

L'activité physique et le cancer



L'activité physique est un très bon moyen de réduire le risque de cancer. Elle améliore aussi beaucoup la qualité de vie des personnes atteintes. Cette fiche vous donne des conseils pour avoir un mode de vie plus actif.

Comment l'activité physique peut-elle m'aider ?

Voici ce que disent plusieurs études :

- L'activité physique aide à éviter plusieurs types de cancers.
- 4 cas de cancer sur 10 pourraient être évités avec de bonnes habitudes de vie. Parmi celles-ci, il y a l'activité physique faite de façon régulière.
- Près de 15 % des cancers seraient dus au fait que les gens ne bougent pas assez et ne font pas d'activité physique.
- Les personnes qui ont eu un cancer auraient moins de risque qu'il revienne (récidive) si elles font des activités physiques (loisirs ou sport). Elles auraient aussi plus de chances de survie.



Quels bienfaits apporte l'activité physique ?

En général, bouger peut aider à :

- Avoir une meilleure qualité de vie. On est moins fatigué et on tolère mieux les efforts.
- Améliorer la gestion du stress et la qualité du sommeil.
- Maintenir ou atteindre un poids santé. Cela a un effet protecteur contre certains cancers. Cela permet aussi de mieux contrôler d'autres maladies chroniques.



Si on a un cancer, bouger peut aider à :

- Avoir plus d'énergie.
- Réduire certains effets secondaires des traitements (par exemple : constipation, insomnie, fatigue, perte d'appétit).
- Avoir une meilleure condition physique avant une opération. Cela rend la récupération plus facile.

Si j'ai un cancer, quel rôle peut jouer l'activité physique?

Elle a un rôle essentiel à toutes les étapes du cancer. Dans l'Annexe 1, pages 3 à 5, vous verrez les bienfaits que bouger peut vous apporter et des conseils pour chaque étapes de la maladie.



Faire un total de 30 minutes d'activité physique par jour, presque tous les jours de la semaine, suffit pour améliorer sa santé. Faites une activité de votre choix et qui vous plaît : le vélo, la marche, le patin à roues alignées, la natation, la danse, etc. Chaque minute compte et s'additionne : 3 périodes de 10 minutes seraient aussi protectrices pour la santé que 30 minutes continues.

Selon certaines études, bouger serait encore plus bénéfique avec la pratique d'activités physiques vigoureuses comme le jogging, le ski de fond, la natation, etc. Mais gardez en tête que chaque pas compte pour votre santé. Rappelez-vous : un peu, c'est déjà beaucoup.

Dans l'Annexe 2, page 6, on vous donne des exemples d'activités adaptées à vos besoins.



À qui demander de l'aide ou poser mes questions?

Il est normal de perdre ses repères à la suite d'un diagnostic de cancer. Faites part de vos angoisses et de vos doutes à un membre de votre équipe de soins. On pourra vous envoyer vers les ressources dont vous avez besoin.

Selon votre condition de santé et votre niveau d'activité physique, on pourra par exemple vous diriger vers un kinésiologue.

Ce professionnel vous suivra tout au long de votre parcours de soins. Il vous aidera à adapter votre vie active en fonction de vos limites et de l'évolution de votre état.



RESSOURCES UTILES

Fédération des kinésologues du Québec :
514 343-2471
kinesiologue.com

Services de kinésiologie :
Pour les personnes atteintes d'un cancer.

Virage :
514 890-8000, poste 24144
viragecancer.org

Fondation québécoise du cancer :
fqc.qc.ca

Pour les personnes avec un cancer du sein.

Fondation du cancer du sein du Québec
cancerquebec.ca
Cliquer sur le bouton Ressources → Dans la barre Recherche, taper « maison rose »

Vidéos sur l'activité physique :
Par la plateforme CoACTIF, qui aide les patients et leurs proches à s'informer et à s'activer.

coactif.ca
Cliquer sur Modules → Activité physique

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet
chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Tous les moments sont bons pour commencer à bouger : au moment du diagnostic, mais aussi pendant et après vos traitements.

Vous verrez ici tout ce que l'activité physique peut vous apporter à chaque étape. Toutefois, l'angoisse, la fatigue et même la douleur pourraient être des freins à votre vie active. On donne aussi ici des trucs et des astuces pour vous aider à vous y mettre ou à garder votre vie active.

L'une des clés pour demeurer actif avec un diagnostic de cancer est de savoir adapter la progression de vos activités à votre état.

Au diagnostic



L'annonce d'un cancer est un moment bouleversant. Vous pouvez avoir l'impression que tout s'effondre. C'est angoissant et stressant. Il y a aussi un sentiment d'impuissance, en attendant les résultats et le début des traitements. L'activité physique aide à garder un certain contrôle.

Bienfaits de l'activité physique

- Elle diminue les symptômes anxieux et dépressifs liés au diagnostic.
- Elle vous rend plus résistant aux traitements ou aux opérations à venir.
- Elle vous permet de récupérer plus vite après.
- Elle diminue les risques de complications à la suite d'une opération.

Conseils

- Continuez toutes les activités que vous faisiez avant le diagnostic.
- Respectez les limites que vous avez en dehors de celles liées au cancer. Exemples : résistance plus ou moins grande de vos articulations, autre maladie connue, etc
- Dès que possible, commencez un plan d'activités physiques adapté à votre état. Vous faire accompagner par un kinésithérapeute pourrait être une bonne idée. Ce professionnel peut vous aider à faire les bons choix d'activités ainsi que le bon dosage. Il pourrait aussi vous aider à rester motivé pendant cette période angoissante.

Pendant les traitements



En raison de vos traitements, il est normal que vous vous sentiez plus fatigué. Durant cette période, le repos est essentiel. Mais l'activité physique l'est tout autant ! Les traitements sont un stress. Mais ils sont nécessaires pour combattre la maladie. L'activité physique est aussi un stress pour votre corps. Mais il s'agit d'un bon stress quand c'est fait de la bonne façon.

Bienfaits de l'activité physique

- Elle vous permet d'avoir plus d'énergie.
- Elle réduit certains effets secondaires dus aux traitements (exemples : fatigue, perte d'appétit, constipation).
- Elle permet de mieux gérer le stress lié à la maladie. Vous verrez les choses de façon plus positive, vous serez fier de vous et vous aurez les idées plus claires. Vous vous sentirez mieux au quotidien.
- Selon certaines études, elle pourrait rendre les traitements plus efficaces et même réduire le risque que le cancer revienne.
- Elle réduit la perte de vos muscles due aux traitements. Garder vos muscles est essentiel à votre mieux-être tous les jours.
- Elle améliore votre sommeil.

Conseils

La façon dont vous vous sentez **peut varier** pendant cette période. Écoutez votre corps et bougez selon l'énergie du jour !

- Adaptez vos activités physiques en fonction de vos cycles de traitements. Entrecoupez ces activités avec des périodes de repos ou des activités qui demandent moins d'énergie.
- Faites les activités qui vous font vous sentir mieux, même si elles demandent peu d'effort. Il peut s'agir, par exemple, d'exercices pour respirer ou faire travailler vos articulations de manière douce. Il ne faut pas toujours faire des exercices très intenses pour en avoir des bienfaits.
- Restez actif, même à faible intensité, mais n'oubliez pas le repos.
- Si vous le pouvez, faites-vous aider par un kinésiologue du CHUM. Il connaît les enjeux du cancer. Il pourrait vous aider à rester actif pendant vos traitements.

Après les traitements



Votre équipe de soins vous donne congé ! Vous êtes en rémission. Vous avez peut-être du mal à y croire. En effet, vous ne vous sentez pas en grande forme. Votre corps et votre mental sont fatigués. Bouger de façon régulière peut, là encore, vous aider.

Bienfaits de l'activité physique

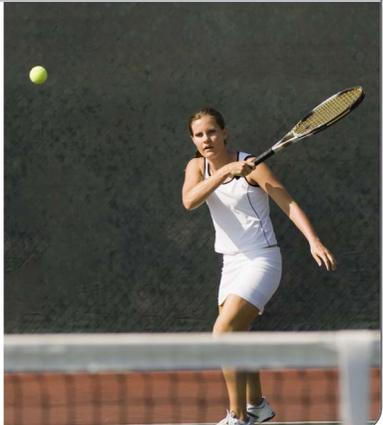
- Elle permet de mieux résister à un effort.
- Elle permet de mieux accepter et s'adapter à votre nouvelle image physique si une opération ou des traitements ont laissé des traces.
- Elle aide à revenir peu à peu à vos activités d'avant la maladie.
- Elle aide le retour au travail.

Conseils

- Ne reprenez pas une activité au niveau où vous l'avez laissée avant le diagnostic. Refaites d'abord votre réserve d'énergie. Pour cela, choisissez des activités adaptées et faites-les avec le bon dosage.
- Refaites vos activités préférées par courtes périodes. Puis, prenez du repos.
- Pour reprendre une activité, faites-la pendant une plus courte durée, mais plus souvent.
- Faites-vous faire par un kinésologue un programme pour renforcer vos muscles. Cela pourrait vous aider à retrouver peu à peu votre énergie et vos activités d'avant la maladie.

Ce tableau pourra vous aider à choisir une activité physique qui correspond à vos capacités

Il faut prendre des précautions si vous avez un cancer et que vous suivez un traitement. Vous devez aussi tenir compte de votre état de santé. Parlez à votre équipe de soins et à votre kinésiologue au besoin.

<p>Activités d'intensité légère</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Marche à un rythme lent : autour de la maison, du bureau, au centre d'achats. • Tâches domestiques légères : faire le lit, les repas, la vaisselle. • Loisirs : jouer de la musique, faire de l'artisanat, jouer aux cartes, aller à la pêche. 	
<p>Activités d'intensité modérée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Marche à un rythme modéré : entre 4 à 5 kilomètres à l'heure. • Tâches ménagères : passer l'aspirateur, laver les vitres, tondre la pelouse. • Activités sportives : badminton, tennis double, danse sociale, golf, volley-ball. 	
<p>Activités d'intensité vigoureuse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Marche à un rythme rapide (5 à 6 kilomètres à l'heure), randonnée, course à pied. • Travaux : pelleter, transporter des charges lourdes, faire de la construction. • Activités sportives : vélo, ski, jogging, partie de soccer, de basket-ball, de volley-ball, de tennis en simple. 	

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

