



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule 1 - Bouger du diagnostic au rétablissement

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

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule 1 – Bouger du diagnostic au rétablissement



DÉMYSTIFIER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



BIENFAITS ET RECOMMANDATIONS

Que vous soyez une **personne ayant reçu un diagnostic de cancer** ou un **proche aidant**, cette capsule s'adresse à vous. Vous verrez, la pratique d'activité physique est bénéfique pour tout le monde !

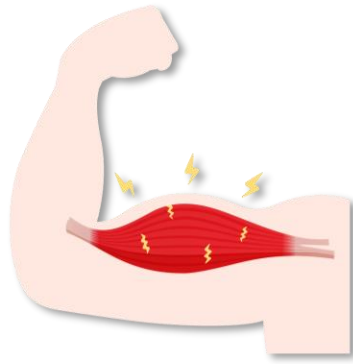




Faire une **activité physique**, qu'est-ce ce que cela **signifie**?

Activité physique

En pensant à l'activité physique, on imagine souvent des sports comme le soccer ou encore le hockey, mais **l'activité physique c'est bien plus que cela!** Lorsque vos muscles dépensent de l'énergie pour faire bouger des parties de votre corps, vous êtes en train de faire une activité physique.



DÉPENSE D'ÉNERGIE
PAR LES MUSCLES



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Activité physique

L'activité physique peut être d'intensité :



FAIBLE

comme la marche lente, le yoga doux ou les tâches domestiques (jardinage, cuisine, ménage, etc.);



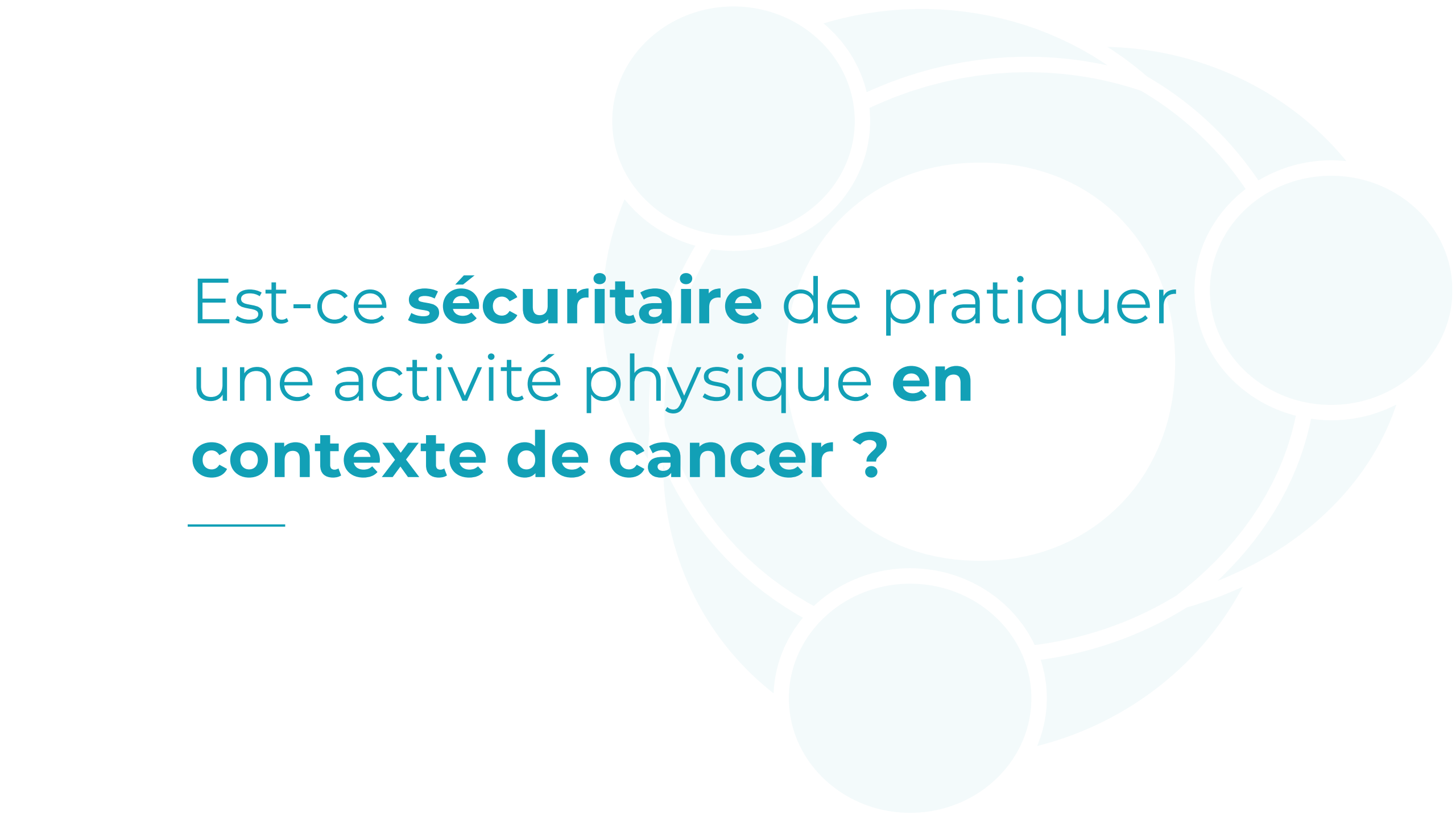
MODÉRÉE

comme la marche rapide, en sentier, avec un dénivelé, le vélo ou la danse;



ÉLEVÉE

comme la course à pied, la natation, les cours d'aérobic, etc.



Est-ce **sécuritaire** de pratiquer
une activité physique **en**
contexte de cancer ?

Bouger sécuritairement et écouter son corps

Bouger ou pratiquer une activité physique dans un contexte de cancer est **SÉCURITAIRE**, que ce soit :

- ✔ Avant
- ✔ Pendant
- ✔ Après

... les traitements contre le cancer

Il reste important de **surveiller certains signes** et **d'écouter votre corps**.

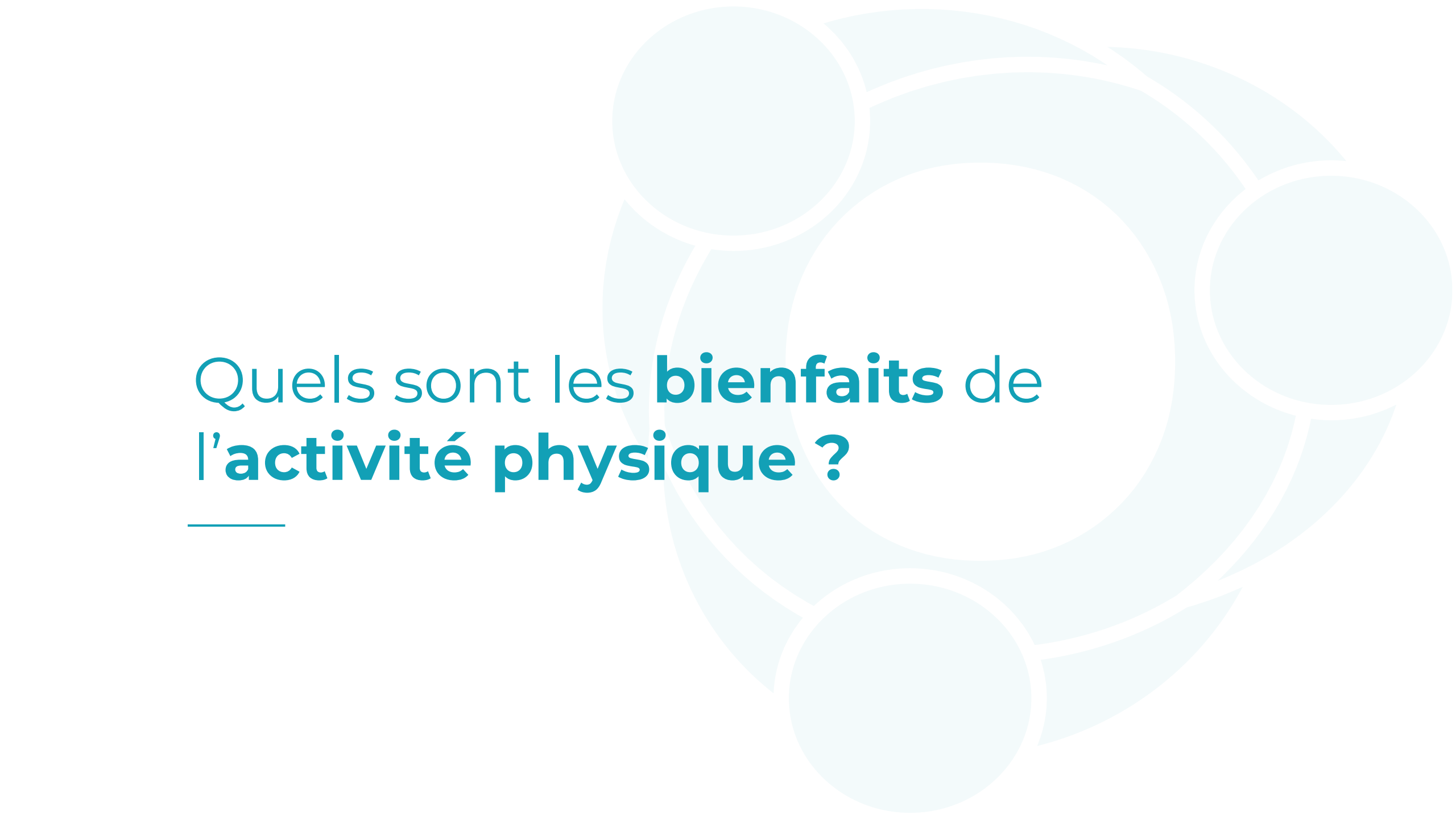
Bouger sécuritairement et écouter son corps

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

- De la douleur ou une 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 votre équipe de soins.



Quels sont les **bienfaits** de
l'**activité physique** ?

Bienfaits de l'activité physique en contexte de cancer

FAVORISE LA DIMINUTION

- 
- Fatigue liée au cancer
 - Stress
 - Symptômes anxieux et dépressifs liés à l'annonce du diagnostic et des traitements
 - Perte de masse musculaire
 - Effets secondaires des traitements
 - Durée d'hospitalisation après l'opération
 - Risques et sévérité des complications après l'opération
 - Risques de récurrence du cancer
 - Risques de mortalité liée au cancer et de toutes causes

Bienfaits de l'activité physique en contexte de cancer



FAVORISE L'AMÉLIORATION

- Condition physique
- Qualité de vie
- Tolérance aux traitements
- Récupération après la chirurgie ou la fin des traitements
- Autonomie
- Estime de soi





Quel est le **meilleur moment** pour
commencer à bouger ?

Bouger à travers toutes les étapes



- Il n'y a pas de meilleur moment pour commencer à bouger. **Plus vous commencez tôt, plus vous pourrez en retirer des bénéfices !**
- Si vous êtes déjà une personne active, aujourd'hui est un excellent moment pour maintenir vos habitudes !
- Si vous n'êtes pas une personne active, alors aujourd'hui est aussi un excellent moment pour débiter votre pratique d'activité physique.

Bouger à travers toutes les étapes

AVANT les traitements

Avant les traitements ou la chirurgie, période que l'on appelle aussi la **PRÉADAPTATION**, l'activité physique a pour but d'optimiser vos capacités suite à l'annonce du diagnostic et vous préparer aux traitements.

Plus vous serez en forme, plus votre corps sera prêt pour la chirurgie et les traitements, et mieux il pourra les tolérer.

APRÈS les traitements

Après les traitements ou la chirurgie, durant la phase de **RÉADAPTATION**, l'activité physique a pour objectif de vous aider à retrouver le plus rapidement possible vos capacités afin que vous puissiez accomplir les tâches de la vie quotidienne de manière autonome.



PENDANT les traitements

Pendant les traitements, l'activité physique vise à réduire le plus possible les effets secondaires des traitements et le déconditionnement physique qui accompagne souvent la chirurgie et les traitements.

Bouger en groupe !

- À toutes les étapes du parcours de soins en cancer, l'activité physique **pratiquée en groupe** peut être une source intéressante de soutien psychologique et social... et de motivation !
- Pensez à **intégrer vos proches** dans vos activités ou à rejoindre un **groupe d'activité physique**.



SOUTIEN

MOTIVATION



Bouger en **nature**, est-ce
bénéfique ?

Les bienfaits de la nature

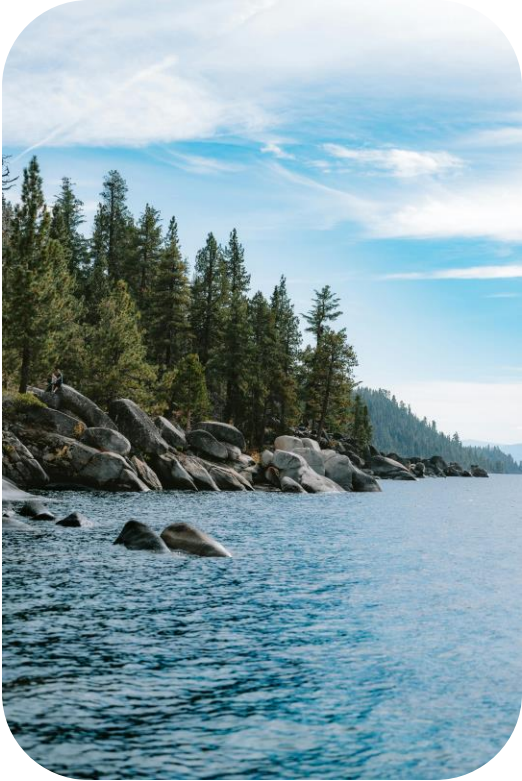
Le contact avec la nature entraîne de **nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale.**



Les études scientifiques montrent que la nature permet de réduire :

- **le cortisol** (la fameuse hormone du stress)
- **l'anxiété**
- **le rythme cardiaque**
- **la tension artérielle**
- **le risque de certaines maladies chroniques** comme l'asthme, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Les bienfaits de la nature



La nature permet aussi de favoriser :

- **Le bien-être**
- **Un sentiment de calme**
- **La restauration de l'attention** en ralentissant nos pensées et en améliorant les fonctions cognitives.

Pour bouger en nature, vous pouvez aller en forêt, sur le bord de l'eau ou simplement vous rendre dans l'espace vert le plus près de chez vous.



Consultez la **Capsule 2 Activité physique - Bouger au quotidien : Trucs, astuces et stratégies** pour des idées afin d'intégrer davantage la nature dans vos activités physiques.



Quelles sont les
recommandations pour la
pratique d'**activité physique** ?

Recommandations en activité physique



Pour la population générale,
il est recommandé de cumuler
150 minutes / semaine
d'**activité physique cardiovasculaire**
d'**intensité modérée à élevée.**



Pour les personnes ayant reçu un
diagnostic de cancer, il est possible de
retirer des bénéfices dès l'atteinte de
90 minutes / semaine
d'**activité physique cardiovasculaire**
d'**intensité modérée.**

Recommandations pour l'activité physique



Que vous soyez une personne qui a reçu un diagnostic de cancer ou proche aidant, il est recommandé d'ajouter **2 séances par semaine de renforcement musculaire** et de faire des étirements régulièrement.



Sachez qu'il est tout à fait possible de diviser vos activités en **plusieurs petites séances de 5, 10 ou 30 minutes** pour atteindre les recommandations.



Il est aussi recommandé de **limiter la sédentarité**, c'est-à-dire les périodes d'éveil passées couché ou assis, en intégrant de **brèves périodes de mouvement** toutes les 60 minutes.

Bouger un peu, chaque jour, entraîne de nombreux bénéfices !



Comment reprendre l'activité physique après une **chirurgie** ou un **traitement** ?

Recommencer à bouger

APRÈS une chirurgie



Après une chirurgie, le délai de récupération varie énormément d'une personne à l'autre.

La région opérée est généralement plus fragile et vous pourriez avoir des restrictions à respecter, comme ne pas mouiller la plaie, éviter de soulever des charges, ou de faire certains mouvements.



Il est très important de **suivre les indications** de votre équipe de soins

Recommencer à bouger

APRÈS des traitements



Après les traitements, il n'y a pas de délai à respecter pour reprendre vos activités.

Il est possible que vous ressentiez les effets secondaires des traitements.



Il est important **d'adapter vos activités** en fonction de votre **énergie**.

Pour reprendre l'activité physique de façon sécuritaire, encadrée et adaptée à votre situation, il est recommandé de consulter un kinésiologue.



L'activité physique pour les
proches aidants

Proche aidant & activité physique



- Si vous êtes un **proche aidant**, le **soutien** que vous apportez à la personne qui a reçu un diagnostic de cancer est **essentiel**.
- Il peut être difficile de **prendre soin de soi** par manque de temps, d'énergie ou encore d'opportunités.
- La **pratique d'activité physique** représente pour vous aussi une **stratégie** importante pour **prendre soin de vous** et de votre santé.

EN RÉSUMÉ

- ➔ La pratique d'activité physique entraîne de **nombreux bienfaits** sur la **santé physique et psychologique**.
- ➔ Il est **sécuritaire** et **recommandé** de pratiquer une activité physique régulière à travers toutes les étapes du **parcours de soins**.
- ➔ Le **kinésologue spécialisé en cancer** est un **allié essentiel** pour vous accompagner vers une pratique d'activité physique **sécuritaire, optimale** et **adaptée**. Il peut également intervenir auprès des proches aidants.

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 1 – Bouger du diagnostic au rétablissement**

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. Kinésiologue.

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.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule 2 - Bouger au quotidien : Trucs, astuces et stratégies

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., kinésiologue

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule 2 – Bouger au quotidien : Trucs, astuces et stratégies



LES EFFETS DE LA SÉDENTARITÉ



LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES DANS VOTRE QUOTIDIEN



DES STRATÉGIES CONCRÈTES POUR BOUGER



Un **comportement sédentaire**,
c'est quoi ?

La sédentarité

La **sédentarité** fait référence aux occupations qui exigent **très peu de mouvement** du corps et une **très faible dépense d'énergie**.

Ce sont des **occupations en position assise ou allongée**, comme :



La lecture



Regarder
la télévision



Consulter sa tablette
électronique



Travailler
à l'ordinateur



Se déplacer
en voiture, etc.

Les risques de la sédentarité



Avoir un mode de vie sédentaire **augmente le risque de développer** :

- Maladies cardiovasculaires
- Diabète
- Hypertension artérielle
- Troubles de cholestérol
- Obésité
- Ostéoporose
- Certains cancers
- Symptômes de dépression

Sédentarité à travers le parcours de soins

Le but n'est pas de vous faire peur en vous partageant cela, mais simplement de vous **sensibiliser aux effets de la sédentarité** afin de limiter ces comportements au quotidien.



Le parcours de soins en cancer peut impliquer de nombreux moments sédentaires prolongés, par exemple lorsque vous ...

- **Recevez un traitement de chimiothérapie**
- **Êtes hospitalisé après la chirurgie**
- **Attendez l'un de vos nombreux rendez-vous** dans les salles d'attente, etc.

Notre objectif est de **vous donner des stratégies pour briser la sédentarité** tout au long du parcours de soins.



Quelles **stratégies** puis-je mettre
en place pour **réduire** mes
comportements sédentaires ?

Reconnaitre ses comportements sédentaires

1. La première étape pour réduire ses comportements sédentaires au quotidien est de **savoir les reconnaître**.



Pouvez-vous **identifier des comportements sédentaires** dans votre quotidien ?

STRATÉGIES - Bouger plus à la maison



- Si vous écoutez la **télévision**, vous pouvez **vous lever** pendant les **pauses publicitaires**.
- Si vous aimez **lire**, vous pouvez **vous activer** à la fin de **chaque chapitre**.
- Si vous parlez au **téléphone**, vous pouvez **marcher dans la maison ou à l'extérieur** pendant votre appel.
- Si vous aimez **danser**, choisissez votre musique préférée et **laissez-vous aller** !
- Pourquoi pas **jouer** aux jeux de vos enfants ou petits-enfants ?
- Toutes les **tâches ménagères** comme **cuisiner** ou faire le **ménage** sont aussi de bonnes façons de vous activer dans la maison !
- Si vous avez de la difficulté à vous motiver à aller marcher, parlez-en aux membres de votre entourage et **invitez-les à vous accompagner**, ou encore, si vous avez un **chien, sortez marcher avec lui** !

STRATÉGIES - Bouger plus au travail

- Prenez les **escaliers** plutôt que l'ascenseur.
- **Levez-vous** au moins une fois par heure et à votre pause.
- Au besoin, **réglez une alarme** pour vous le rappeler !
- Allez à la **salle de bain la plus éloignée** de votre poste de travail.
- Inscrivez vos **rendez-vous d'activité physique à votre agenda**. C'est souvent plus facile de respecter ses engagements lorsqu'ils sont inscrits à l'horaire.



STRATÉGIES - Bouger plus dans ses déplacements

- Utilisez le **transport actif** ! Lorsque possible, déplacez-vous à pied ou à vélo.
- Si le **transport en commun** est disponible dans votre ville, utilisez-le autant que possible ! Sortez une station de métro ou un arrêt d'autobus plus tôt pour marcher un peu plus.
- Si vous n'avez pas accès au transport en commun, **stationnez-vous un peu plus loin** pour marcher davantage.



STRATÉGIES - Bouger plus dans vos loisirs



- Choisissez une **activité que vous aimez** et qui vous permet de bouger en même temps
- Découvrez de **nouveaux endroits** à la marche, à vélo, en randonnée
- Essayez une **nouvelle activité** comme l'aquaforme ou la danse
- Rejoignez des **groupes d'exercice en plein air** dans les parcs



Certaines **municipalités** organisent même des **activités de loisir gratuites** pour **bouger en famille ou entre amis**. Informez-vous !

STRATÉGIES - Bouger plus en nature



Utilisez la nature pour bouger plus!

- La nature peut aussi être un allié important pour vous motiver, vous permettre de bouger plus dans vos loisirs et d'obtenir des bénéfices supplémentaires pour la santé.
- **Marchez ou faites du vélo** dans l'espace vert le plus près de chez vous, que ce soit dans un **parc**, sur le **bord de l'eau**, dans la **forêt** ou un **champ**.
- Prenez le temps **d'ouvrir vos sens** pour prendre conscience de la nature qui vous entoure, le vent, le soleil, les nuages, les odeurs des arbres ou l'air salin, les oiseaux...

Laissez-vous porter par la beauté de la nature !

STRATÉGIES - Utiliser des outils technologiques



Utilisez des outils technologiques pour vous motiver à bouger plus !

- Bien entendu, ces équipements sont facultatifs, mais peuvent être intéressants à utiliser.
- Si vous êtes moins à l'aise avec la technologie, vous pouvez utiliser un **calendrier** ou un **journal papier** pour noter et suivre vos activités.
- Vous pouvez suivre vos activités en utilisant :
 - Un **podomètre**
 - Une **montre intelligente**
 - Des **applications** sur les téléphones cellulaires.



STRATÉGIES - Bouger plus à l'hôpital



- Si vous êtes hospitalisé, il est conseillé de **rester actif** le plus possible pour favoriser votre récupération.
- On dit que pour **1 journée d'hospitalisation**, votre corps a besoin de **3 jours pour récupérer**.



Même si vous avez **moins d'énergie** durant l'hospitalisation, il est important de bouger en **respectant les limites de votre corps** et les recommandations de votre **équipe de soins**.

STRATÉGIES - Bouger plus à l'hôpital

Voici quelques exemples de stratégies pour bouger plus à l'hôpital :

- **Changer de position** et vous **lever** régulièrement.
- Vous asseoir dans votre **fauteuil** pour manger vos repas.
- Continuer à faire vos **soins d'hygiène** lorsque possible.
- Essayer de prendre des **marches** régulières dans les corridors.
- Si marcher longtemps vous semble difficile, vous pouvez **marcher plusieurs fois par jour** pendant **5 minutes**.
- Si vous recevez de la visite de vos proches, profitez de ce moment pour marcher en leur compagnie.



Demandez de l'aide au personnel soignant pour vous **lever et marcher**.
Ils sont là pour vous aider !

STRATÉGIES - Bouger plus à l'hôpital

Idées d'exercices

Voici quelques exercices que vous pouvez faire dans votre chambre d'hôpital :

- **Faites travailler vos mains** : Serrez une serviette avec vos mains pendant 5 secondes, puis relâchez. Répétez 5 à 10 x.
- **Faites travailler vos fessiers** : Assis au fauteuil ou couché au lit, contractez les fesses au maximum pendant 5 secondes, puis relâchez. Répétez 5 à 10 x.
- **Faites travailler vos cuisses** : Assis au fauteuil, allongez une jambe en gardant le derrière de la cuisse contre la chaise et redéposez le pied au sol. Alternez les jambes 5 à 10 fois.
- **Faites travailler vos mollets et chevilles** : Assis au fauteuil ou au lit, soulevez les orteils en gardant les talons au sol, puis faites l'inverse. Soulevez le talon et déposez vos orteils contre le sol.



Regardez la **vidéo** pour les démonstrations des exercices.

EN RÉSUMÉ

- ➔ Les **comportements sédentaires** sont à **limiter** au quotidien.
- ➔ Il est important de **savoir les reconnaître** afin de pouvoir mettre en place des **stratégies pour bouger plus**.
- ➔ **Soyez créatif!** Pensez à **diversifier vos activités** pour déjouer l'ennui qui s'installe souvent lorsqu'on fait toujours la même activité.

Pour plus d'informations, consultez les ressources de la section activité physique.
En cas de questions, consultez un.e kinésiologue ou votre équipe de soins.





Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 2 – Bouger au quotidien : trucs, astuces et stratégies**

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. Kinésiologue.

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.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule 3 - Échauffement, retour au calme et mobilité

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 3 – Échauffement, retour au calme et mobilité



L'ÉCHAUFFEMENT



LE RETOUR AU CALME



LES EXERCICES DE MOBILITÉ ARTICULAIRE

Quelles sont les principales étapes d'un entraînement ?

1. **ÉCHAUFFEMENT**
2. **SÉANCE** : CARDIOVASCULAIRE / RENFORCEMENT MUSCULAIRE / AUTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE
3. **RETOUR AU CALME**

L'échauffement



Quel est le rôle de l'échauffement ?

OBJECTIF PRINCIPAL : Préparer le corps à l'effort qu'il devra fournir durant la séance d'entraînement cardiovasculaire et/ou de renforcement musculaire.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :

- Augmenter la fréquence cardiaque et la tension artérielle
- Augmenter la température du corps
- Améliorer l'amplitude de mouvement des articulations
- Améliorer les performances
- Réduire le risque de blessure



ACSM, 2018

Qu'est-ce qu'un bon échauffement ?

DURÉE :

- 5 à 10 minutes minimum

TYPE D'EXERCICE :

- **Cardiovasculaire** : pour augmenter progressivement la fréquence cardiaque
- **Mouvements dynamiques** : pour mobiliser toutes les articulations qui seront en action durant la séance et préparer les muscles pour l'effort à venir

INTENSITÉ :

- Faible à modérée

Échelle de perception d'effort (rappel)

Les niveaux d'intensité :

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

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

IUCPQ, 2010

Quelques petits conseils

- ✓ Bien s'**hydrater** avant, pendant et après l'entraînement
- ✓ Respecter votre **niveau d'énergie** : choisir l'intensité qui vous convient selon la journée
- ✓ Prendre le temps de **s'échauffer** pour réduire le risque de blessure
- ✗ **Éviter** les mouvements qui provoquent ou augmentent une **douleur**

Le retour au calme

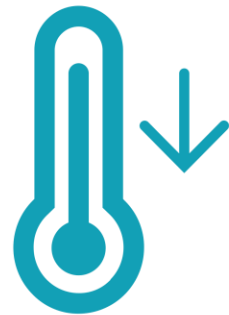


Quel est le rôle du retour au calme ?

OBJECTIF PRINCIPAL : Permettre au corps de récupérer et de retourner progressivement vers un état de repos.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :

- Diminuer la **fréquence cardiaque** et la **tension artérielle** vers les valeurs de repos
- Diminuer la **température** du corps
- Favoriser l'élimination des **déchets** accumulés dans les muscles suite à l'effort demandé



Qu'est-ce qu'un bon retour au calme ?

DURÉE :

- 5 à 10 minutes minimum

TYPE D'EXERCICE :

- **Cardiovasculaire** : pour diminuer progressivement la fréquence cardiaque et la tension artérielle
- **Étirements** : cibler les muscles qui ont travaillé durant la séance d'exercice

INTENSITÉ :

- Faible

Échelle de perception d'effort (rappel)

Les niveaux d'intensité :

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

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

IUCPQ, 2010

Les étirements statiques

OBJECTIF : Maintenir les tendons et les muscles souples, flexibles et détendus en réduisant la tension qui peut s'être accumulée dans les muscles pendant l'effort demandé.

- **DURÉE :** 30 à 60 secondes par étirement
- **TYPE :** Exercices de flexibilité en position statique
- **INTENSITÉ :** Jusqu'à ressentir un étirement ou un léger inconfort. Éviter de provoquer ou d'augmenter une douleur !



Les exercices de mobilité articulaire



Quand dois-je pratiquer les exercices de mobilité articulaire ?

Idéalement, les pratiquer **tous les jours** :

- Pendant l'échauffement et/ou le retour au calme
- À tout autre moment de la journée

Ce qu'il faut retenir, c'est que vous pouvez répéter ces exercices de mobilité **autant de fois** que vous le souhaitez, tant et aussi longtemps qu'ils vous font du **bien**.



En présence de **douleur** ou d'une **blessure**, respectez les recommandations de votre **kinésologue**.

Qu'est-ce que la mobilité articulaire ?

DÉFINITION : C'est la capacité à bouger une articulation dans différentes directions. Elle influence la fluidité et l'efficacité des mouvements.

OBJECTIF PRINCIPAL : Maintenir ou améliorer l'amplitude de mouvement d'une articulation.

La mobilité articulaire peut être **limitée**/influencée par :

- Une douleur
- Un trauma (Ex. : chirurgie, blessure)
- L'articulation elle-même
- Les muscles
- Les nerfs



À quoi ressemble un exercice de mobilité ?

CONSIGNES GÉNÉRALES :

- Mouvements faits avec **lenteur** et **contrôle**
- Débuter avec de petites amplitudes, puis progresser vers de plus grandes amplitudes (selon la tolérance)
- Sans charge
- La **douleur ne doit pas augmenter** pendant ni après l'exercice



Petite amplitude de mouvement



Grande amplitude de mouvement

Pourquoi ajouter ce type d'exercice à ma routine ?

Les exercices de mobilité servent à **maintenir** ou à **améliorer** l'**amplitude de mouvement** pour :

- Se préparer à une chirurgie ou des traitements à venir
- Diminuer l'intensité d'une douleur
- Diminuer une tension musculaire
- Améliorer la posture
- Soulager la présence de certaines problématiques (arthrose, arthrite, bursite, tendinite, etc.)

Le mot à retenir est **PRÉVENTION**.

L'ajout d'exercices de mobilité à votre routine permet de prévenir une diminution de l'amplitude de mouvement qui pourrait vous limiter dans vos activités.



Quelques pistes de réflexion...

- Présentement, que faites-vous pour vous échauffer **avant** de pratiquer vos activités physiques ?
- Comment pourriez-vous **améliorer** votre **échauffement** ? Identifiez 1 élément.
- Présentement, comment **terminez**-vous vos séances d'entraînement ?
- Comment pourriez-vous **améliorer** votre **retour au calme** ? Identifiez 1 élément.
- Pour vous, **quel moment** de la journée serait favorable pour effectuer des **exercices de mobilité** ?

EN RÉSUMÉ

➔ L'**échauffement** et le **retour au calme** font partie des étapes importantes d'un entraînement. Ils servent respectivement à **préparer le corps** à l'effort, puis à permettre au corps de retourner vers un **état de repos**. Ensemble, ils visent à **diminuer le risque de blessures**.

➔ Les **exercices de mobilité** peuvent être réalisés à tout moment de la journée et permettent de maintenir l'**amplitude de mouvement** des articulations.

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 3 – Échauffement, retour au calme et mobilité**

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.

Dernière mise à jour : 1er août 2024



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



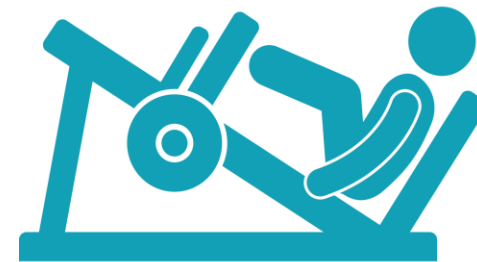
LES EFFETS NORMAUX ET ANORMAUX



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 ?

FRÉQUENCE	2 à 3 fois par semaine *S'assurer d'avoir 1 jour de repos entre les séances*
INTENSITÉ	Modérée Graduellement tendre vers 10 à 15 répétitions par exercice
DURÉE	1 à 3 séries
TYPE D'EXERCICE	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

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

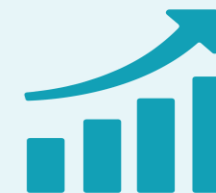
DÉFINITION : Les courbatures sont des douleurs musculaires qui apparaissent quelques heures (généralement 24h à 48h) après un exercice intense et inhabituel (Kino-Québec).

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.

Dernière mise à jour : 1er août 2024



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule 5 - L'entraînement cardiovasculaire

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 5 – L'entraînement cardiovasculaire



LES RECOMMANDATIONS



LES BÉNÉFICES DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE



LES EFFETS NORMAUX ET ANORMAUX



Quelles sont les
recommandations pour la
pratique de l'**entraînement
cardiovasculaire** ?

Qu'est-ce qu'un entraînement cardiovasculaire ?

DÉFINITION : Un entraînement cardiovasculaire est une activité physique qui implique l'utilisation des **grandes masses musculaires** sur une période **continue** et de façon **rythmique**.

Ces activités permettent de solliciter le **système cardiovasculaire** (cœur-poumons-vaisseaux sanguins) d'un individu pour **favoriser le transport de l'oxygène** vers les muscles utilisés pour un faire de l'énergie.



ACSM, 2018

Quelles sont les recommandations ?



FRÉQUENCE	≥ 3 fois par semaine
INTENSITÉ	Modérée
DURÉE	30 minutes * Peut être divisé en plusieurs séances 10 minutes *
TYPE D'EXERCICE	Marche, marche rapide, vélo, elliptique, nage, etc.

Limiter les longues périodes de sédentarité dans une journée.



En contexte de cancer, il est possible de retirer des bénéfices dès l'atteinte de **90 minutes** d'activité cardiovasculaire d'intensité modérée par semaine.

Échelle de perception d'effort (rappel)

Les niveaux d'intensité :

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

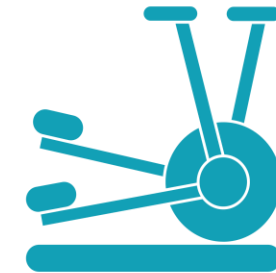
	0 Rien du tout
	0,5 Très très facile
	1 Très facile
	2 Facile
	3 Moyen
	4 Un peu difficile
	5 Difficile
	6 Plus difficile
	7 Très difficile
	8
	9 Très très difficile
	10 Maximum

IUCPQ, 2010

Quel est l'équipement nécessaire ?

Équipement nécessaire :

- Chaussures stables
- Vêtements adaptés à la température



Facultatif :

- Montre
- Podomètre
- Petit banc / *step*
- Escaliers
- Appareil cardiovasculaire
(ex. : vélo stationnaire, tapis roulant, elliptique)



Les **bénéfices** de l'entraînement
cardiovasculaire en contexte de
cancer

Les bénéfices de l'entraînement cardiovasculaire



Diminution des risques de :

- Maladies chroniques (hypertension, cholestérol, diabète, etc.)
- Maladies cardiaques
- Anxiété et dépression
- Ostéoporose (fragilité des os)
- Mortalité et morbidité



Amélioration :

- Capacités cardiorespiratoires
- Capacités fonctionnelles
- Gestion de la fatigue
- Sentiment de bien-être
- Qualité de vie
- Sommeil
- Autonomie quotidienne
- Estime de soi
- Gestion du poids

Entrainement cardiovasculaire et traitements

Il est recommandé de poursuivre les activités cardiovasculaires **pendant et après les traitements**. L'**objectif** est de **maintenir / améliorer** la condition physique.

Spécifiquement au cancer, l'entrainement cardiovasculaire est encouragé pendant et après les traitements pour :

Réduire	Améliorer
<ul style="list-style-type: none">○ Risques de développer un autre cancer○ Effets secondaires des traitements○ Risques de développer une maladie chronique (ex. : diabète, hypertension ou autres maladies cardiovasculaires)	<ul style="list-style-type: none">○ Efficacité du traitement○ Survie

Quelle est la durée minimale d'une séance pour obtenir des bénéfices ?



- Il est recommandé de pratiquer un exercice cardiovasculaire pendant une **durée minimale de 10 minutes** pour obtenir des bénéfices pour la santé.
- Vous pouvez accumuler **plusieurs périodes de 10 minutes** pour atteindre les recommandations d'activités physiques cardiovasculaires par semaine.

À RETENIR :

Évitez l'**inactivité** le plus possible et **adaptez la durée** de vos activités en fonction de votre **énergie**.



Effets **normaux** et **anormaux** de l'entraînement cardiovasculaire

Effets **normaux** d'un entraînement cardiovasculaire

Pendant et après une séance d'entraînement cardiovasculaire, il est **NORMAL** de ressentir :

- ✓ Un essoufflement (pendant seulement)
- ✓ 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.

Effets **anormaux** d'un entraînement cardiovasculaire

Pendant et après une séance d'entraînement cardiovasculaire, 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 votre prescription 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**.



Les risques de l'entraînement cardiovasculaire

Les risques	Comment les prévenir
Blessures musculosquelettiques	<ul style="list-style-type: none">○ Faire un échauffement et un retour au calme à chaque séance○ Faire des exercices d'étirements et de mobilité régulièrement○ Augmenter progressivement l'intensité et le volume d'entraînement
Complications cardiovasculaires <ul style="list-style-type: none">○ Angine○ Infarctus du myocarde	<ul style="list-style-type: none">○ Avoir l'autorisation de votre médecin pour pratiquer une activité physique○ Être à l'écoute de votre corps (symptômes)○ Savoir quand s'arrêter



Quelques pistes de réflexion...

- Présentement, respectez-vous les **recommandations** d'activités **cardiovasculaires** par semaine ?
- Quelles sont vos **stratégies** pour **maintenir** vos activités cardiovasculaires **tout au long de l'année** (au fil des saisons) ?
- Jusqu'à maintenant, quels sont les **effets** que vous avez ressentis **pendant** ou **après** une séance d'**entraînement cardiovasculaire** ?
- Comment pouvez-vous **prévenir** les **2 principaux risques** de la pratique d'activité physique ?
- Quels sont les **signes** à reconnaître pour savoir **quand cesser** une activité physique ?

EN RÉSUMÉ

- ➔ La pratique d'activités physiques cardiovasculaires entraîne de **nombreux bienfaits** sur la **santé physique et psychologique**.
- ➔ Il est **sécuritaire** et **recommandé** de pratiquer des activités physiques cardiovasculaires **plus de 3 fois par semaine pendant 30 minutes** pour maximiser les bénéfices pour la santé.
- ➔ Afin de prévenir les risques de l'entraînement cardiovasculaire, il est important de **s'échauffer** avant chaque séance et d'**être à l'écoute de son corps** pour savoir quand s'arrêter.

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

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





Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 5 – L'entraînement cardiovasculaire**

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.

Dernière mise à jour : 1er août 2024