

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

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.

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).



L'activité physique APRÈS le CANCER

Ce feuillet s'adresse aux personnes qui ont terminé leurs traitements contre un cancer. Il fait la promotion d'un mode de vie actif, sécuritaire et adapté après les traitements. Il vise également à favoriser l'autonomie de ces personnes, particulièrement 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 ?

Après les traitements, plusieurs difficultés peuvent survenir. Certaines personnes ont des capacités

réduites ou de nouvelles conditions de santé dues aux traitements et aux chirurgies. L'activité physique est recommandé et sécuritaire pendant et après les traitements². 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.

Être actif-ve augmente progressivement vos capacités et favorise un retour aux activités quotidiennes. L'activité physique peut aussi aider à diminuer votre fatigue, améliorer votre qualité de vie et votre santé mentale.

À RETENIR: l'activité physique après un cancer est sécuritaire, et facilite le retour aux activités quotidiennes.

Par où commencer ?

Quelles activités ajouter à votre routine ? Vous pouvez vous inspirer de ces exemples : exercices de renforcement musculaire, vélo, marche, sports d'équipe ou en solo, danse, yoga, tai chi, etc. Choisissez des activités qui rejoignent **vos intérêts**. Cela vous aidera grandement à instaurer une habitude, tout en ayant du plaisir ! Vous pouvez ajouter de la variété en changeant de parcours, de types de terrain ou en essayant de nouvelles activités. L'important est d'évaluer vos capacités du jour puis d'adapter l'activité en conséquence.

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.

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

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.

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

A quelle intensité ?

Quand vous être actif-ve, il est conseillé de privilégier des activités d'intensité **légère** à **vigoureuse**. 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. Même après 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.

Voici quelques exemples d'activités, selon l'intensité :

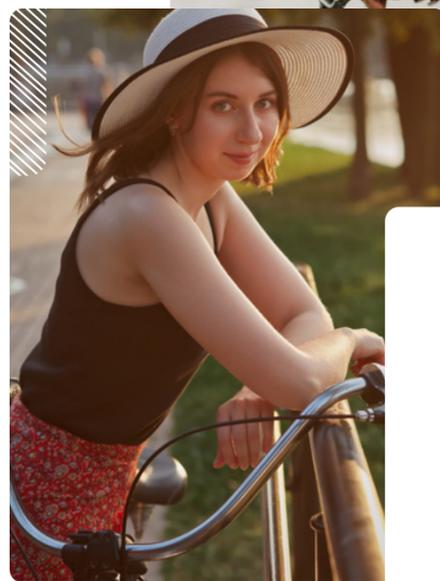
Faible :

- Pêche
- Tâches domestiques (jardinage, cuisine, ménage, etc.)
- Marche (surface plane, sans dénivelé, etc.)



Élevée :

- Course
- Natation (ex. : faire des longueurs)
- Cours d'aérobic
- Hockey
- Soccer
- Basketball



Modérée :

- Marche (rapide, en sentier, avec un dénivelé, etc.)
- Vélo
- Baseball
- Yoga
- Danse
- La musculation

Sécurité *

L'activité physique est sécuritaire pendant et après 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.



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 7 h à 9 h⁴. 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.



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.

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.

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.