



EXERCICE ET CANCER

CONSEILS POUR LES ENSEIGNANTS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

Ce feuillet s'adresse aux enseignants en éducation physique qui accompagnent des élèves ayant été touchés par un cancer du sang. Il fait la promotion d'un mode de vie actif, sécuritaire et adapté pendant et après la période du traitement.

Mise en contexte

Après un traitement pour un cancer pédiatrique, plusieurs difficultés peuvent survenir. Certains vont avoir perdu les capacités qu'ils avaient avant. Certains vont avoir des nouvelles conditions de santé telles que des dysfonctions cardiaques, neurologiques, pulmonaires, digestives, hormonales ou cognitives, ainsi que des fragilités osseuses.

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



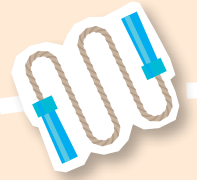
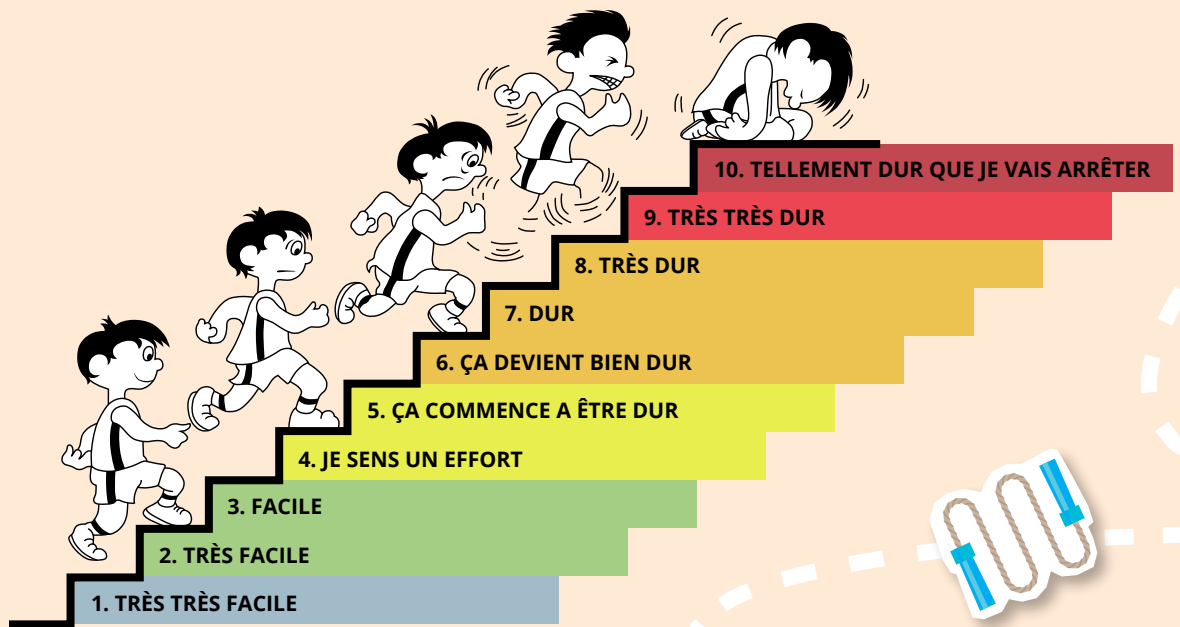
Il est important de faire de l'activité physique pour aider à :

- améliorer la force musculaire
- augmenter l'endurance cardiovasculaire
- maintenir le poids corporel
- améliorer la flexibilité
- améliorer la santé des os
- diminuer la fatigue
- améliorer les capacités fonctionnelles
- améliorer la qualité de vie
- favoriser un retour progressif à l'école et aux activités quotidiennes



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>



Les activités peuvent être des jeux actifs, des sports, de la danse, du vélo, de la marche, de la course, du conditionnement physique seul ou en groupe. Peu importe l'activité, **l'important est de s'adapter** et d'être attentif aux signes que l'élève démontre.



Les recommandations

Pour les jeunes affectés par un cancer du sang, comme pour la population en général, 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.

Durant l'activité, l'intensité peut varier d'un niveau modéré à un niveau élevé. Pour aider à mesurer la fatigue, l'échelle CERT, illustrée dans ce dépliant est un bon outil de référence.

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

- 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.

Sécurité

L'activité physique est sécuritaire pendant et après les traitements si l'on est attentif à certains signes. Après les traitements, il est préférable d'arrêter et de reporter l'activité physique si l'élève :

- A des nausées
- A une apparition ou augmentation de douleurs
- A des vertiges ou étourdissements
- A des palpitations ou des douleurs à la poitrine.

L'intégration

L'élève peut faire face à plusieurs difficultés au moment du retour à l'école. Il est possible que ses capacités soient différentes de celles d'avant. Il pourrait avoir tendance à comparer ses capacités avec ce qu'elles étaient ou avec celles des autres élèves (par exemple, fatigue plus rapidement, diminution de la force, etc.).

Il peut aussi arriver que l'enfant veuille cacher ses faiblesses et ses difficultés. C'est pourquoi il est important d'être attentif et d'accorder des temps de repos supplémentaires, sans toutefois l'exclure de l'activité. Prioriser les jeux qui mettent en valeur ses capacités peut l'aider à reprendre confiance en lui.

Cette période d'adaptation peut aussi être difficile pour l'enseignant. Cela peut demander de modifier un programme pour permettre d'inclure l'élève, ou peut-être d'adapter la nature de sa participation au sein d'une activité.



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

Boire de l'eau c'est important!

Garder une bouteille d'eau à proximité en tout temps. L'hydratation est très importante pour les jeunes affectés par un cancer du sang.

L'avis du médecin et de la famille

Vérifier avec la famille si elle a reçu des recommandations supplémentaires du médecin traitant qui pourraient s'appliquer à l'élève.



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>