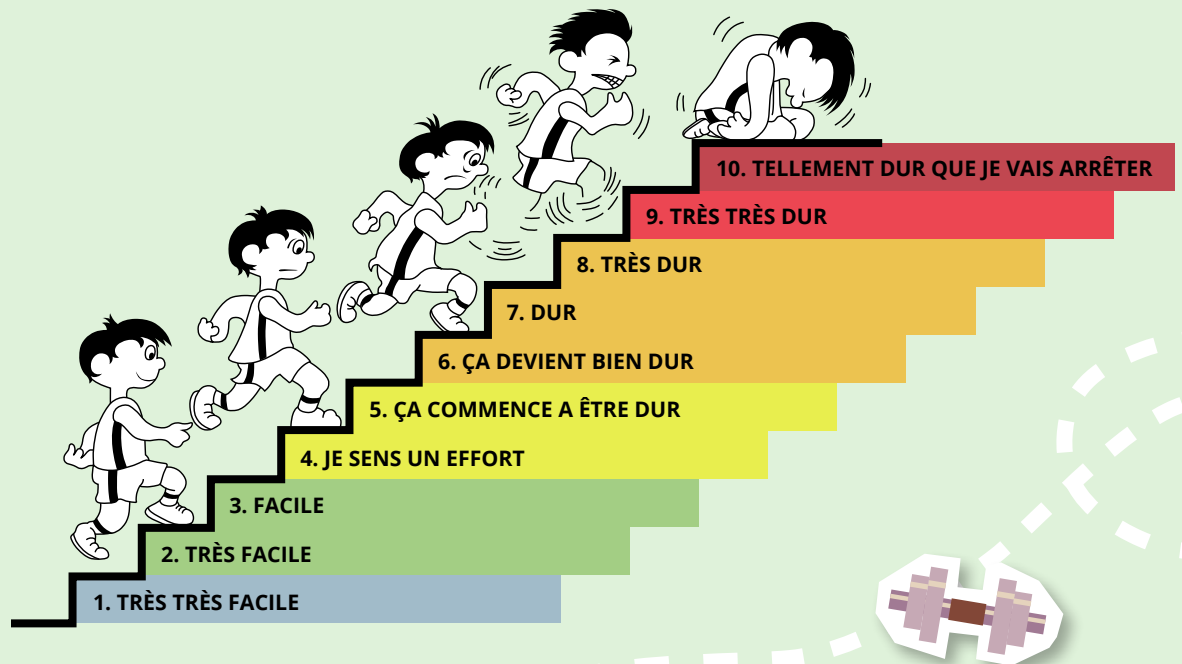
Il est recommandé que tu sois actif au moins 60 minutes par jour si possible. Cela peut être divisé en plusieurs courtes périodes répétées au cours de la journée.

Il est recommandé d'incorporer 2 moments dans la semaine qui sont alloués à renforcer les muscles (par exemple, musculation, yoga, Pilates, etc.).

Durant l'activité, l'intensité peut varier d'un niveau modéré à un niveau élevé. Pour t'aider à mesurer ta fatigue, tu peux 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 ta respiration et 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 tu es attentif à certains signes. Il est préférable d'arrêter et de reporter l'activité physique si tu as :

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

Sois vigilant si :

Ton niveau de plaquettes est bas. Évite les activités à risque de chute ou les activités où tu dois attraper un objet. Il est préférable :

- De favoriser les activités sans impact.

Ton niveau de neutrophiles est faible. Évite les matériaux en tissu, lave les objets avant de les utiliser et lave tes mains après l'activité. Il est préférable :

- De choisir des objets en plastique.

Ton taux d'hémoglobine est bas. Évite les activités à haute intensité, évite de faire des activités où tu dois te pencher ou retenir ton souffle (par exemple, pendant un exercice de musculation). Il est préférable :

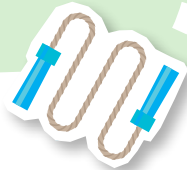
- D'observer tes signes de fatigue et de t'accorder des temps de repos.

Si ton niveau de glycémie est bas et que tu ne peux 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 pour toi d'augmenter la quantité d'activité physique dans ta journée (par exemple, marche, escalier, vélo, etc.).



Boire de l'eau c'est important!

Garde une bouteille d'eau à proximité. Il est important de bien s'hydrater pendant une activité. Particulièrement durant les traitements.



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



Dormir

Pendant les traitements et particulièrement en période de croissance, il est normal que tu aies besoin de beaucoup de sommeil, même durant la journée. Prends le temps de dormir au besoin.



Gabrielle Duhamel



Crédit photo: eVe



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.



L'avis du médecin

Il est important de discuter avec ton médecin traitant des recommandations supplémentaires qui pourraient s'appliquer pour toi et d'adapter le niveau d'intensité et l'activité physique que tu pourrais faire.

Cette publication a été
rendue possible grâce
au soutien de:



Fondation
communautaire
de Postes Canada

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 Curmier**, 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>