

L'échelle de perception de l'effort (Borg)

Niveau d'effort	Niveau d'exercice
0	rien du tout
0,5	très très facile
1	très facile
2	facile
3	moyen
4	un peu difficile
5	difficile
6	
7	très difficile
8	
9	très très difficile
10	maximal

Pour bien mesurer l'intensité, observez votre capacité à parler ainsi que vos symptômes physiques. Par exemple :

- Est-ce **facile** de parler pendant l'activité ?
 - Êtes-vous **facilement** en contrôle de vos mouvements ?
 - Si oui, cela indique que l'intensité est **légère**.
-
- Est-ce **un peu difficile** de parler pendant l'activité ?
 - Est-ce que l'activité demande **un certain effort** pour effectuer les mouvements ?
 - Si oui, cela indique que l'intensité est **modérée**.
-
- Est-il **difficile** de parler pendant l'activité ?
 - Est-ce que l'activité vous demande **plus d'effort** pour effectuer les mouvements ?
 - Si oui, cela indique que l'intensité est **vigoureuse**.



Gabrielle Duhamel



Crédit photo : eVe

AUTEURE: Gabrielle Duhamel, kinésiologue, M.Sc, spécialisée en oncologie pédiatrique.
EXPERTE RÉVISEURE: Isabelle Doré, Ph.D., Professeure adjointe, Faculté de médecine - École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique. Chercheure, Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CRCHUM).
ÉTUDIANTE RÉVISEURE: Alexia Piché, kinésiologue, étudiante à la maîtrise à la Faculté de médecine - École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, Université de Montréal, Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CRCHUM).

Références: 1. Moore, S.C., et al., Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med*, 2016. 176(6): p. 816-25. 2. Campbell, K.L., et al., Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Med Sci Sports Exerc*, 2019. 51(11): p. 2375-2390. 3. Borg, G.A.V., Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1982. 14(5): p. 377-381. 4. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18-64 years: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep., *C.S.f.E. Physiology*, Editor. 2020.



L'activité physique pendant les TRAITEMENTS

Ce feuillet s'adresse aux personnes qui reçoivent des traitements contre un cancer. Il fait la promotion d'un mode de vie actif, sécuritaire et adapté pendant la période des traitements. Il vise également à favoriser l'autonomie de ces personnes, surtout si elles n'ont pas nécessairement accès à un-e professionnel-le de l'activité physique spécialisé-e en cancer.

Prêt-e à pratiquer une activité physique de façon autonome ?
Voici quelques conseils et outils pour vous aider.

Pourquoi être actif?

Il est recommandé et sécuritaire d'être actif pendant les traitements contre un cancer.² L'activité physique permet d'optimiser la santé physique et mentale, ainsi que de prévenir le développement de maladies chroniques et de certains cancers¹.

Elle peut être intégrée à votre routine, tout en restant à l'affût de vos capacités du jour, et ce, même si vous n'êtes pas suivis par un-e professionnel-le de l'activité physique spécialisé-e en cancer.

À RETENIR: l'activité physique est recommandée et sécuritaire pendant les traitements.

Les traitements et chirurgies pour un cancer ont des conséquences considérables sur le corps et sur le bien-être d'une personne. Être actif-ve vise à maintenir ou améliorer les capacités physiques et contrer certains effets secondaires des traitements tels que la fatigue, la douleur, le stress et l'anxiété. L'activité physique peut faciliter le retour à la vie après le cancer, améliorer la qualité de vie et la santé mentale.

Par où commencer?

Voici quelques exemples d'activités que vous pouvez intégrer à votre routine : de la marche sur différents types de surfaces (ex. : planes, dénivelées, sentiers en forêt...), du vélo stationnaire ou de route, des étirements, des exercices de renforcement musculaires, de la danse, du yoga, etc. Choisissez des activités qui rejoignent **vos intérêts**. Cela vous aidera grandement à instaurer une habitude tout en ayant du plaisir!

Lorsque vous êtes actifs, il est normal que vos capacités soient différentes de celles d'avant et qu'elles varient d'une journée à l'autre. L'important est **d'ajuster l'intensité** et le **type d'activité** en fonction de vos capacités. Même les activités les plus courtes sont bénéfiques pour votre santé. Dans l'idéal, essayez **d'en faire un petit peu chaque jour** ainsi vous maintiendrez votre routine et éviterez l'inactivité.



Recommandations

Il est recommandé d'effectuer au moins trois séances de 30 minutes d'activité physique aérobie (ex. la marche, la danse, le jogging, etc.) par semaine. De plus, il est suggéré d'effectuer 2 séances hebdomadaires de renforcement musculaire (ex. musculation légère, yin yoga, pilates, etc.). Des étirements légers peuvent être effectués tous les jours. Il est aussi suggéré d'être à l'écoute de vos capacités et de considérer ces recommandations comme des objectifs à atteindre progressivement².

ASTUCE: Vous pouvez aussi diviser le temps de l'activité en plusieurs courtes périodes au cours de la journée.

A quelle intensité?

Pendant vos traitements, il est conseillé de privilégier des activités d'intensité **légère** à **modérée**. Pour vous aider à la mesurer, vous pouvez utiliser l'échelle de perception d'effort illustrée dans ce feuillet³.

Pour ajuster l'intensité, vous pouvez modifier le **type**, la **durée** et/ou la **fréquence** de l'activité physique. Les activités d'intensité légère comme la marche peuvent être pratiquées tous les jours. Pendant les traitements, il est normal que votre capacité varie d'une journée à l'autre. Une activité qui était légère hier peut devenir modérée aujourd'hui. Il faut adapter l'activité en conséquence. Vous pouvez aussi tenir compte des autres activités prévues dans votre journée afin d'éviter une surcharge. Soyez à l'écoute de vos capacités.

À RETENIR: l'important c'est de bouger et d'être à l'écoute de vos capacités.

Sécurité*

L'activité physique est sécuritaire pendant les traitements. Toutefois, certains signes sont à surveiller. Ainsi, il est préférable d'arrêter et de reporter votre activité si vous ressentez :

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

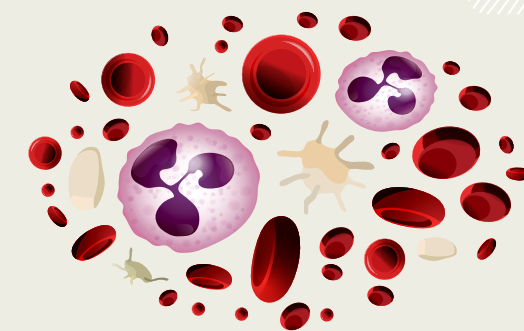
*Si plusieurs de ces symptômes sont présents, s'ils persistent ou s'ils vous inquiètent, consultez un médecin



Faites preuve de vigilance si :

Votre niveau de plaquettes est bas. Évitez les activités à risque de chute et de retenir votre souffle pendant l'effort. Il est préférable de :

- Favoriser les activités sans impact (marche, yoga, tai chi, etc.)
- Bien dégager l'espace autour de vous et au sol (ex. : évitez d'être près des meubles et des animaux de compagnie)



Votre niveau de neutrophiles est bas. Évitez d'utiliser des articles de sport en tissus, nettoyez les objets que vous souhaitez utiliser et lavez-vous les mains après l'activité. Il est préférable de :

- Choisir des objets non poreux (plastique, métal, etc.)
- Privilégier des activités individuelles à la maison

Votre taux d'hémoglobine est bas. Évitez les activités d'intensité vigoureuse et celles pour lesquelles vous devez vous pencher ou retenir votre souffle (ex. : pendant un exercice de musculation). Il est préférable :

- De favoriser des activités avec peu de déplacement ou à intensité légère
- D'être attentif-ve aux signes de fatigue et de vous accorder suffisamment de temps de repos (ex. : respiration plus rapide ou difficulté à compléter un mouvement)

Votre niveau de glycémie est bas et vous ne pouvez pas manger (ex. : lors de prélèvements). Évitez les activités d'intensité modérée et vigoureuse (escaliers, déplacements rapides, efforts soutenus, etc.). Il est préférable de :

- Reporter les activités plus intenses après avoir mangé
- Choisir des activités d'intensité légère (en position assise, au sol, etc.)

Minimiser les activités sédentaires

Il est recommandé de limiter le plus possible le temps de loisir devant un écran à 3h par jour et d'inclure des interruptions, aussi fréquentes que possible, lors de longues périodes en position assise⁴.

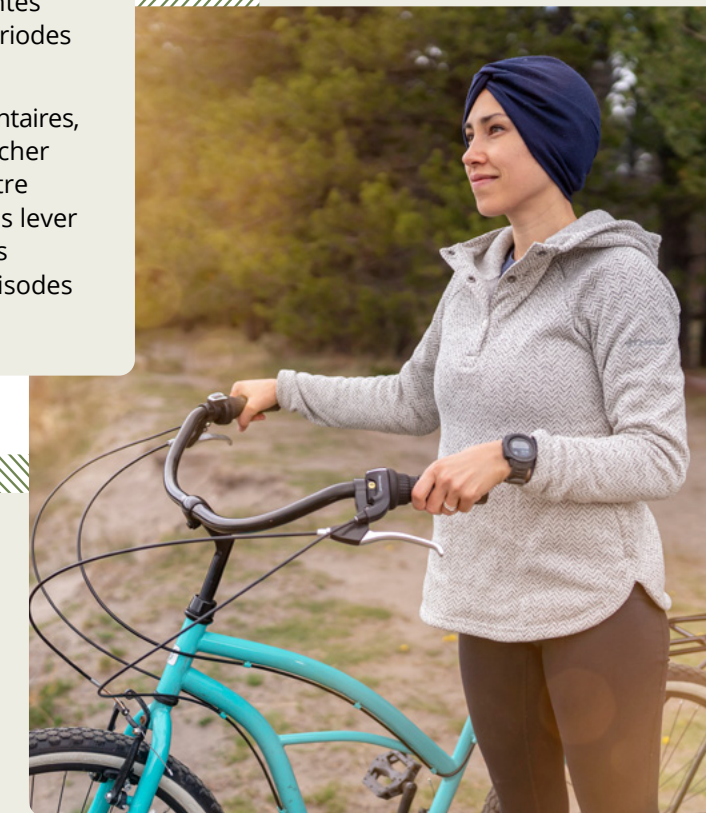
Pour diminuer les périodes sédentaires, vous pouvez, par exemple, marcher tout en parlant au téléphone, être debout devant l'ordinateur, vous lever pendant les pauses publicitaires à la télévision ou entre deux épisodes de votre série préférée.

Déplacements actifs

Ajouter des déplacements actifs est aussi une façon d'augmenter la quantité d'activité physique dans une journée. Par exemple, se déplacer à pied, à vélo, prendre l'autobus ou le métro, et si possible, descendre une station plus tôt, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur, se stationner une rue plus loin, etc.

Dormir

Pendant les traitements, il est normal d'avoir besoin de beaucoup de sommeil, même durant la journée, et ce, même avec une nuit complète entre 7h à 9h⁴. N'hésitez pas à faire des siestes au besoin.



Buvez de l'eau

Essayez de garder une bouteille d'eau à proximité. Il est important de bien s'hydrater pendant une activité physique et particulièrement pendant les traitements.

L'avis du médecin

Il est important de discuter avec votre médecin traitant des recommandations supplémentaires qui pourraient s'appliquer à votre situation, puis d'adapter le niveau d'intensité et l'activité que vous pourriez faire en conséquence. Si possible, rencontrez un-e professionnel-le de l'activité physique spécialisé-e en cancer pour avoir un suivi adapté et spécifique à vos besoins.

