

Importance de l'activité physique face au cancer

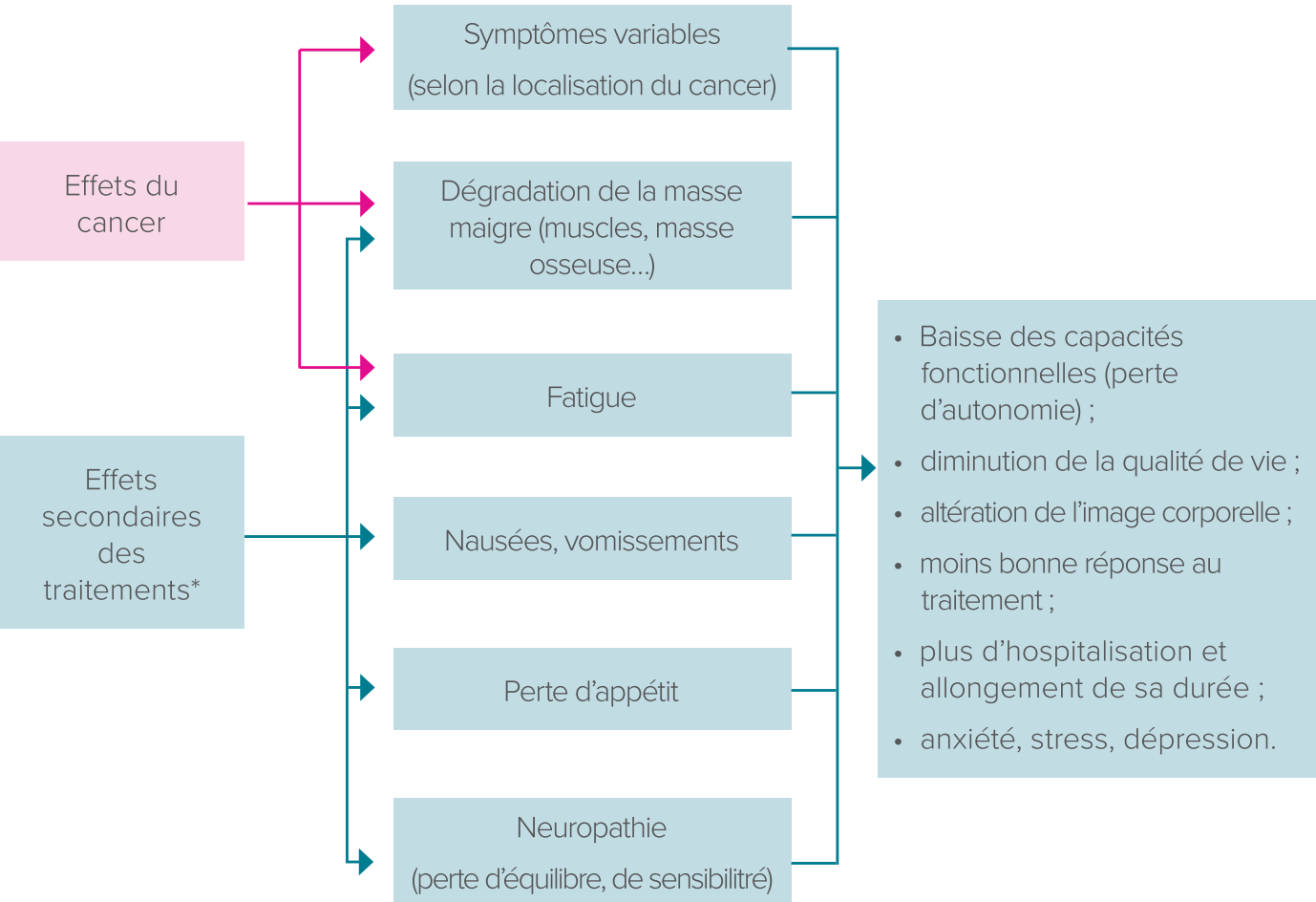


INSTITUT ROI ALBERT II
CANCER ET HÉMATOLOGIE
Cliniques universitaires **SAINT-LUC**
UCLouvain BRUXELLES

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
Travail cardio-respiratoire	3 à 5 fois par semaine	Minimum 150 minutes par sem.	Modérée à élevée, soit légèrement essoufflé et en transpiration légère.
Exercices de renforcement musculaire	Minimum 2 fois par semaine	20 à 40 minutes par sem.	Modérée à élevée, soit légèrement essoufflé et en transpiration
Exercices d'assouplissement	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, essoufflement) : adaptez les modalités, préférez les sports doux (évitez chocs, sauts...).

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

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

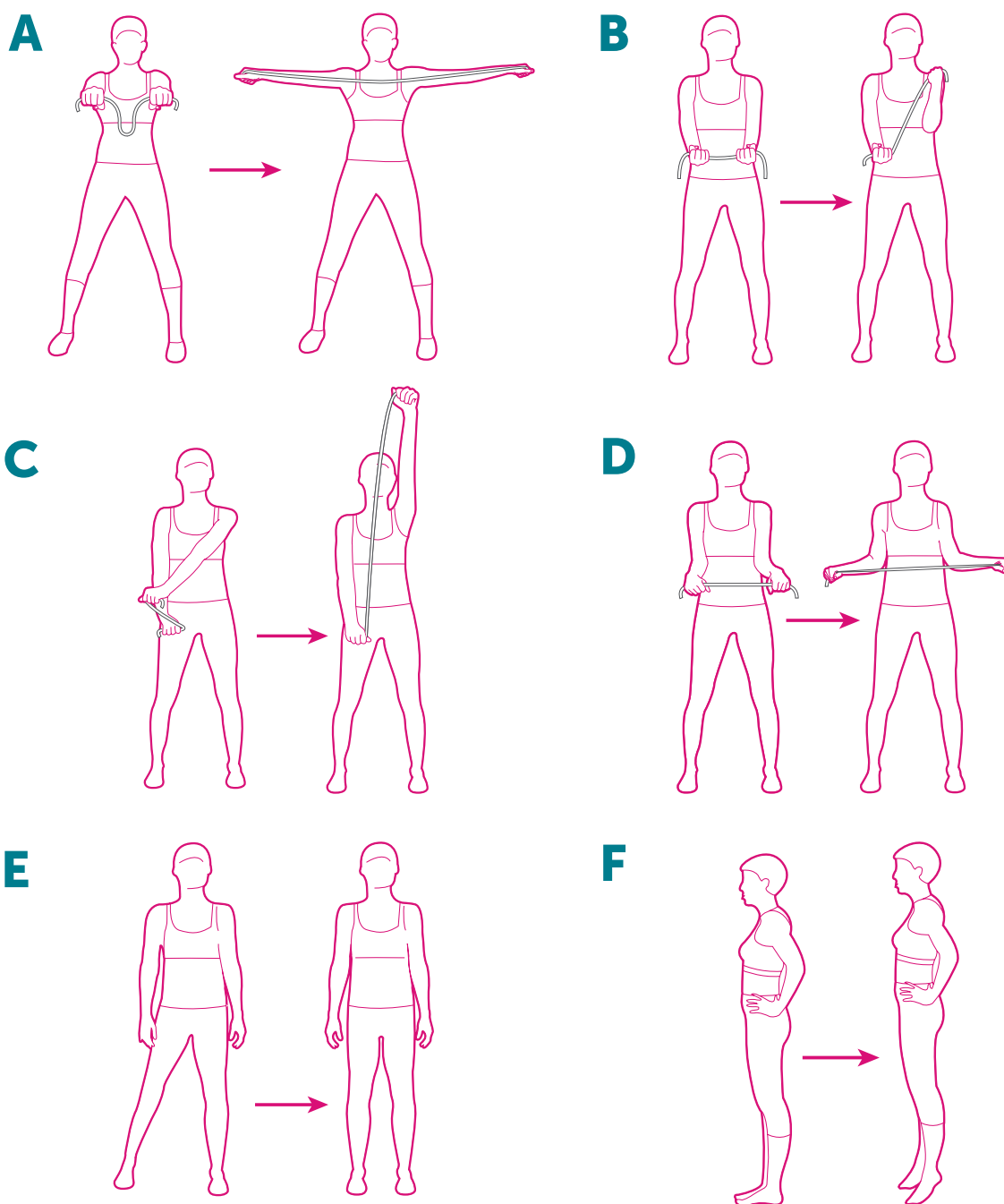
Métastases osseuses :

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.

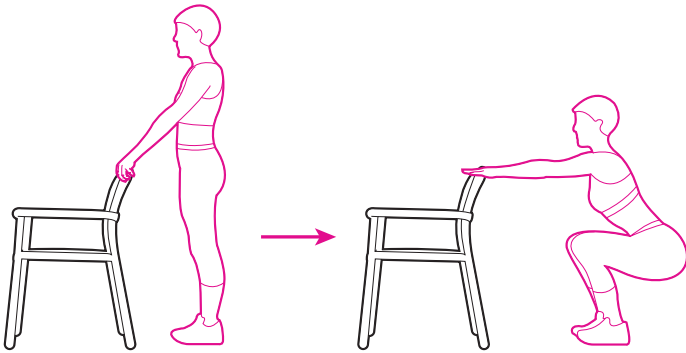
Consignes pour la réalisation des exercices :

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

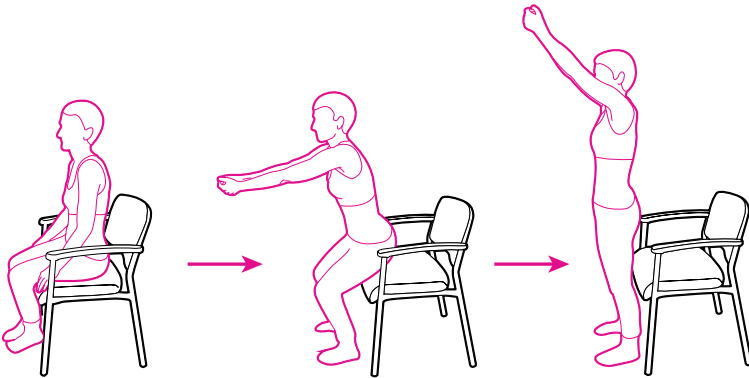
Progression : augmenter la répétition, la fréquence et l'intensité de l'exercice ou utiliser une bande élastique de résistance plus élevée

Exercices avec une chaise

A



B

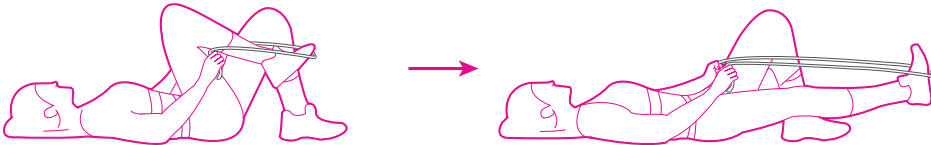


Exercices couchés

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	Intensité (échelle de Borg: page 7)	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							
Semaine 1		Lundi								
		Mardi								
		Mercredi								
		Jeudi								
		Vendredi								
		Samedi								
		Dimanche								

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)		
Semaine 2	Lundi									
	Mardi									
	Mercredi									
	Jeudi									
	Vendredi									
	Samedi									
	Dimanche									
Semaine 3	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 exercice.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 connaître 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

exercice.medicine@saintluc.uclouvain.be

Service de Kinésithérapie et Ergothérapie

Visitez notre site internet
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

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ?
Merci de nous contacter préalablement.

COMMU-DSQ-323

janvier 2025

