

# Importance de l'activité physique face au cancer



**INSTITUT ROI ALBERT II**

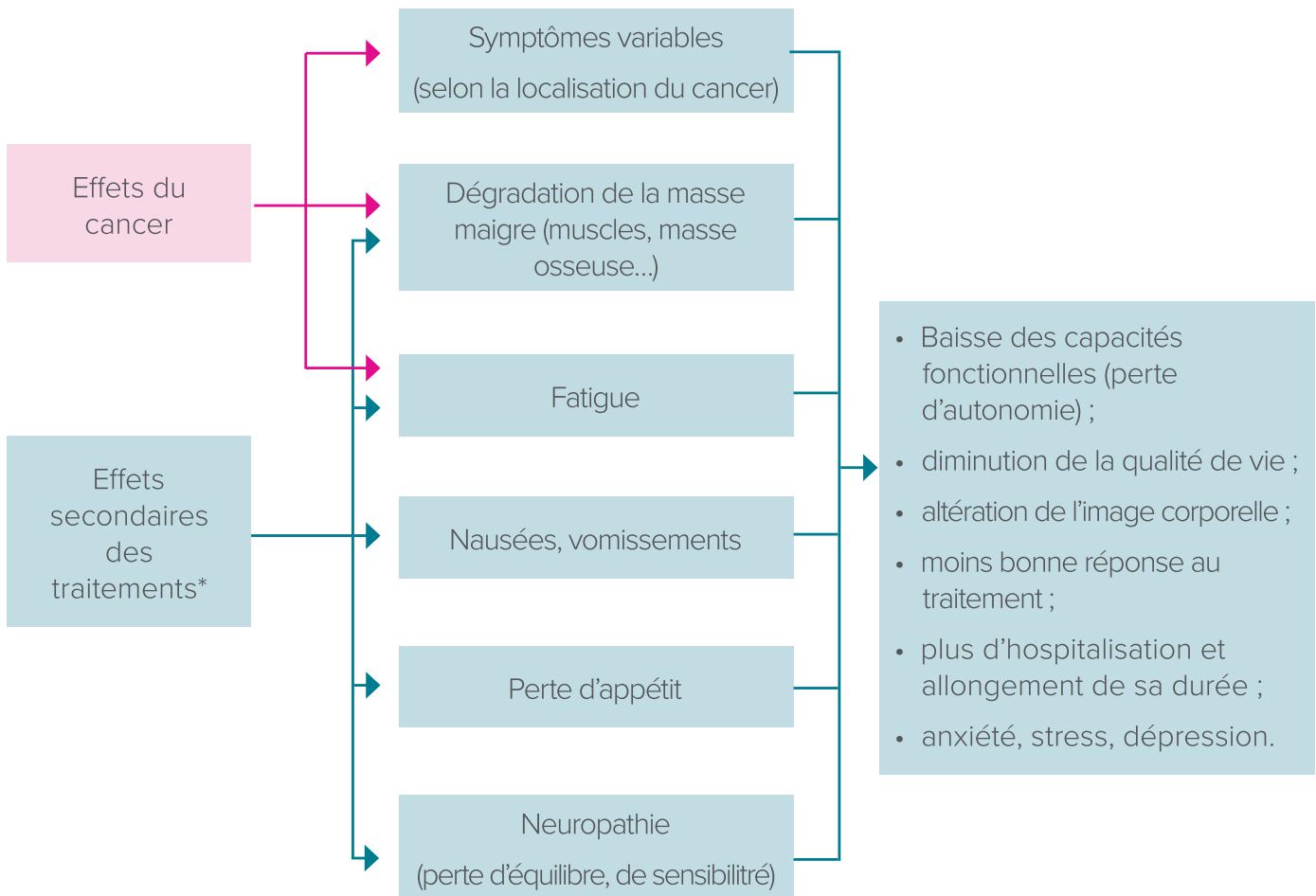
CANCER ET HÉMATOLOGIE

Cliniques universitaires SAINT-LUC  
UCLouvain BRUXELLES

# Dans le cadre du cancer, maintenir un bon niveau d'activité physique à tous les stades de la maladie est essentiel.

L'exercice et l'activité physique procurent une multitude de bienfaits pour la santé et agissent en synergie avec les traitements anti-cancéreux.

Mais on constate une diminution de la quantité d'activité physique journalière dès l'annonce du cancer, et cela persiste tout au long de la prise en charge...



*Un bon niveau d'activité physique permet de lutter contre la plupart de ces effets.*

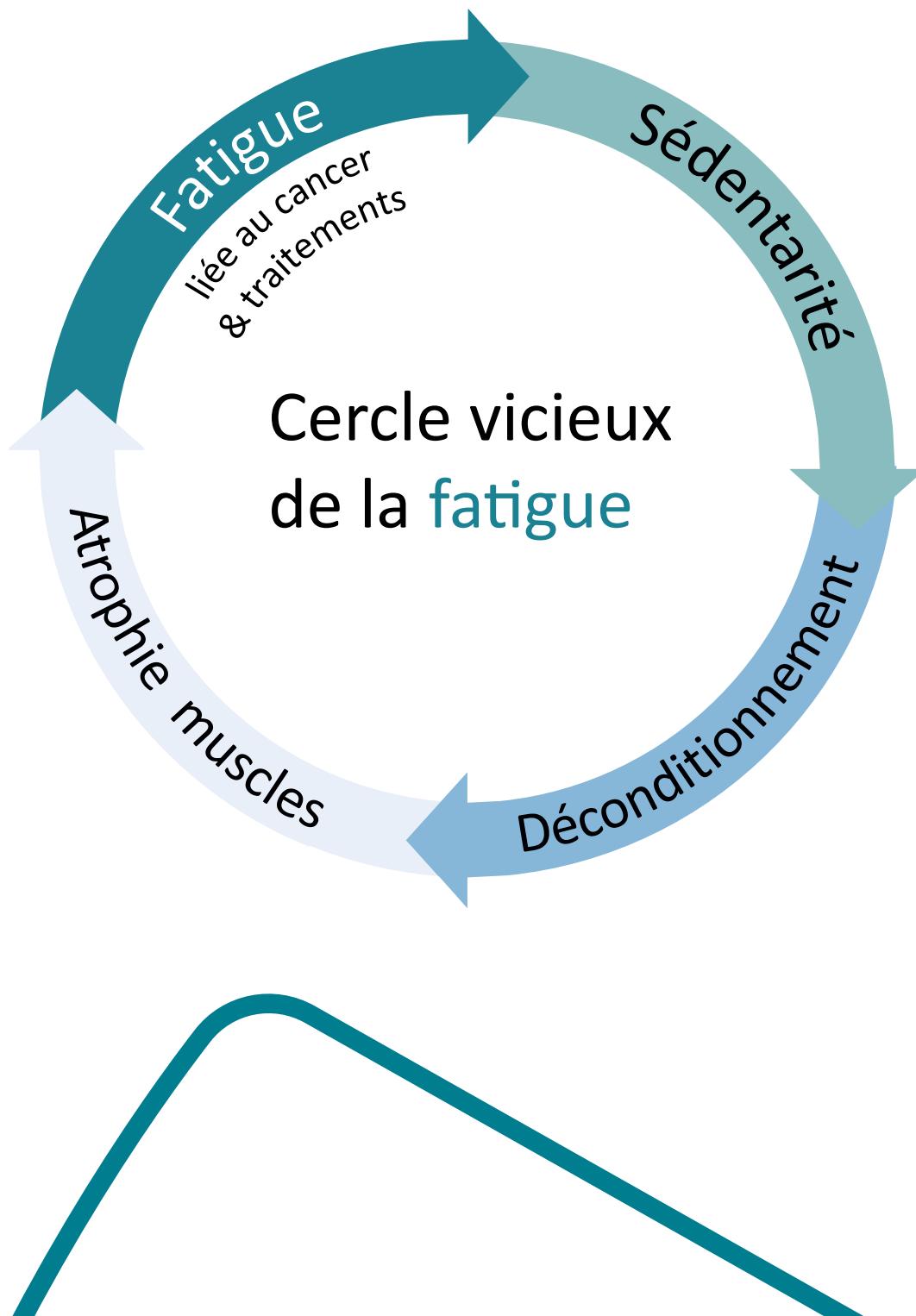
*L'activité physique actionne la « pharmacie interne ».*

\*variable pour chaque patient

## Petit zoom sur un symptôme fréquent : la fatigue

La fatigue est le symptôme le plus fréquemment signalé par les patients. Il est aussi l'un des plus pénibles. Cette fatigue est générée par la maladie et les traitements, et **n'est pas soulagée par le repos**. Elle entraîne souvent un comportement sédentaire, faisant progressivement «fondre» les muscles.

Or, un bon capital musculaire permet de mieux lutter contre les symptômes, dont la fatigue. L'activité physique est essentielle pour gérer la fatigue induite par la maladie et les traitements !



## Qu'entend-on par «activité physique» ?



**Activités physiques adaptées  
(Exercise Medicine) :  
pratique sportive  
personnalisée en groupe**

## Concrètement, comment réaliser l'activité physique ?

Types d'activités	Fréquence	Durée	Intensité
<b>Travail cardio-respiratoire</b>	3 à 5 fois par semaine	Minimum 150 minutes par sem.	Modérée à élevée, soit légèrement essoufflé et en transpiration <b>légère</b> .
<b>Exercices de renforcement musculaire</b>	Minimum 2 fois par semaine	20 à 40 minutes par sem.	Modérée à élevée, soit légèrement essoufflé et en transpiration
<b>Exercices d'assouplissement</b>	2 à 3 fois par semaine	20 minutes	/

Recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

## Y a-t-il des précautions à prendre ?

### Chimiothérapie, radiothérapie, immunothérapie...

Non, il est même recommandé de pratiquer l'activité physique pendant l'administration de ces traitements.

**Transfusion en cours :** Non.

### Mauvaise prise de sang:

- Trop peu de globules rouges (baisse d'énergie, pâleur) : adaptez l'intensité de l'exercice.
- Trop peu de globules blancs (baisse de l'immunité) : adaptez les modalités pour limiter le risque d'infection (évitez gymnases, piscines publiques...).
- Trop peu de plaquettes (fatigue, pâleur, essouflement) : adaptez les modalités, préférez les sports doux (évitez chocs, sauts...).

**Douleurs:** Toute douleur doit être connue et discutée avec votre médecin.

Si nécessaire, des antidiouleurs à prendre avant l'exercice peuvent être prescrits.

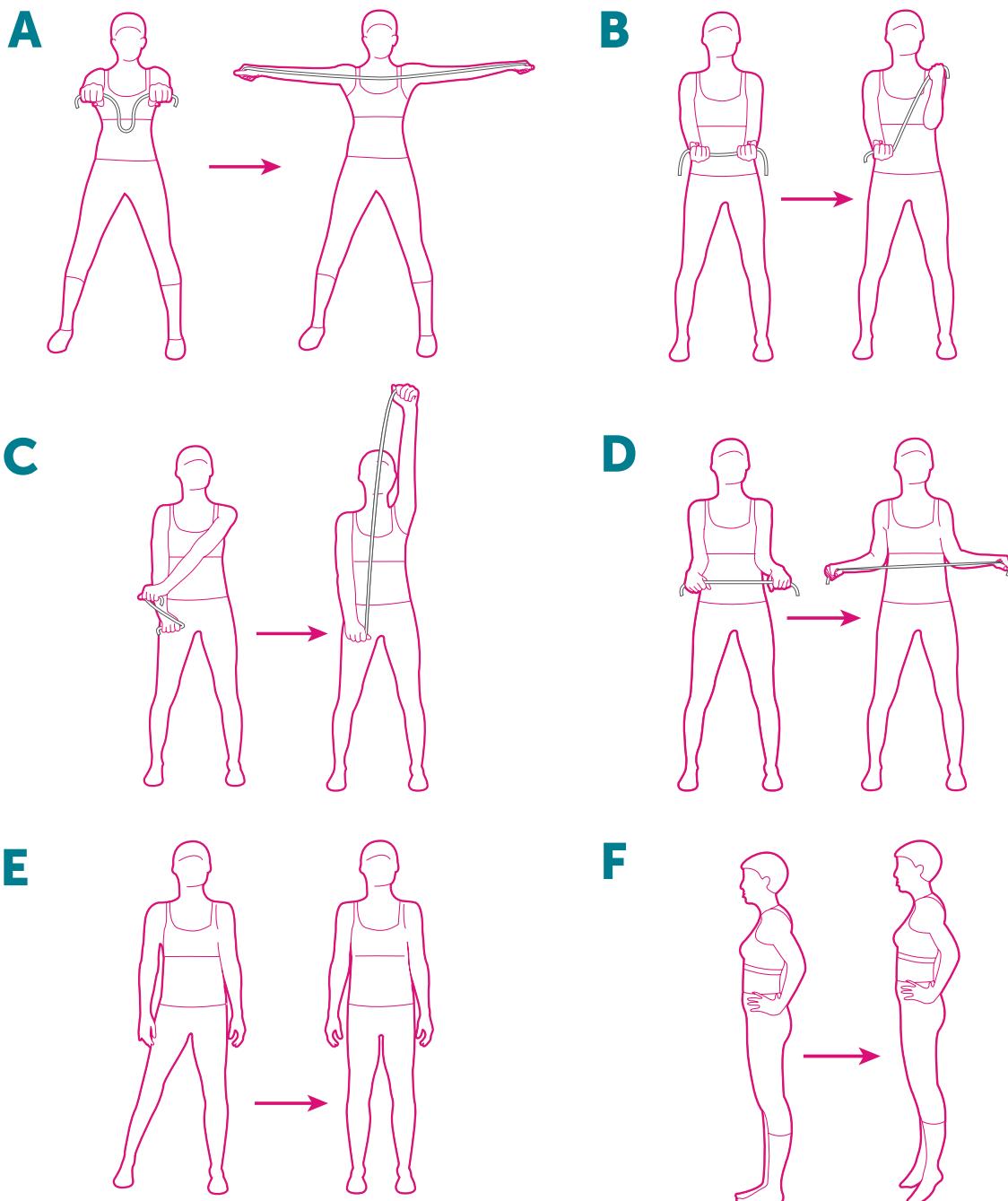
### Métastases osseuses :

Un accord médical préalable avant toute activité physique est requis.

**Température :** Si vous avez plus de 38° = urgence médicale.

# Exercices de renforcement musculaire

## Exercices debout



Ces exercices peuvent être réalisés avec une chaise ou avec des poids au niveau des chevilles.

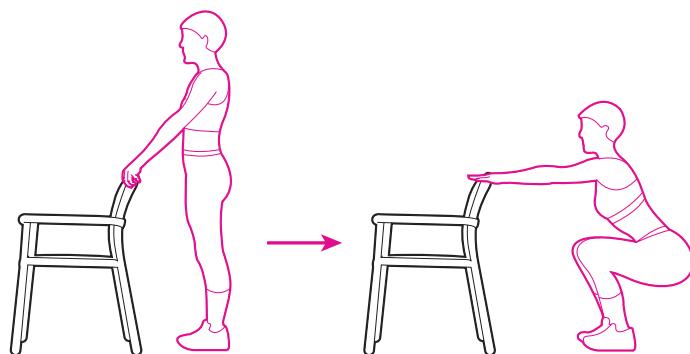
### Consignes pour la réalisation des exercices :

2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 2-3 minutes de repos

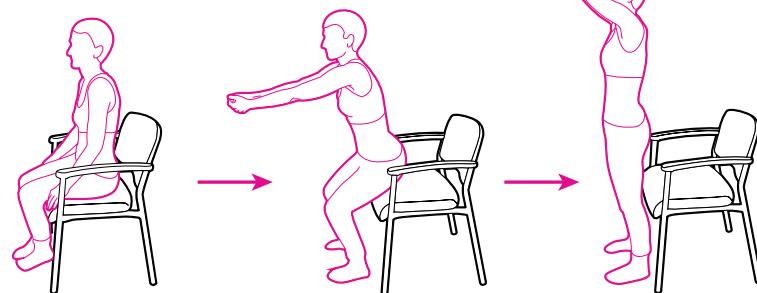
Progression : augmenter la répétition, la fréquence et l'intensité de l'exercice ou utiliser une bande élastique de résistance plus élevée

## Exercices avec une chaise

A



B

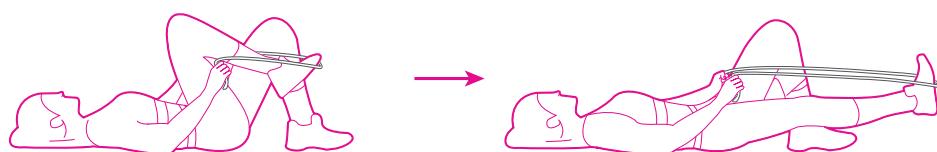


## Exercices couchés

C



D



Scannez le QR code ci-contre pour découvrir tous les exercices en vidéos



## Calendrier de suivi

Pour maximiser l'efficacité des exercices proposés, il existe l'échelle de Borg. Elle vous permettra de cibler concrètement l'intensité de l'effort et de votre perception.

Nous vous conseillons de travailler à **une intensité entre 4 et 6 sur cette échelle.**

Essayez de compléter votre calendrier tous les jours. Essayez de diversifier votre activité en alternant les exercices d'endurance et de renforcement musculaire:

**Exercices cardio-vasculaires :** Marche, course, vélo, tapis roulant, escaliers.

**Exercices de renforcement musculaire:** Privilégiez les exercices au poids du corps et/ou l'utilisation de bandes élastiques de résistance : exercices décrits dans ce carnet pages 5 et 6 servant d'exemple.

Indiquez après chaque séance votre effort perçu et vos remarques.

### Echelle de Borg modifiée

Cote	Perception
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	
10	Très très difficile (presque maximal)

*Intensité faible*

*Intensité modérée*

*Intensité élevée*

**N'oubliez pas de compléter votre feuille de route.**

Indiquez après chaque séance votre effort perçu et vos remarques

## Feuille de route

Activité physique Date	Travail cardio-respiratoire				Renforcement musculaire		
	Description activité	Durée (min)	Vitesse/pente ou puissance	Distance	Groupes musculaires	Nombre de répétitions	Intensité (échelle de Borg, page 7)
Lundi	Tapis marche vélo	30 20	5km/h - 5% 60W	3 km /	Modérée Modérée		
Mardi	/	0			Epaule, bras, cuisses	3x12 par exercices	Modérée
Mercredi	Jogging	30	7km/h	3,5 km	Vigoureuse		
Jeudi	/	0					
Vendredi	Jardinage	70	/		Modérée		
Samedi	Marche	60	/	4,5 km	Modérée		
Dimanche	/	0					
<b>Semaine 0 - exemple</b>				Lundi			
				Mardi			
				Mercredi			
				Jeudi			
				Vendredi			
				Samedi			
				Dimanche			
<b>Semaine 1</b>							

## Feuille de route\*

Activité physique Date	Travail cardio-respiratoire			Renforcement musculaire				
	Description activité	Durée (min)	Vitesse/pente ou puissance	Distance	Intensité (échelle de Borg: page 7)	Groupes musculaires	Nombre de répétitions	Intensité (échelle de Borg, page 7)
<b>Semaine 2</b>	Lundi							
	Mardi							
	Mercredi							
	Jeudi							
	Vendredi							
	Samedi							
<b>Semaine 3</b>	Dimanche							
	Lundi							
	Mardi							
	Mercredi							
	Jeudi							
	Vendredi							
	Samedi							
	Dimanche							

\* à dupliquer autant de fois que nécessaire.  
Téléchargez des feuilles de route supplémentaires en cliquant sur le QR-code page 10.

**La réalisation d'un bilan nutritionnel avec le service diététique et une alimentation adaptée à votre situation vous permettront d'optimiser l'efficacité des exercices**

## **Pour les séances supervisées, nous vous proposons:**

- Une consultation médicale spécialisée ;
- Des bilans d'évolution de votre condition physique ;
- Des groupes médicalisés ;
- Des groupes moins médicalisés ;
- Des techniques d'autonomisation à la pratique sportive ;
- Des séances d'information en groupe.

### **DÉMARCHE:**

- Prenez contact avec le service de Médecine physique et réadaptation au 02 764 16 50 ou par mail [exercise.medicine@saintluc.uclouvain.be](mailto:exercise.medicine@saintluc.uclouvain.be)
- Demandez un rendez-vous médical en « Exercise Medicine »
- Vous pouvez également vous inscrire à l'une de nos prochaines séances d'information en groupe.



Pour téléchargez  
des feuilles de route  
supplémentaires,  
scanner le QR code  
ci-contre



Pour connaitre les  
dates des prochaines  
séances info, scannez  
le QR code ci-contre

## **Notes personnelles :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Département de Cancérologie et Hématologie adulte et pédiatrique

Service de médecine physique et réadaptation

+32 2 764 16 50

exercise.medicine@saintluc.uclouvain.be

Service de Kinésithérapie et Ergothérapie



Visitez notre site internet  
[institutroialbertdeux.be](http://institutroialbertdeux.be)

Editeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication

Rédaction : Equipe des kinésithérapeutes

Photos : Clémence Bourdoux



**Cliniques universitaires Saint-Luc**

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles

[saintluc.be](http://saintluc.be)

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ?

Merci de nous contacter préalablement.

**COMMU-DSQ-323**

janvier 2025