



EXERCICE ET VIE APRÈS LE CANCER



Après un traitement pour un cancer pédiatrique, certains peuvent expérimenter des difficultés lors de la reprise de leurs activités quotidiennes. Certains vont avoir perdu les capacités qu'ils avaient avant. D'autres vont avoir des problèmes de santé secondaires à leur condition médicale ou aux traitements qu'ils ont reçus.

Pendant et après un cancer, l'activité physique peut être intégrée au quotidien de façon sécuritaire.

L'activité physique vise à améliorer la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire et le poids corporel. Elle vise aussi à favoriser un retour progressif aux activités quotidiennes. Être actif aide à diminuer la fatigue, à améliorer la qualité de vie, à maintenir la santé du cœur, à améliorer les capacités fonctionnelles, à maintenir ou améliorer la flexibilité et à aider à maintenir la santé des os.

Par où commencer ? Choisir une activité axée sur vos intérêts. L'important est de découvrir ses capacités du jour, de s'adapter et d'instaurer une routine.

Ce feuillet s'adresse aux enfants, adolescents et jeunes adultes ayant été touchés par un cancer du sang, ainsi qu'à leur famille. Il fait la promotion d'un mode de vie actif, sécuritaire et adapté pendant et après la période de traitement.





Les recommandations

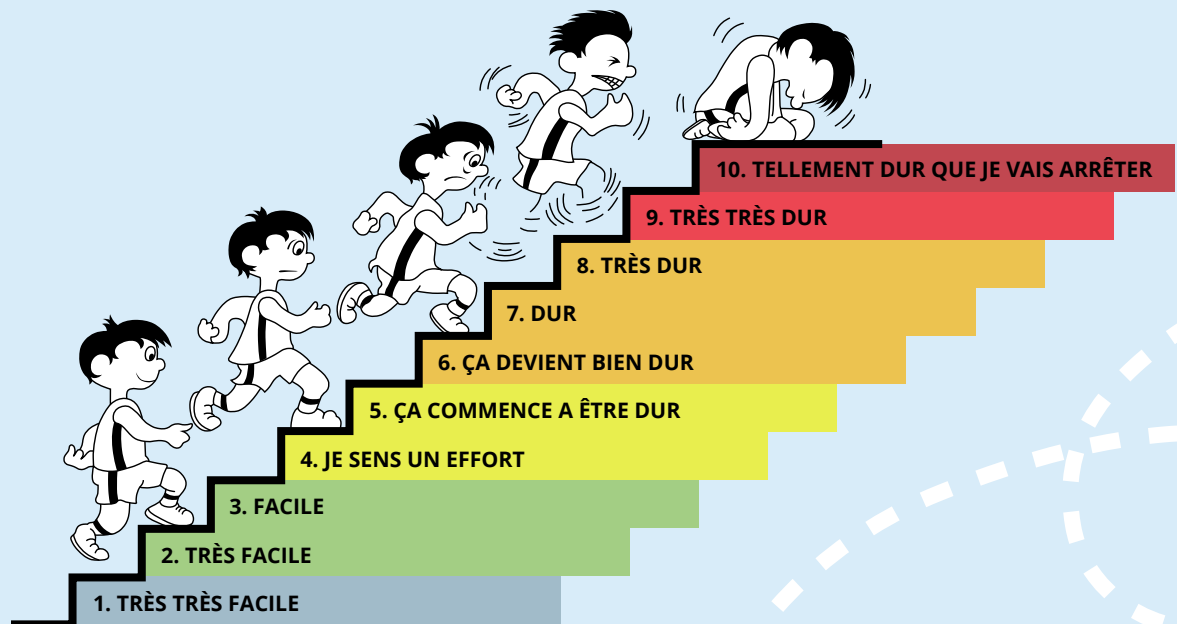
Il est recommandé d'être actif au moins 60 minutes par jour. Cela peut être divisé en plusieurs courtes périodes répétées au cours de la journée.

Pour les adolescents et les jeunes adultes, 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 aider à mesurer la fatigue, l'échelle illustrée dans ce dépliant est un bon outil de référence.

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 à intensité modérée peuvent être pratiquées à tous les jours.



Activités d'intensité modérée :

- La marche sur une surface plate
- Le vélo à basse intensité
- Le baseball
- Le yoga
- La pêche
- Le jardinage

Activités d'intensité élevée :

- La course
- La natation (longueurs)
- Cours d'aérobic
- Le hockey
- Le soccer
- Le basketball
- La danse

Par où commencer ?

Choisir une activité axée sur ses intérêts. L'important est de découvrir ses capacités du jour, de s'adapter et d'instaurer une routine.

Sécurité

L'activité physique est sécuritaire si l'on est attentif à certains signes. Il faut arrêter l'activité lorsqu'on a :

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

Déplacement actif

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



Sommeil

Pendant toute la durée d'un traitement, en particulier en période de croissance, il est normal d'avoir grandement besoin de sommeil, même durant la journée.



Boire de l'eau c'est important!

Il est important de garder une bouteille d'eau à proximité afin de bien s'hydrater pendant une activité.



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 le médecin traitant des recommandations supplémentaires qui pourraient s'appliquer et d'adapter le niveau d'intensité et les activités qui pourront être faites.

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