



# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Capsule 4 - Le renforcement musculaire

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Alexia Piché, M. Sc., kinésiologue, avec la collaboration de Guillaume Bastarache, M. Sc. et Isabelle Brisson, B. Sc., kinésiologues

---

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Capsule 4 – Le renforcement musculaire



**LES RECOMMANDATIONS**



**LES BÉNÉFICES DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE**



**LES EFFETS NORMAUX ET ANORMAUX**



Quelles sont les  
**recommandations** pour la  
pratique d'exercices de  
**renforcement musculaire** ?

---

# Qu'est-ce qu'une séance de renforcement musculaire ?

**DÉFINITION :** Le renforcement musculaire est une forme d'activité physique qui permet d'améliorer les capacités physiques musculaires par la **sollicitation d'un muscle ou d'un groupe de muscles** contre une **résistance** (par exemple : poids du corps, poids libre, machine).



ACSM, 2018

# Quelles sont les recommandations ?

<b>FRÉQUENCE</b>	<b>2 à 3 fois par semaine</b> *S'assurer d'avoir 1 jour de repos entre les séances*
<b>INTENSITÉ</b>	<b>Modérée</b> Graduellement tendre vers 10 à 15 répétitions par exercice
<b>DURÉE</b>	<b>1 à 3 séries</b>
<b>TYPE D'EXERCICE</b>	Cibler les groupes musculaires principaux à l'aide de machines, poids libres, poids du corps, exercices fonctionnels



# Échelle de perception d'effort (rappel)

## Les niveaux d'intensité :

- Zone bleue : faible
- Zone verte : modérée
- Zone rouge : élevée

	<b>0</b> Rien du tout
	<b>0,5</b> Très très facile
	<b>1</b> Très facile
	<b>2</b> Facile
	<b>3</b> Moyen
	<b>4</b> Un peu difficile
	<b>5</b> Difficile
	<b>6</b> Plus difficile
	<b>7</b> Très difficile
	<b>8</b>
	<b>9</b> Très très difficile
	<b>10</b> Maximum

IUCPQ, 2010

# Quel est l'équipement nécessaire ?

## Équipement nécessaire :

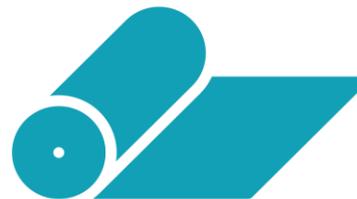
- Poids de votre corps
- Chaussures stables

## Fortement recommandé :

- Vêtements confortables
- Bandes élastiques

## Facultatif :

- Tapis de sol
- Poids libres
- Ballon suisse
- Appareils de musculation





Les **bénéfices** des exercices de  
renforcement musculaire en  
contexte de cancer

---

# Les bénéfices des exercices de renforcement musculaire

## Prévention :

- Perte de masse et de force musculaire
- Blessures
- Chutes
- Problèmes osseux (fracture, ostéopénie, ostéoporose, etc.)



## Amélioration :

- Équilibre
- Sommeil
- Qualité de vie



## Diminution :

- Risques de dépression et anxiété

# Puis-je continuer à faire du renforcement musculaire pendant les traitements contre le cancer ?

## OUI !

L'objectif de l'entraînement musculaire pendant les traitements est de **maintenir** ou **améliorer** la condition physique.

**Spécifiquement au cancer, le renforcement musculaire est encouragé afin de permettre :**



○ Effets secondaires des traitements



- Gestion de la fatigue
- Soutien psychologique et social
- Qualité de vie
- Autonomie au quotidien
- Estime de soi
- Gestion du poids



Effets **normaux** et **anormaux** des  
exercices de renforcement  
musculaire

---

# Qu'est-il **normal** de ressentir ?

**Pendant et après** une séance de renforcement musculaire, il est **NORMAL** de ressentir :

- ✓ De la fatigue musculaire
- ✓ Des courbatures
- ✓ Une légère augmentation de la douleur \*
- ✓ Tous les bienfaits de l'activité physique



\* Évitez les exercices qui provoquent une **douleur aiguë**.  
Consultez votre **kinésologue** en cas de douleur.

# Les courbatures

**DÉFINITION :** Les courbatures sont des douleurs musculaires qui apparaissent quelques heures (généralement 24h à 48h) après un exercice intense et inhabituel (Kino-Québec).

Les courbatures sont **généralement provoquées** par des **changements dans la routine** d'exercices habituels :

- Nouveau programme
- Nouvel exercice
- Augmentation de l'intensité
- Augmentation de la durée

Il est possible de **prévenir les courbatures** en adoptant :

- Une **progression lente** des exercices pour permettre au corps de s'adapter



Les courbatures font partie du **processus normal d'adaptation** du corps à l'exercice et ne nécessitent généralement **pas de traitement médical** pour les soulager.

Si la douleur **persiste et devient insupportable**, consultez un professionnel de la santé.

# Qu'est-il anormal de ressentir ?

**Pendant et après** une séance de renforcement musculaire, il est **ANORMAL** de ressentir :

- ✘ Une augmentation majeure de la douleur
- ✘ Une douleur soudaine, aiguë
- ✘ Une blessure
- ✘ Une douleur persistante qui ne diminue pas 48h après l'effort



Dans tous les cas, parlez-en à votre **kinésologue** pour **ajuster**  
**vos** **prescriptions d'exercices**.

# Savoir quand s'arrêter

Pendant un effort, il est préférable d'**ARRÊTER** et de **REPORTER** votre activité physique si vous ressentez :

- Sensation de serrement à la poitrine et/ou palpitations cardiaques
- Étourdissements, confusion ou absence de coordination
- Essoufflement inhabituel
- Crampes dans les jambes
- Peau pâle, froide et moite, bleutée
- Nausée
- Fatigue sévère



Si plusieurs de ces symptômes sont **présents**, s'ils **persistent** ou s'ils vous **inquiètent**, parlez-en à votre **kinésologue** ou consultez votre **équipe de soins**.





# Quelques pistes de réflexion...

- Quelles **activités** de **renforcement musculaire** faites-vous au **quotidien** ?
- Présentement, rejoignez-vous les **recommandations** en lien avec le **renforcement musculaire** ?
- Jusqu'à maintenant, quels sont les **bienfaits / effets** que vous procurent les séances de **renforcement musculaire** ?
- À votre avis, est-il recommandé de **poursuivre** le **renforcement musculaire après la période de traitements** ? **Pourquoi** ?
- Nommez **1 effet normal** qui peut être ressenti **à la suite d'une séance** de renforcement musculaire.
- Nommez **1 effet anormal** qui peut être ressenti **pendant ou après une séance** de renforcement musculaire.

# EN RÉSUMÉ

- ➔ La pratique du renforcement musculaire entraîne de **nombreux bienfaits** sur la **santé physique et psychologique**.
- ➔ Il est **sécuritaire** et **recommandé** de renforcer les groupes musculaires principaux **2 à 3 fois par semaine** pour optimiser les bénéfices pour la santé avant, pendant et après les traitements.
- ➔ Il est **normal** de ressentir de la **fatigue musculaire** et des **courbatures**. Consultez votre **kinésologue** pour ajuster votre prescription d'exercices en cas de **douleur aiguë ou persistante**.

**Pour plus d'informations**, consultez les ressources de la section activité physique.

**En cas de questions**, consultez un.e kinésologue ou votre équipe de soins.





Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 4 – Le renforcement musculaire**

# Merci d'avoir consulté ce contenu !

## Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D., Alexia Piché, M. Sc., kinésiologue avec la collaboration de Guillaume Bastarache M. Sc. et Isabelle Brisson, B. Sc., kinésiologues.

## Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

## Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à [info@coactif.ca](mailto:info@coactif.ca).

**Dernière mise à jour :** 1er août 2024