

The background features a large, light orange target icon with a white arrow hitting the bullseye. This target is surrounded by several overlapping circles of varying sizes, also in light orange, creating a dynamic, circular pattern.

# MOTIVATION

## Capsule 1 - Prendre un rôle actif dans la gestion du cancer

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

---

# MOTIVATION

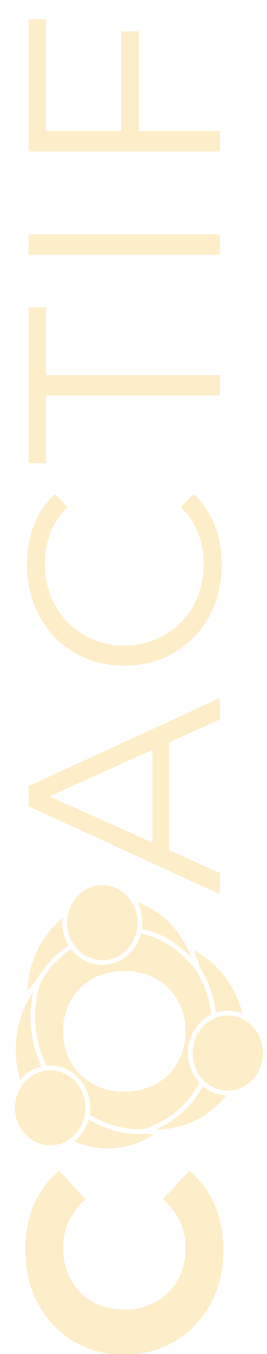
## Capsule 1 – Prendre un rôle actif dans la gestion du cancer



**QUE SIGNIFIE PRENDRE UN RÔLE ACTIF DANS LA GESTION D'UN DIAGNOSTIC DE CANCER ?**



**COMMENT FAIRE POUR PRENDRE CE RÔLE ?**





Prendre un **rôle actif**,  
qu'est-ce que cela signifie ?

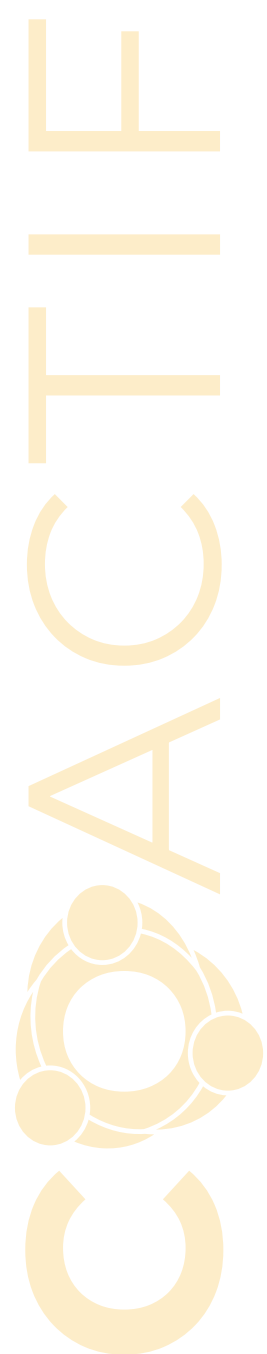
---

# Pour une personne ayant reçu un diagnostic de cancer

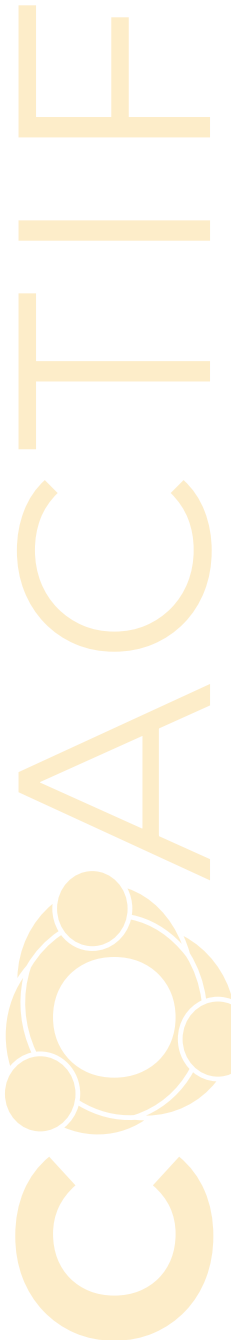


## Prendre un rôle actif signifie :

- **Être attentif** à son corps et ses sentiments
- **S'impliquer activement** dans les décisions qui concernent ses traitements et sa vie personnelle
- **Partager** tout besoin, symptôme ou effet secondaire à l'équipe de soins et à ses proches
- **Adopter des stratégies** qui favorisent le rétablissement et les saines habitudes de vie



# Pour une personne proche aidante



**Prendre un rôle actif signifie tout d'abord de s'impliquer avec son proche dans :**

- La planification et la participation aux rendez-vous médicaux
- La gestion et la prise de médication
- La prise de décision

**Cela signifie également de :**

- Prendre soin de soi comme proche aidant
- Gérer les changements dans la vie de tous les jours de son proche, pour soi-même et pour l'entourage

**Comment** prendre  
un rôle actif ?

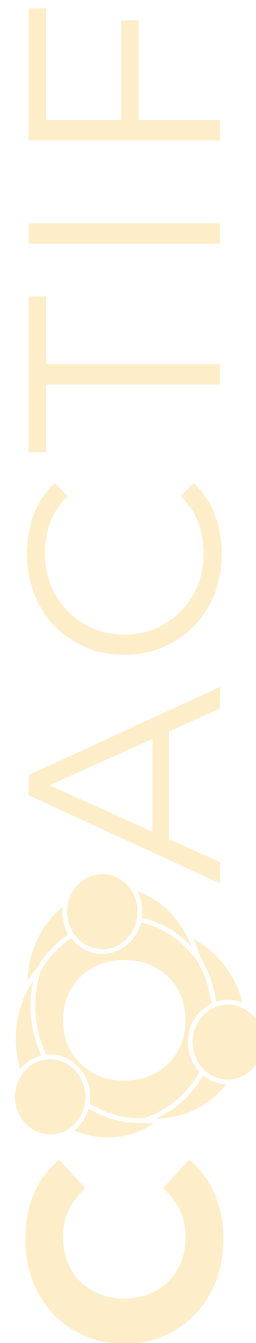
---



# STRATÉGIE 1

## Identifier les changements dans sa vie

- Le cancer amène différents changements dans la vie de tous les jours.
- Une bonne façon de prendre un rôle actif est de rester à l'affût des changements dans son quotidien. Être à l'écoute de votre corps, de vos sentiments et de vos proches vous permettra de mieux prendre action.
- **Demandez-vous :**
  - *Qu'est-ce qui se passe dans ma vie?*
  - *Qu'est-ce qui a changé?*



# STRATÉGIE 1

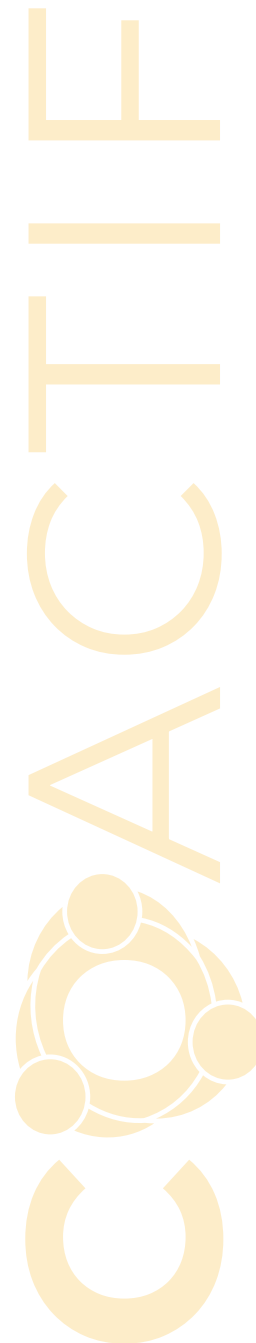
## Identifier les changements dans sa vie



### Par exemple :

- Des changements et réactions émotionnelles importantes comme :
  - La peur, l'anxiété et la tristesse
  - L'espoir ou le soulagement
- Des changements dans votre vision des choses, au niveau des priorités, des valeurs ou de la façon de voir la vie.
- Des différences dans vos relations avec les autres, comme des perceptions négatives de la part des autres, ou des défis dans la communication.

**Identifiez et notez vos symptômes** physiques, ainsi que les autres changements qui se présentent dans votre vie, sur une **feuille**, un **carnet** ou un **outil spécifique**.

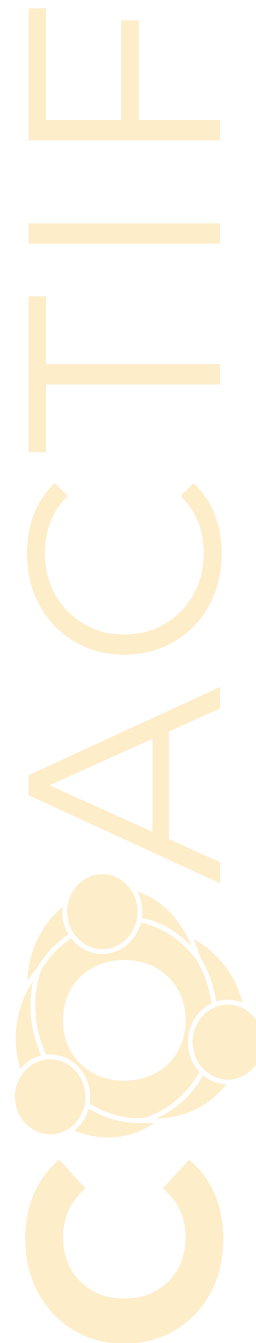


# STRATÉGIE 2

## Identifier ses besoins



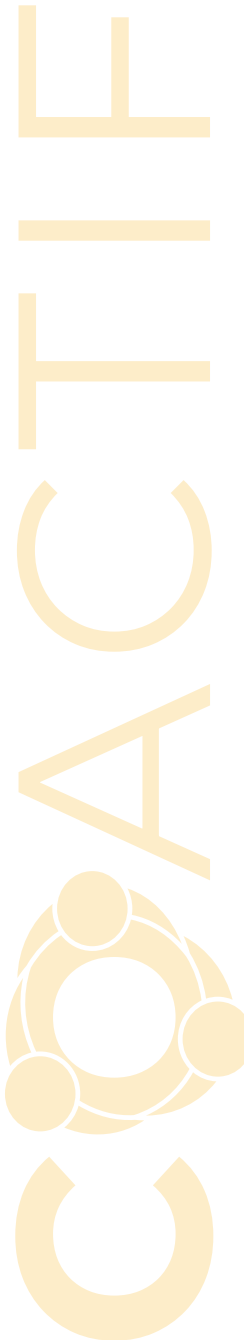
- Vous allez surement identifier certaines situations difficiles et des besoins qui pourraient être réponsus.
- Par exemple, des douleurs pourraient vous incommoder, des émotions de peur intense pourraient vous faire figer, ou un manque de contact avec votre famille pourrait vous préoccuper.
- **Demandez-vous :**
  - *Qu'est-ce que j'aimerais changer ?*
  - *Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?*
- Il est possible que vos besoins changent, augmentent ou diminuent avant, pendant et après les traitements. Il est important de rester à l'écoute de son corps, d'identifier et de noter les nouveaux besoins.



# STRATÉGIE 3

## Reconnaitre ses forces et ses ressources

- Tout d'abord, il est important de reconnaitre ce que vous faites déjà pour prendre soin de vous. Ces gestes, activités, actions, et stratégies sont parfois inconscients.
- Sans vous en rendre compte, vous avez probablement déjà des idées de ce qui vous fait du bien.
- L'objectif est d'identifier clairement ce que vous faites déjà pour aller mieux et planifier des actions pour prendre soin de vous.
- **Demandez-vous :**
  - *Qu'est-ce que je fais déjà pour aller mieux ?*
  - *Quelles sont les choses ou les actions qui m'aident ?*



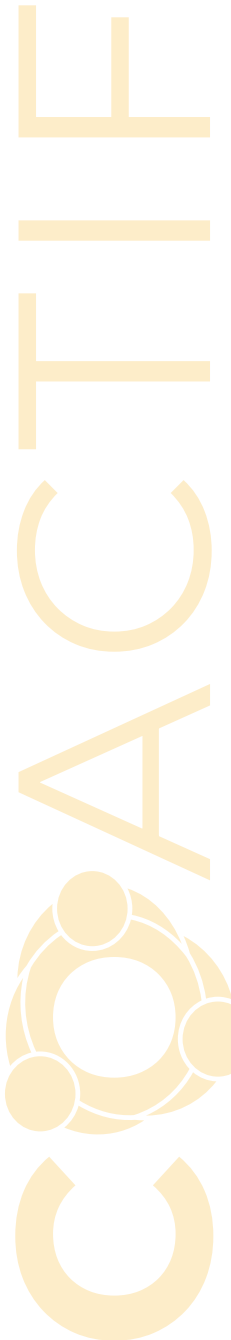
# STRATÉGIE 3

## Reconnaitre ses forces et ses ressources



- Est-ce qu'une marche au parc vous permet de vous défouler, faire sortir le stress ? Est-ce que la construction de LEGO ou un casse-tête vous permet de vous vider la tête ? Est-ce qu'un appel téléphonique régulier avec vos proches vous apporte du réconfort ?
- Pensez aux autres moyens que vous utilisiez déjà pour aller mieux avant le cancer.
- Vous pouvez les inscrire sur votre **feuille, carnet ou outil**. Vous aurez ainsi une liste de stratégies efficaces que vous pouvez mettre en place lorsque vous en avez besoin.

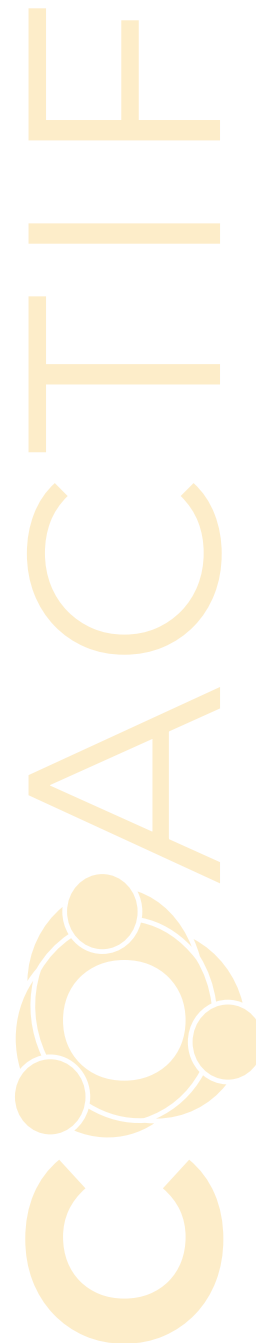
N'oubliez pas d'**adapter** vos stratégies lorsque vos besoins **changent**.



# STRATÉGIE 4

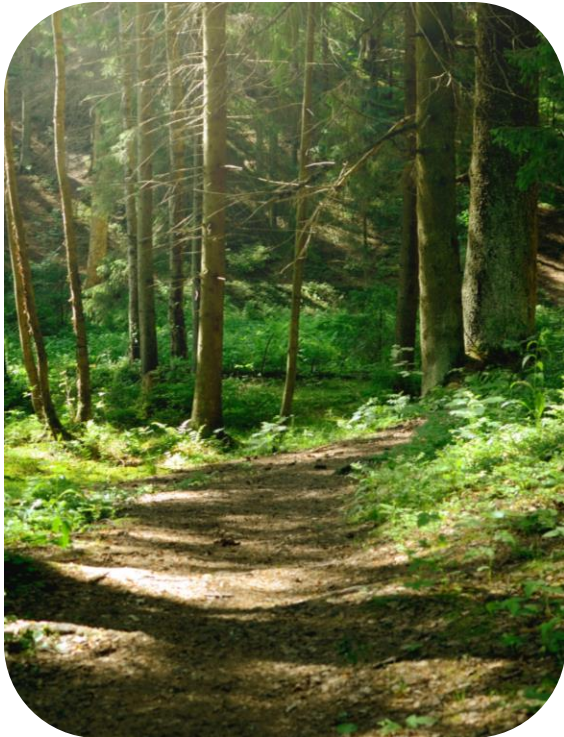
## Identifier les possibilités

- En consultant ces capsules, vous êtes déjà en train de poser un geste concret pour vous aider. Pensez aux autres moyens que vous pourriez mettre en place pour aller mieux.
- **Demandez-vous :**
  - *Qu'est-ce que je peux améliorer, faire de nouveau?*
  - *Qu'est-ce qui m'aiderait?*
- Certaines stratégies peuvent être plus faciles que d'autres à mettre en place. Pensez à ce qui est disponible et accessible autour de vous.



# STRATÉGIE 4

## Identifier les possibilités

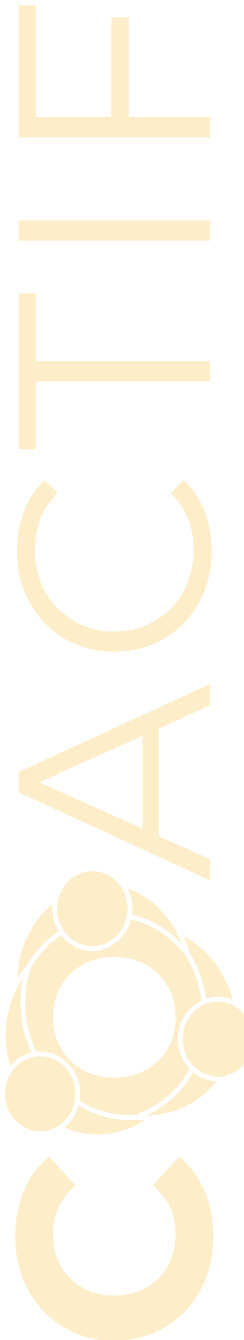


Pensez aux **outils et moyens à portée de main**, par exemple :

- Est-ce qu'il y a un parc à proximité de votre maison ou de votre travail pour aller marcher?
- Avez-vous une assurance invalidité ?

Pensez aux **connaissances et compétences utiles** que vous avez développées avant le diagnostic de cancer, par exemple :

- Peut-être avez-vous développé des techniques de respiration ?



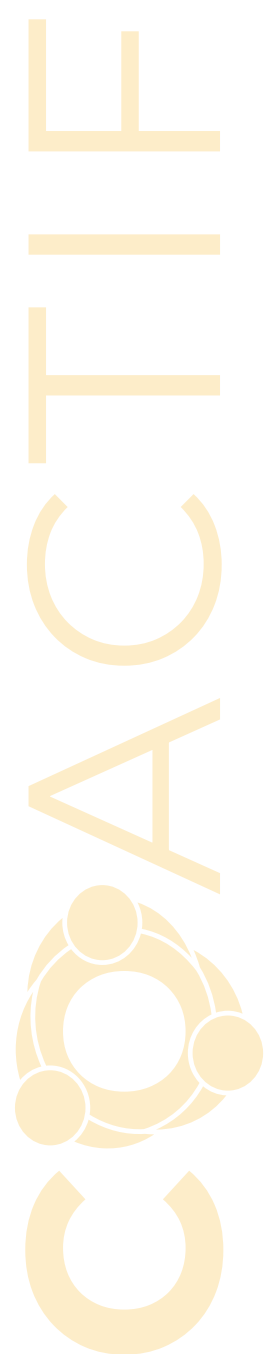
# STRATÉGIE 4

## Identifier les possibilités



Pensez aux **proches et autres personnes** qui peuvent vous **offrir du soutien**, par exemple :

- Est-ce qu'un proche pourrait vous conduire à l'hôpital lorsque vous vous sentez plus fatigué ou distrait ?
- Est-ce qu'un voisin pourrait vous aider avec certains travaux d'entretien sur votre maison ?

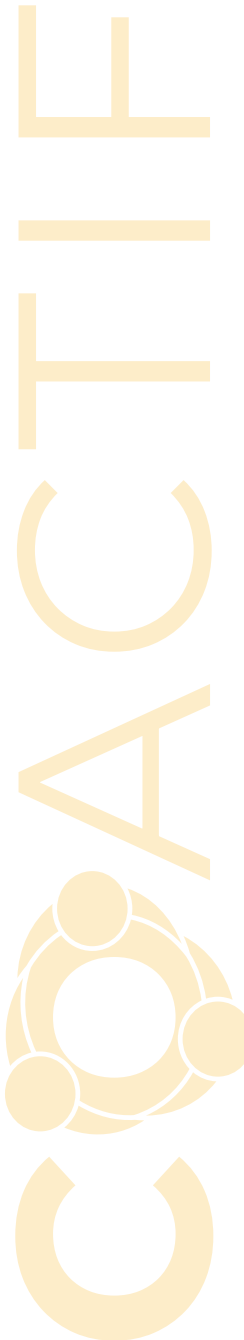


# STRATÉGIE 4

## Identifier les possibilités

Pensez aux **ressources et professionnels** qui peuvent vous **aider** (p. ex. à l'hôpital, organismes communautaires, ville, gouvernement, etc.) :

- Est-ce qu'il existe un programme d'activité physique adapté à votre situation pour vous aider à maintenir la forme physique ?
- Est-ce qu'il serait aidant de parler de votre expérience avec un groupe d'autres personnes qui vivent la même chose afin de vous sentir entendu et compris ?



# STRATÉGIE 5

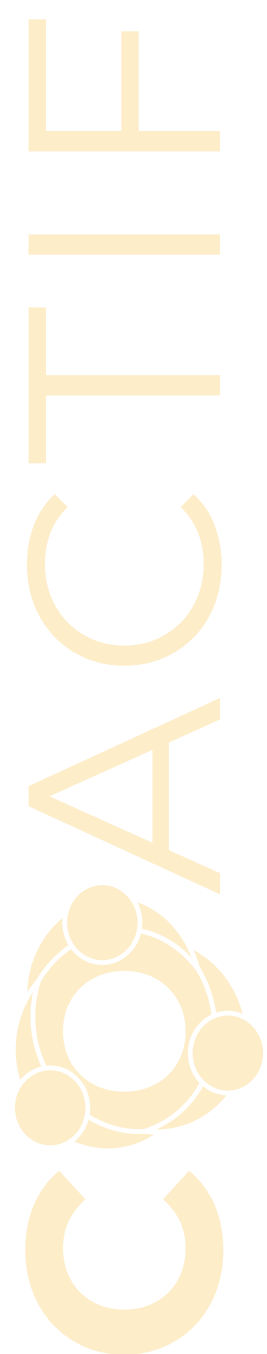
## Être bien informé.e

### Aller chercher de l'information :

- Pour prendre un rôle actif, il est important de se garder informé.
- Il est recommandé de rechercher des ressources d'information fiable et récente. Pensez à **confirmer les informations trouvées sur internet** avec votre équipe de soins.

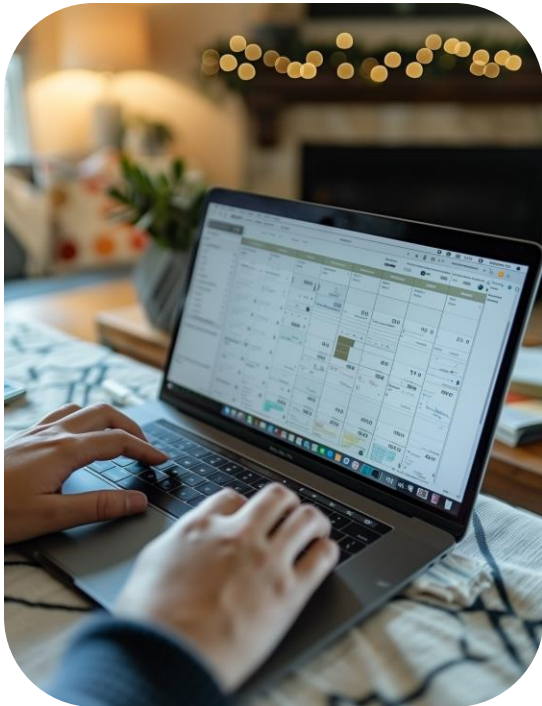


Consultez les **ressources** proposées sur le site de **coACTIF** pour être bien informé.e, elles sont fiables et à jour.



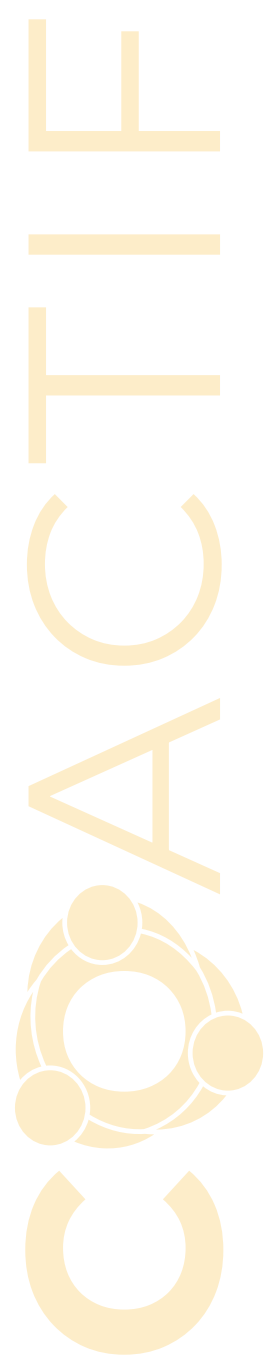
# STRATÉGIE 5

## Être bien informé.e



### Aller chercher de l'information

- Votre équipe médicale, les patients accompagnateurs, les groupes et associations de patients et les ressources de la section bien-être peuvent aussi être d'excellentes sources d'information.
- Il existe également de nombreuses **ressources pour les personnes proches aidantes**. Certaines ressources, comme celles proposées sur le site de coACTIF, vous permettront de vous outiller pour soutenir le rôle actif de votre proche diagnostiqué, tout en gardant vos propres besoins en tête.



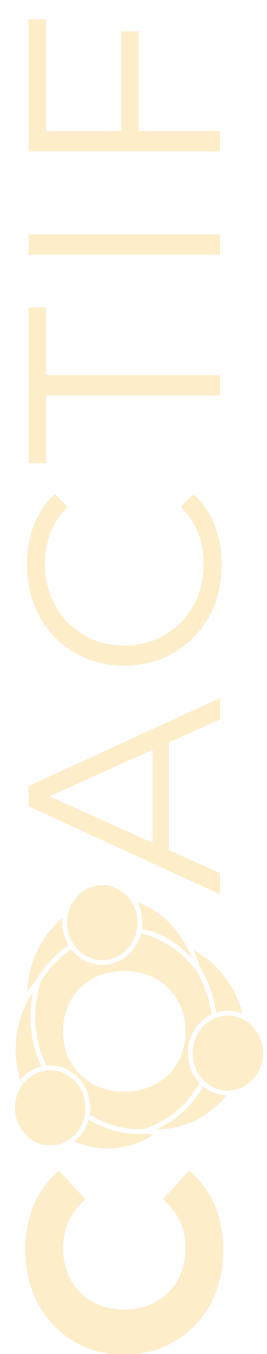
# STRATÉGIE 5

## Être bien informé.e



### Se préparer aux rencontres médicales

- Avant votre prochain rendez-vous médical, il peut être utile de **préparer vos questions d'avance**, de les amener avec vous ou de les envoyer par courriel à votre équipe de soins.
- Apporter quelque chose pour noter les réponses à vos questions et les informations partagées par les professionnel.les de la santé.
- Si vous trouvez cela trop difficile, vous pouvez demander à la personne qui vous accompagne de le faire, ou même enregistrer la rencontre si vous en avez l'accord.



# STRATÉGIE 5

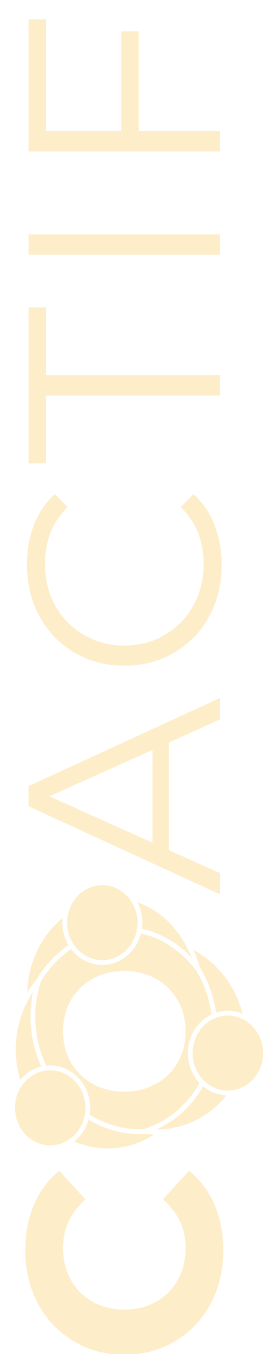
## Être bien informé.e

### Se préparer aux rencontres médicales

- Une étude a montré que les patients qui utilisaient une liste de questions...
  - Se souvenaient davantage de ce qu'on leur a dit,
  - Se sentaient moins anxieux,
  - Et posaient plus de questions.



Votre **équipe de soins** apprécie généralement lorsque vous arrivez **préparé** à votre rendez-vous avec des **questions**. Ils sont là pour vous aider et vous soutenir !

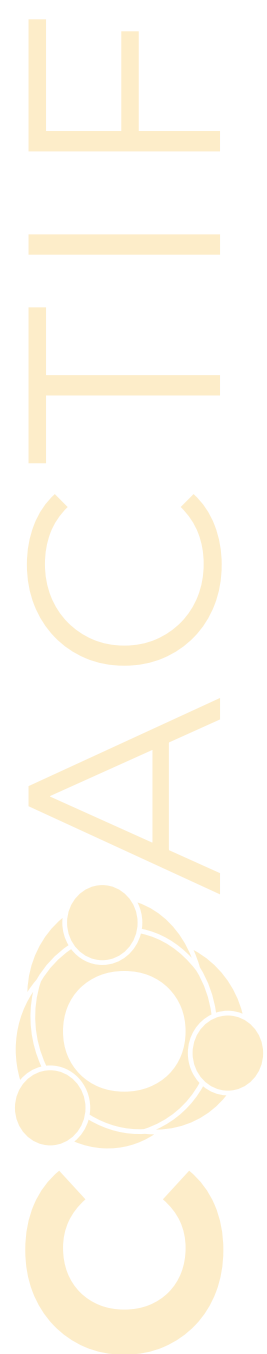


# STRATÉGIE 5

## Être bien informé.e

### Se préparer aux rencontres médicales

- **Priorisez vos questions** pour s'assurer que les questions qui vous sont le plus importantes sont répondues pendant la rencontre.
- N'hésitez pas à **demander des clarifications** ou explications supplémentaires si vous ne comprenez pas parfaitement.
- **Affirmez-vous** si nécessaire, tout en restant respectueux. Vous avez le droit de poser des questions et de savoir ce qui se passe. Vous, vos proches et les professionnel.les de la santé formez une équipe.



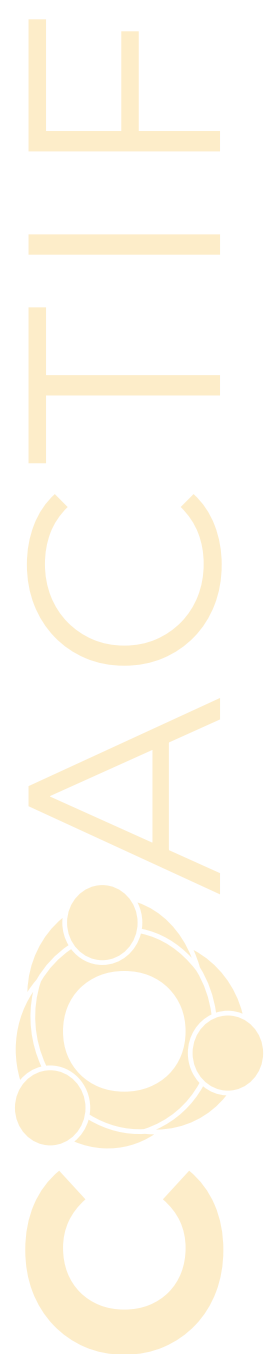
# STRATÉGIE 5

## Être bien informé.e



### Trucs et astuces pour les personnes proches aidantes

- En tant que personne proche aidante, vous pouvez soutenir votre proche avec plusieurs de ces stratégies.
- Vous avez également le droit à vos propres questions, demandes et suggestions; n'hésitez pas à les partager lorsque c'est le bon moment.
- Il est également possible et utile que vous preniez un rôle plus actif, surtout lorsque l'annonce du diagnostic est encore un choc.



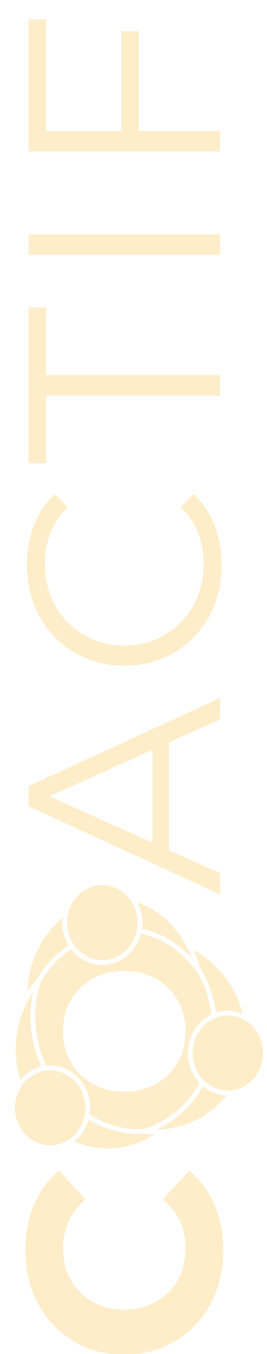
# EN RÉSUMÉ



## Prendre un rôle actif dans la gestion d'un diagnostic de cancer implique de :

- Évaluer les changements qui surviennent
- Identifier les besoins qui en découlent
- Reconnaître ses forces et ses ressources
- Identifier les possibilités et les actions à prendre
- Bien s'informer

Une autre stratégie très importante pour prendre un rôle actif est de se fixer des objectifs. Consultez la capsule **Motivation 2 – Se fixer des objectifs** pour en apprendre davantage.





Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 1 – Prendre un rôle actif dans la gestion du cancer**

# 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., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

## **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** : 12 juillet 2024

# MOTIVATION

## Capsule 2 - Se fixer des objectifs

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

---

# MOTIVATION

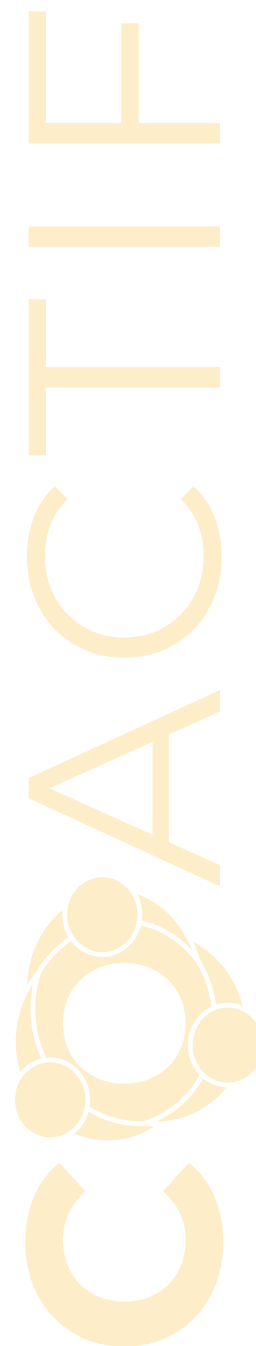
## Capsule 2 – Se fixer des objectifs



**L'IMPORTANT DE SE FIXER DES OBJECTIFS**

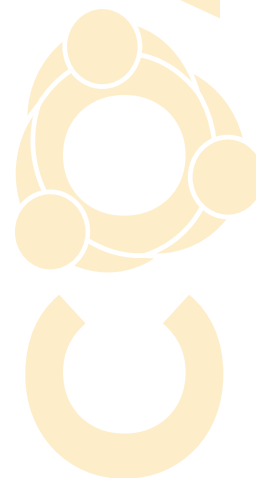


**STRATÉGIES POUR SE FIXER DE BONS OBJECTIFS**



# À NOTER

- Pour cette capsule, la thématique de l'**activité physique** a été choisie pour illustrer les concepts qui seront présentés.
- La démarche de fixation d'objectifs peut s'appliquer à **tous les comportements modifiables**, que ce soit en lien avec vos habitudes de vie ou à une stratégie pour prendre action dans votre parcours de soins.





Définition du  
terme "**objectif**"

---

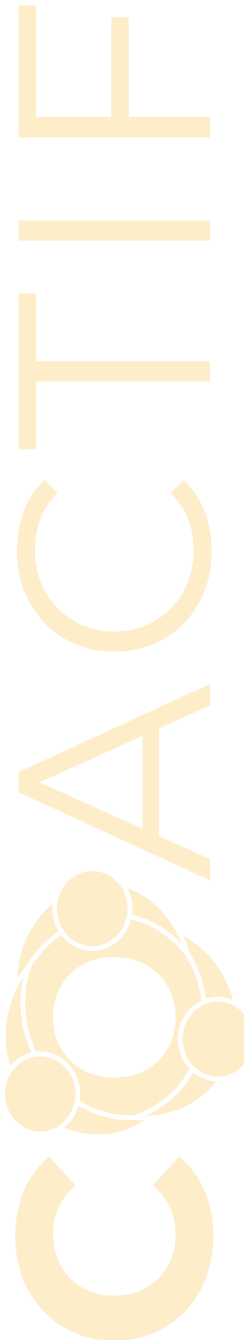
# Qu'est-ce qu'un **objectif** ?

- Un objectif est un but précis vers lequel une personne dirige ses actions. Les objectifs peuvent être à court, moyen ou long terme.



# Qu'est-ce qu'un **objectif** ?

- Les **objectifs à court terme** sont atteignables en **quelques jours ou semaines**. Ils permettent d'avoir des petites victoires au quotidien et de rester motivés. N'hésitez pas à les renouveler régulièrement!
- Les **objectifs à moyen terme** sont généralement atteignables en **quelques semaines ou mois**. Ils sont utiles pour suivre votre progression vers l'objectif ultime.
- Les **objectifs à long terme** (par exemple: améliorer sa santé, ou réussir un exploit) sont atteignables en **plusieurs mois ou années**. Parfois, cela semble intimidant et inatteignable. L'objectif à long terme peut être divisé en plusieurs petits objectifs, ce qui est souvent beaucoup plus motivant!



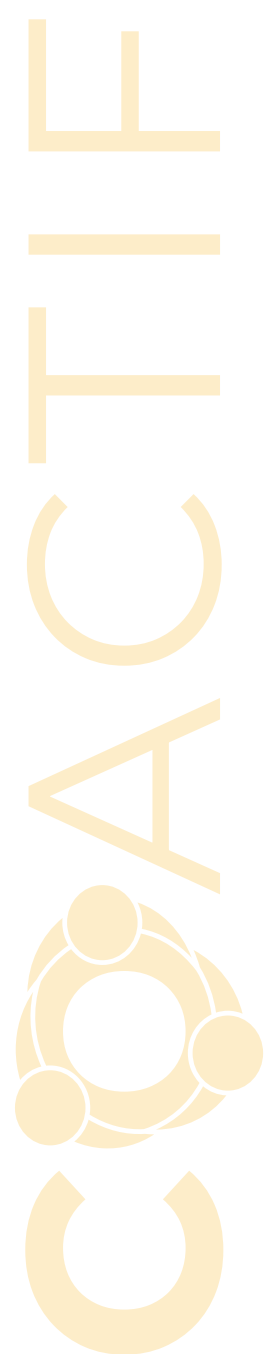


Se fixer un **bon objectif** :  
utiliser l'outil **SMARTER**

---

# Qu'est-ce qu'un bon objectif ?

- Un des outils les plus utilisés pour se fixer des objectifs est l'outil **SMARTER**. Un bon objectif doit être :
  - **S**pécifique
  - **M**esurable
  - **A**tteignable
  - **R**éaliste
  - **T**emporellement défini
  - **E**ntouré – tenir compte du soutien
  - Prévoir une **R**écompense.
- Pour rendre le tout plus concret, nous vous invitons à choisir un objectif personnel.
- Maintenant que vous avez choisi votre objectif, vérifions s'il répond à tous les critères d'un **bon** objectif **SMARTER**!



# Spécifique



- Vous devriez être en mesure de préciser le **quoi**, soit l'action à poser, et le **où**, soit l'endroit où l'action aura lieu.
- Par exemple :
  - ✘ « Bouger plus » n'est pas un objectif spécifique.
  - ✔ « Aller prendre une marche dans mon quartier » est un objectif spécifique.

# Mesurable

- Vous devriez être en mesure de répondre aux questions suivantes :
  - Quand allez-vous mettre en pratique votre activité ?
  - À quelle heure ?
  - Combien de fois par semaine ?
  - Pendant combien de temps ?
- ✔ Par exemple : Aller prendre une marche de 15 minutes tous les matins à 9h est un objectif mesurable.



Pour commencer, assurez-vous de choisir une **fréquence** et une **durée réaliste** afin de ne pas vous décourager.

# Atteignable

- Votre objectif devrait être **adapté à votre situation actuelle**.
- Posez-vous les questions suivantes pour savoir si votre objectif est atteignable :

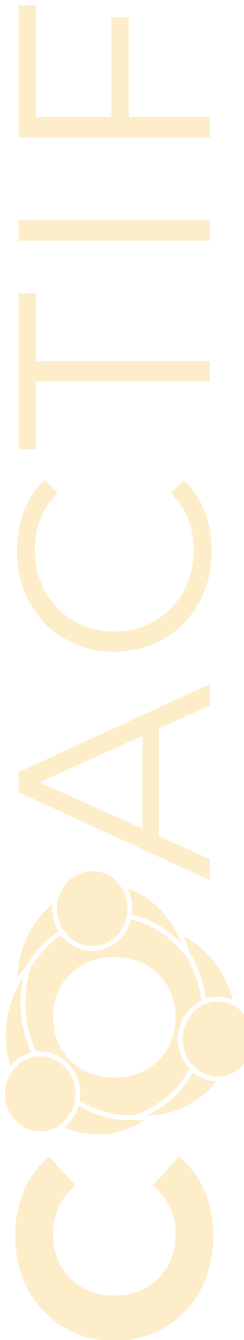
Avez-vous ...

- Le temps
- Les connaissances
- Les compétences
- Les capacités nécessaires ...

pour y arriver ou pour essayer quelque chose de nouveau ?



- Par exemple : Selon votre condition physique, prendre une marche de 15 minutes est peut-être plus atteignable qu'aller courir 1 heure.

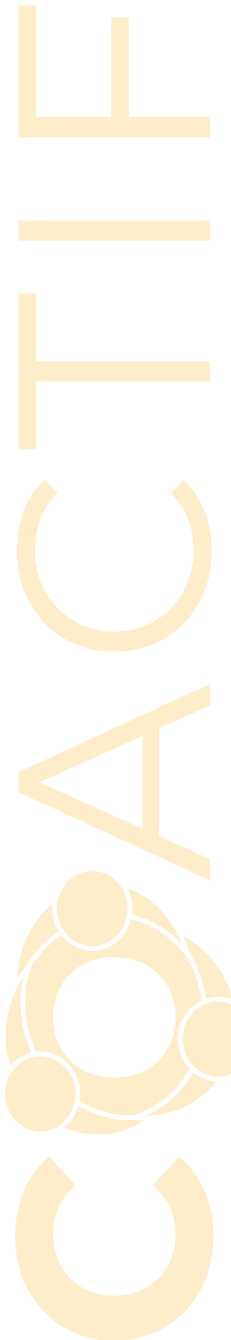


# Atteignable

- Autre exemple : Si vous vous levez tard le matin, aller marcher à 10h est probablement plus atteignable qu'aller marcher à 8h.
- Il est normal de rencontrer certains obstacles lors de la poursuite de votre objectif.
- Si une barrière se présente, quelles sont les stratégies que vous utiliserez pour la surmonter ?
- S'il pleut un matin, allez-vous aller marcher quand même ? Vous pourriez aller marcher avec un parapluie et un imperméable ou encore remplacer votre marche par des exercices dans la maison.



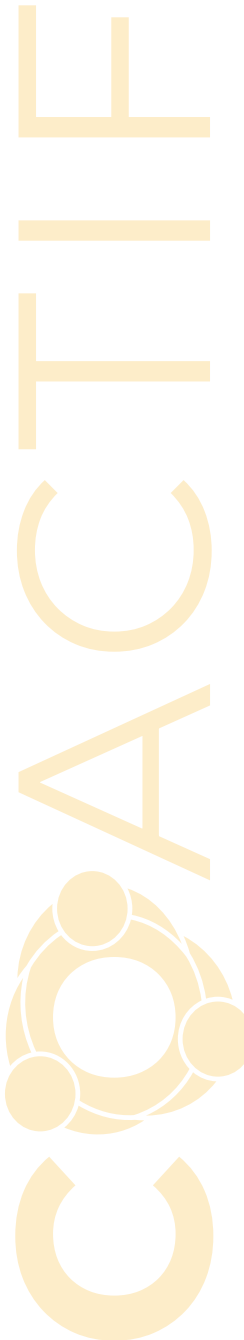
Consultez la **Capsule motivation 3 – Maintenir sa motivation** dans laquelle nous proposons différentes stratégies et outils pour faire face aux obstacles.



# Réaliste et pertinent



- Vous devriez être en mesure de répondre à ces questions :
  - Est-ce que votre objectif est important pour vous ? Pourquoi ?
  - Est-il lié à vos motivations, votre réalité ?
  - Comment vous sentez-vous par rapport à votre objectif ?
- Par exemple : *Mon objectif de marcher 15 minutes tous les jours est important pour moi parce que cela fait du bien à mon moral et me garde en forme. Lorsque je fais ma marche le matin, j'ai remarqué que j'ai plus d'énergie pour jouer avec mes enfants en fin de journée. Ça me motive vraiment!*
- Ces émotions liées à votre objectif peuvent se transformer en motivation lors des moments plus difficiles. Laissez-vous une **petite note sur votre bureau ou sur le frigo** ! Cela peut-être une bonne façon de vous remémorer régulièrement ces émotions!



# Temporellement défini

- Vous deviez être en mesure de répondre à ces questions :
  - Combien de temps vous donnez vous pour atteindre votre objectif ?



Bientôt



Deux semaines

Le temps imparti doit être très **concret**.

- Quand allez-vous commencer à vous mettre en action ?

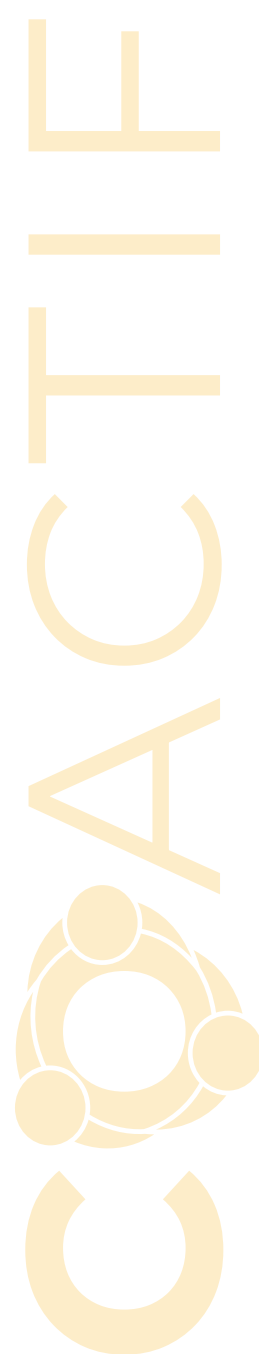


Dans un mois



Dans 2 jours

Il est recommandé de vous mettre en action **dès que possible**.



# Temporellement défini

- Quand allez-vous réévaluer votre objectif ?



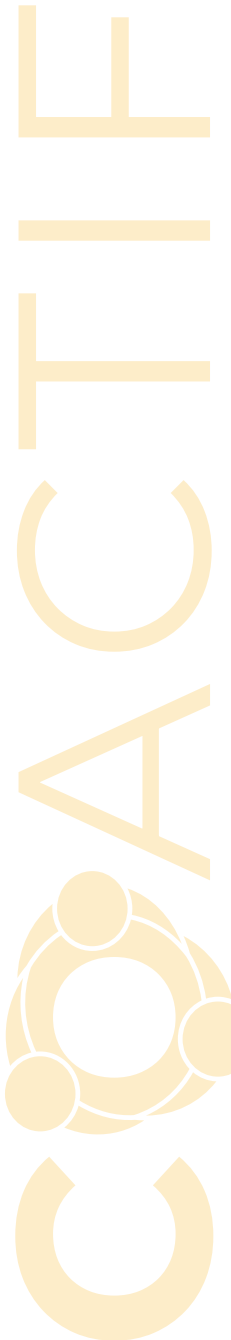
Bientôt



Deux semaines

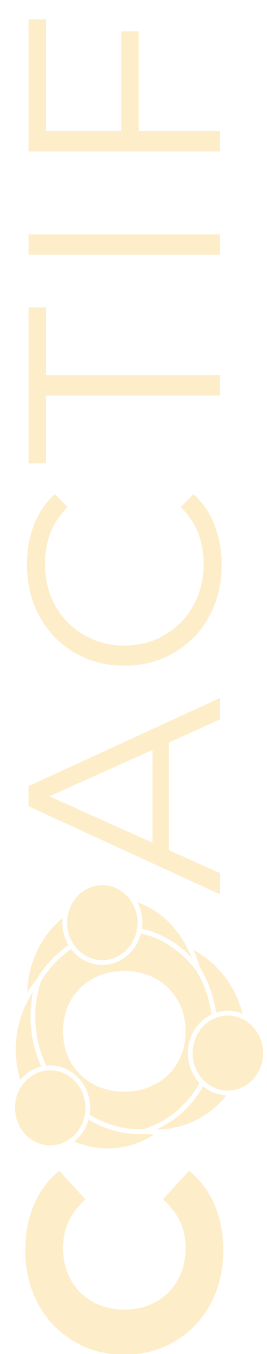
Il est recommandé de réévaluer votre objectif **à chaque semaine ou 2 semaines**. L'idée est d'évaluer vos progrès, vos efforts, ce qui fonctionne bien ou moins bien, ce qui devrait être changé, etc. Si votre objectif demeure atteignable, vous avez moins de chances d'abandonner et **plus de chances de rester motivé !**

- **Par exemple :** Commencer à marcher 15 minutes dès demain matin est possiblement envisageable. Dans quelques semaines, lorsque vous allez réévaluer vos progrès, peut-être que vous aurez envie d'un plus grand défi. Votre nouvel objectif sera une marche de 30 minutes ou peut-être que vous aurez envie d'alterner 1 minute de marche et 1 minute de course, qui sait ?



# Entouré

- Vous devriez être en mesure de répondre à cette question :
  - Par qui êtes-vous soutenu dans l'atteinte de votre objectif ?
  - Comment ces personnes vous apportent-elles du soutien ?
- Le soutien est essentiel dans l'atteinte de vos objectifs et pour surmonter les défis qui se présenteront ! Il peut être émotionnel, matériel, informationnel ou social et provenir de plusieurs sources, comme :
  - Entourage rapproché – votre famille, vos amis, votre partenaire de vie
  - Équipe de soins
  - Communauté
  - Des groupes de soutien

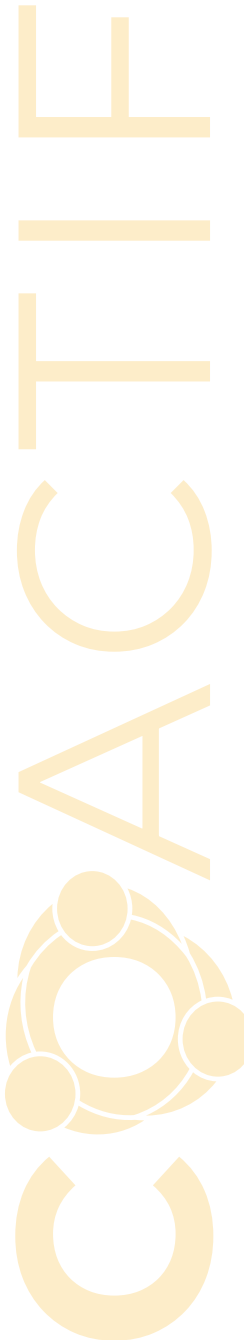


# Entouré

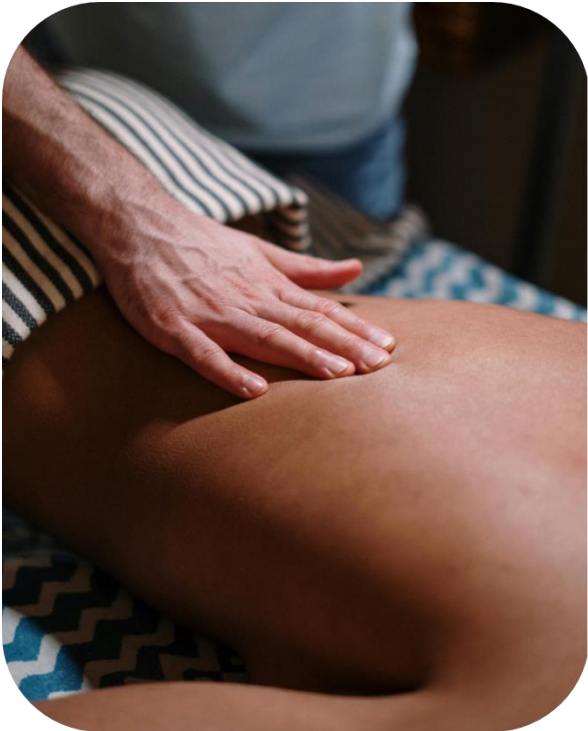
- Par exemple, vous pourriez demander à votre partenaire s'il ou elle veut venir marcher avec vous le matin. Ou encore, demander à des amis de prendre de vos nouvelles en lien avec votre objectif à chaque semaine.



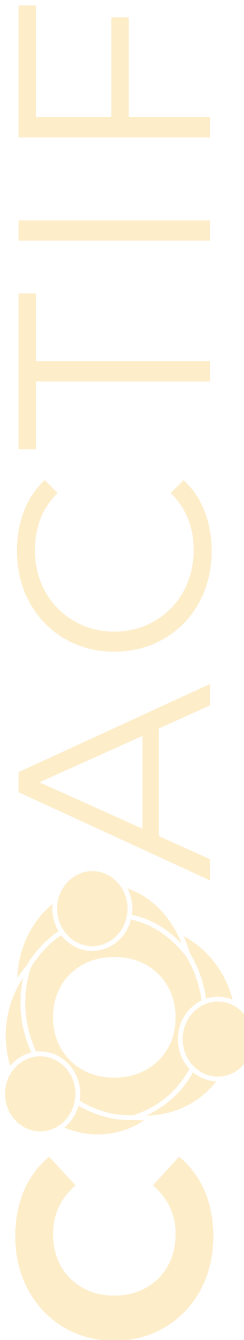
Consultez la **Capsule bien-être – Communiquer et s'entourer** pour obtenir plus d'informations sur le soutien



# Récompense



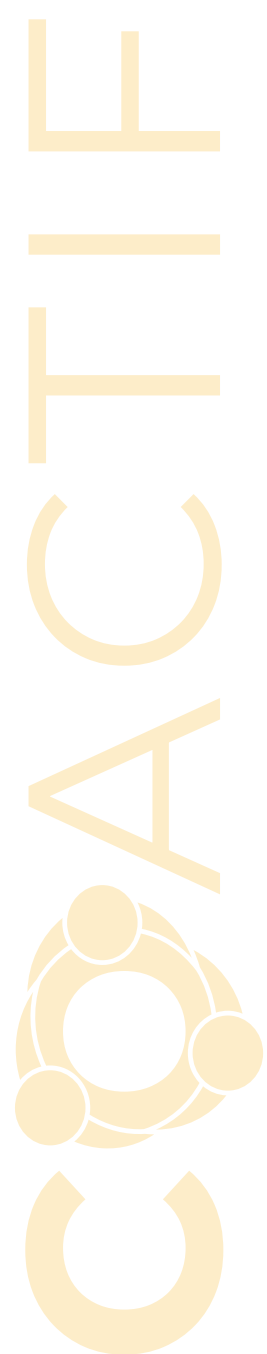
- Cela peut paraître étonnant, mais toutes les réussites, petites ou grandes, méritent d'être célébrées!
- L'idée derrière la récompense est de choisir quelque chose que vous **aimez** et qui vous **fait du bien**, comme une activité, une sortie ou une expérience.
- Le fait de célébrer vos réussites après avoir mis les efforts pour y arriver peut renforcer votre sentiment d'accomplissement et vous donner l'énergie pour continuer.
- Par exemple, vous pourriez :
  - Vous inscrire à un événement sportif ou un cours pour rester motivé.e
  - Vous permettre un bon bain chaud, un massage ou un soin du corps pour relaxer.



# EN RÉSUMÉ



- **Se fixer des objectifs SMARTER** est une façon efficace et motivante pour prendre un rôle actif dans son parcours de soins ou celui de son proche.
- Dans cette capsule, nous avons défini ce qu'est **un bon objectif** et nous avons exploré **l'outil SMARTER** pour établir des objectifs :
  - **S**pécifique
  - **M**esurable
  - **A**tteignable
  - **R**éaliste
  - **T**emps (défini dans le temps)
  - **E**ntourage (tient compte de l'entourage)
  - Qui prévoit des **R**écompenses.



# EN RÉSUMÉ



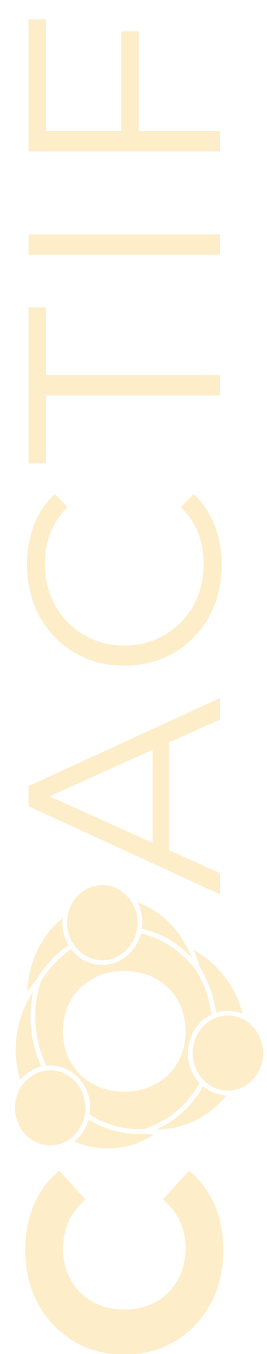
- En combinant tous les critères SMARTER, mon objectif initial serait maintenant beaucoup plus concret :

Prendre une **marche de 15 minutes dans mon quartier, trois fois par semaine** les lundis-mercredis-vendredis à 16h00, **avec mon partenaire** à son retour du travail. Je veux réaliser cet objectif pendant **6 mois**, je vais réévaluer mes progrès chaque semaine et je me récompenserai en me permettant un **massage de détente**.

**Et vous, quel est votre objectif SMARTER ?**



Pour en savoir plus sur la motivation à long terme, nous vous invitons à **visionner la capsule 3 - Maintenir sa motivation.**





Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 2 – Se fixer des objectifs**

# 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., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

## **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** : 12 juillet 2024

# MOTIVATION

## Capsule 3 - Maintenir sa motivation

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

---

# MOTIVATION

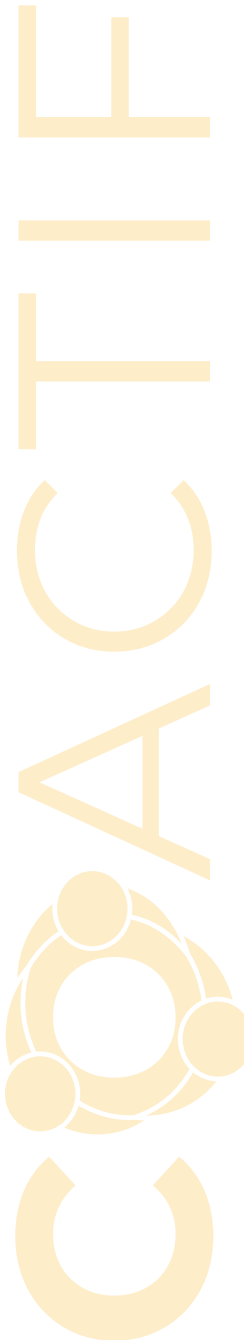
## Capsule 3 – Maintenir sa motivation



**L'IMPORTANCE DE LA MOTIVATION DANS LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT**

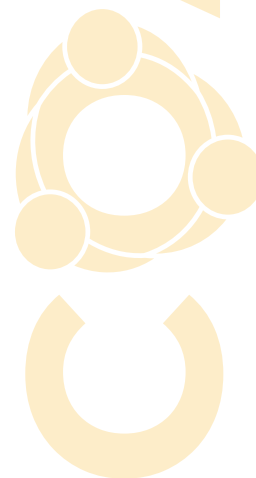


**DIFFÉRENTES STRATÉGIES POUR MAINTENIR VOTRE MOTIVATION À LONG TERME**



# À NOTER

- Pour cette capsule, la thématique de l'**activité physique** a été choisie pour illustrer les concepts qui seront présentés.
- La démarche de fixation d'objectifs peut s'appliquer à **tous les comportements modifiables**, que ce soit en lien avec vos habitudes de vie ou à une stratégie pour prendre action dans votre parcours de soins.





# Définition de la **motivation**

---

# La motivation



- La motivation est ce qui pousse quelqu'un à agir, ce qui motive une action, un comportement.
- Plusieurs facteurs peuvent influencer la motivation et peuvent donc la faire varier ou évoluer à travers le temps.
- **La motivation est essentielle** pour persévérer à travers les obstacles et les défis qui se présentent dans un processus de changement de comportement.



# **Comment** changer ses habitudes de vie

---

# Stratégies de **changement de comportement**



- Débuter un changement dans ses habitudes de vie ne se fait pas en claquant des doigts!
- Le reste de la capsule contient quelques stratégies pour vous aider à maintenir votre motivation à long terme.

# Stratégie 1

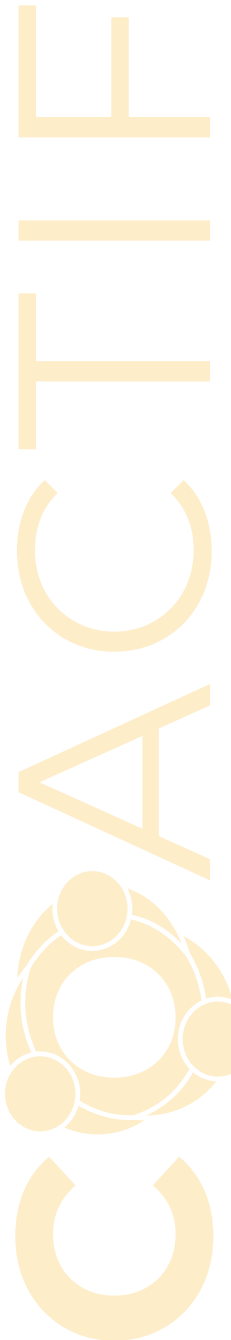
## Identifier son objectif



- Se fixer de **bons** objectifs vous aidera à :
  - Atteindre votre but
  - Développer un sentiment d'accomplissement
  - Vous sentir compétent.e.
- Avez-vous déjà choisi votre prochain objectif SMARTER? Gardez cet objectif en tête pour la suite de la capsule.



Pour savoir comment se fixer des objectifs SMARTER, consultez la **Capsule motivation 2 – Se fixer des objectifs.**

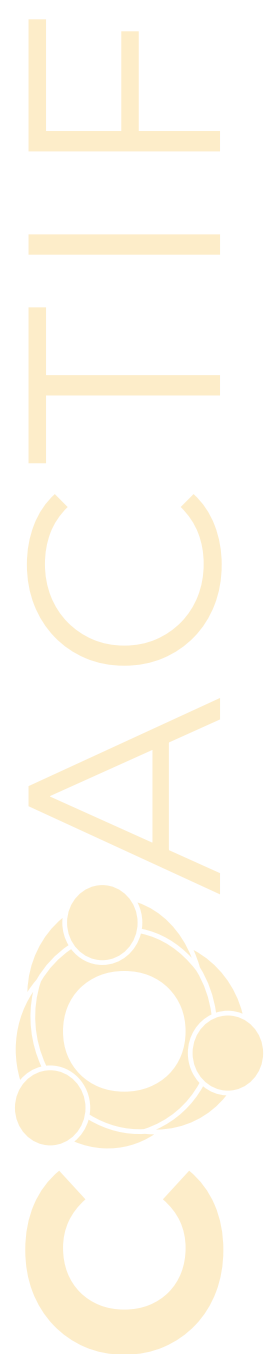


# Stratégie 2

## Communiquer son objectif



- Communiquer vos objectifs à vos proches ou même à votre équipe de soins peut rendre votre engagement avec vous-même plus officiel.
- Même si ces personnes ne vous accompagnent pas dans l'activité, le simple fait de révéler votre objectif à vos proches ou votre équipe de soins peut les inciter à vous demander « *Comment s'est passé votre marche ce matin* » ?
- Ce sentiment de devoir rendre des comptes peut être motivant ! Vous pourriez même vivre un sentiment de fierté envers vous-même en leur révélant que vous avez complété votre marche et en leur partageant les bienfaits que cela vous a apportés.



# Stratégie 3

## Développer sa confiance

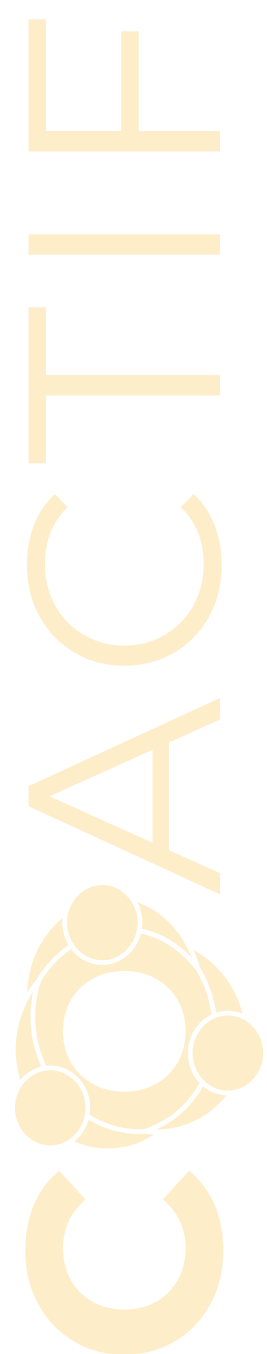
Avoir **confiance en ses moyens** est essentiel. Posez-vous les questions suivantes :

- Avez-vous confiance en vos capacités pour atteindre votre objectif ?

Si vous n'avez pas totalement confiance avant même d'avoir commencé à vous mettre en action, c'est probablement parce que votre objectif n'est pas tout à fait réaliste ou atteignable.

- Qu'est-ce que vous pourriez ajuster pour que votre niveau de confiance soit plus élevé ?

Par exemple, peut-être qu'aller marcher tous les matins est trop exigeant pour le moment ? Vous pourriez réviser votre objectif et décider de commencer par 3 matins par semaine, les lundis, mercredis et vendredis, pour augmenter votre confiance.



# Stratégie 3

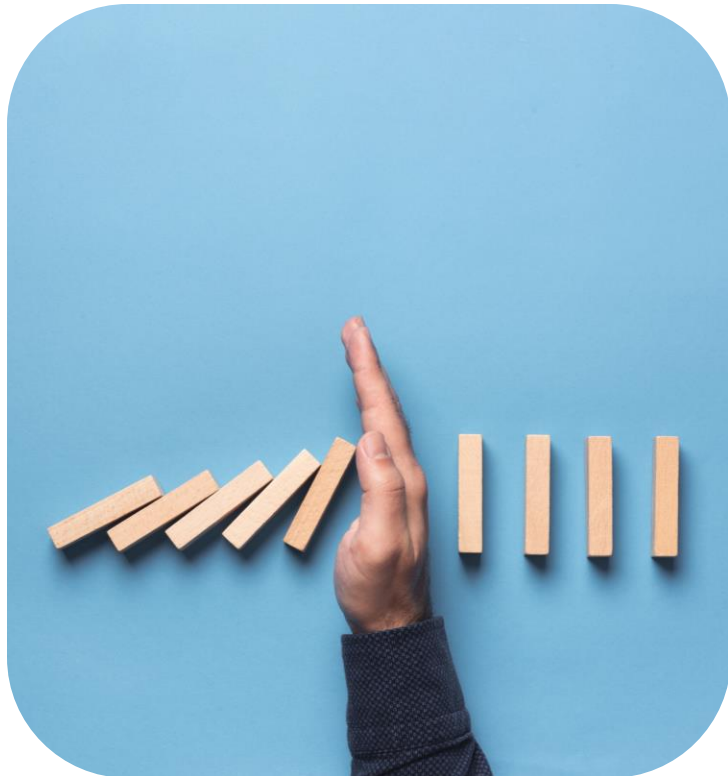
## Développer sa confiance



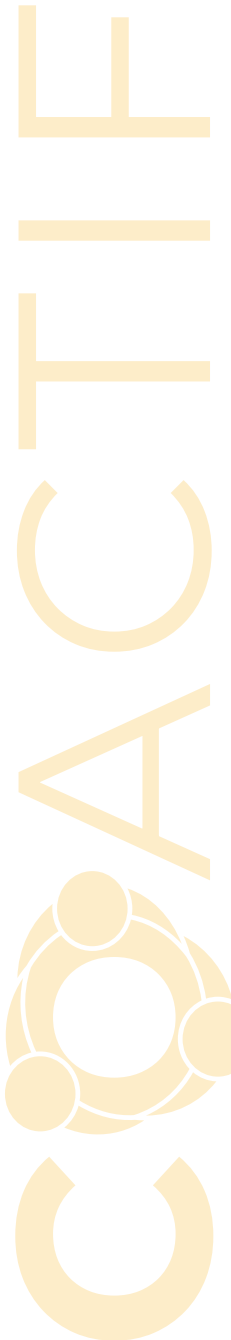
- Prenez les choses **une étape à la fois** ! Un plus petit objectif réussi est bien plus motivant qu'un plus gros objectif à moitié réussi !
- Pour augmenter votre confiance, visualisez votre succès dans votre esprit ! La visualisation est un outil puissant pour renforcer votre confiance et votre motivation.
- Arrêtez-vous quelques secondes et imaginez-vous en train d'atteindre votre objectif et de ressentir ses bienfaits.

## Stratégie 4

# Anticiper les obstacles potentiels



- Un obstacle est un événement qui diminue la motivation; si vous êtes moins motivé, il sera plus difficile d'atteindre votre objectif.
- Tout le monde fait face à un obstacle un jour ou l'autre et c'est tout à fait **normal**.
- Plus vite on les identifie, plus vite on peut planifier des stratégies pour les anticiper et pour les surmonter.



# Stratégie 4

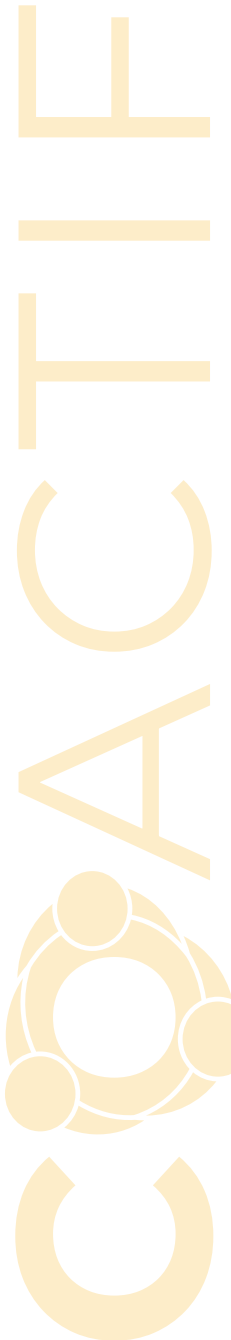
## Anticiper les obstacles potentiels

- Reprenons l'exemple de la marche le matin. Plusieurs barrières pourraient se présenter, comme :



- **Le manque de temps** : si vous avez un rendez-vous médical, si votre enfant est malade et vous devez rester à la maison, si vous recevez un appel important au moment où vous vous apprêtez à sortir marcher.
- **La température** : si l'hiver est arrivé, il y a eu une grosse bordée de neige et les trottoirs ne sont pas dégagés, s'il fait froid et le parc où vous allez généralement marcher est couvert de glace, - ou à l'inverse – il fait très chaud et le soleil est brûlant, il pleut, il vente très fort, etc...)

- Pensez à votre objectif. Pouvez-vous identifier les obstacles qui pourraient se présenter ?



## Stratégie 5

# Planifier des stratégies pour surmonter les obstacles



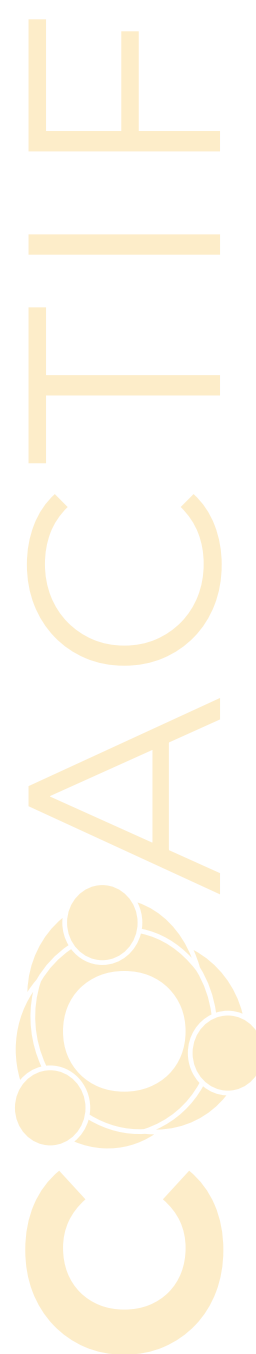
- Une fois que vous avez identifié ces obstacles, vous pouvez planifier une stratégie pour les anticiper ou pour les surmonter.
- Il existe autant de stratégies qu'il existe d'obstacles !

## Stratégie 5

# Planifier des stratégies pour surmonter les obstacles



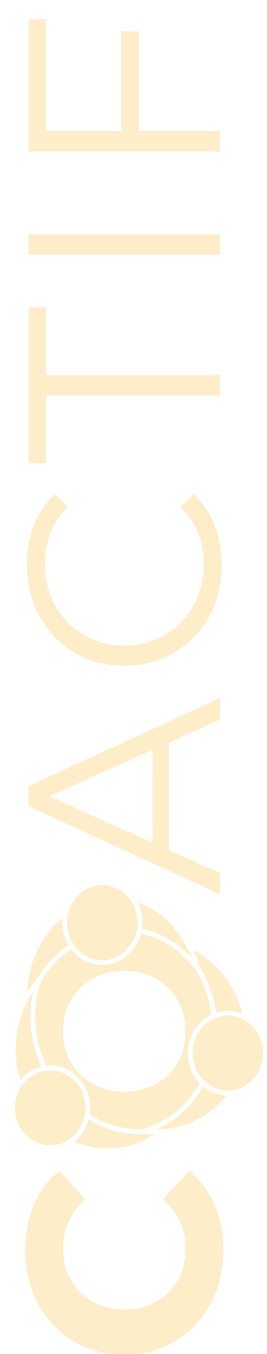
- Reprenons l'exemple de la marche le matin :
  - **Si vous manquez de temps** : utilisez un calendrier ou un agenda pour planifier vos activités, réserver une plage horaire pour cette activité comme si c'était un rendez-vous... avec vous-même! prévoyez un moment pour reprendre votre activité en cas d'imprévu, combinez votre marche à un appel téléphonique.
  - **Si la température est un obstacle** : choisissez un endroit couvert pour aller marcher - comme un centre de conditionnement physique, un centre d'achat; ou encore, investissez ou empruntez de bons vêtements, des bonnes chaussures ou des crampons pour affronter la température! On dit souvent qu'il n'y a pas de mauvaise température, seulement de mauvais vêtements!



# Stratégie 6

## Suivre ses progrès

- Vos progrès peuvent varier dans le temps. Il est possible que vous progressiez rapidement au début, puis que vos progrès se stabilisent ou ralentissent.
- En suivant vos progrès, cela vous permet de prendre un pas de recul et de voir tout le chemin parcouru. Cela vous permet aussi d'identifier les stratégies qui fonctionnent pour vous. Au besoin, vous pourrez même réajuster vos objectifs SMARTER.
- Il existe plusieurs outils que vous pouvez utiliser :
  - Les outils papier, comme un agenda, calendrier, journal de bord.
  - Les applications mobiles pour les téléphones intelligents ou les tablettes électroniques, comme MyFintessPal, Google Fit et autres.
  - Les appareils intelligents qui permettent de suivre vos activités physiques ou habitudes de vie, comme les montres Garmin, FitBit, ou toute autre marque.



# Stratégie 6

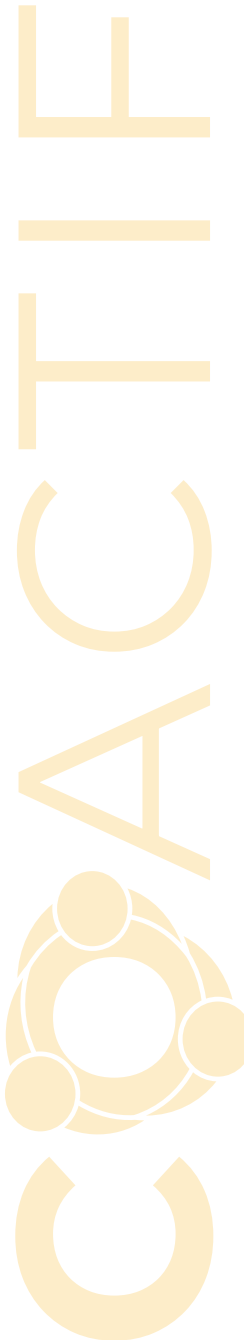
## Suivre ses progrès



- Voici quelques exemples d'informations que vous pouvez noter dans ces outils de suivi :
  - Objectif SMARTER
  - Effets / bénéfices ressentis pendant et après l'activité
  - Niveau d'énergie
  - Barrières rencontrées
  - Stratégies mises en place
  - Qui dans votre entourage vous soutient



Consultez les **ressources de la section Motivation** pour télécharger les **outils de suivi coACTIF**. Suivre vos progrès vous aidera à rester motivé.e !



# Stratégie 7

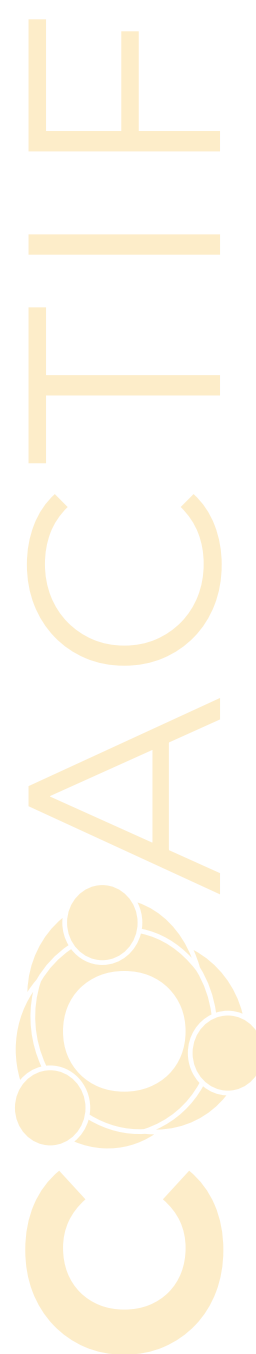
## Impliquer ses proches, intégrer un groupe



- Être entouré de personnes qui soutiennent vos choix, vous encouragent et vous motivent est essentiel et peut réellement faire une différence dans votre motivation et l'atteinte de vos objectifs à long terme. Invitez vos proches, votre famille ou vos amis à bouger avec vous et célébrez vos réussites avec eux!



- Le soutien social peut aussi se trouver, à l'extérieur de votre entourage. Les **groupes de soutien**, les **cours d'exercice en groupe**, les **clubs de marche** et les **ateliers de cuisine** sont tous des environnements sociaux qui favorisent la motivation grâce à la présence des autres.



# Stratégie 8

## Atteindre son objectif dans le plaisir

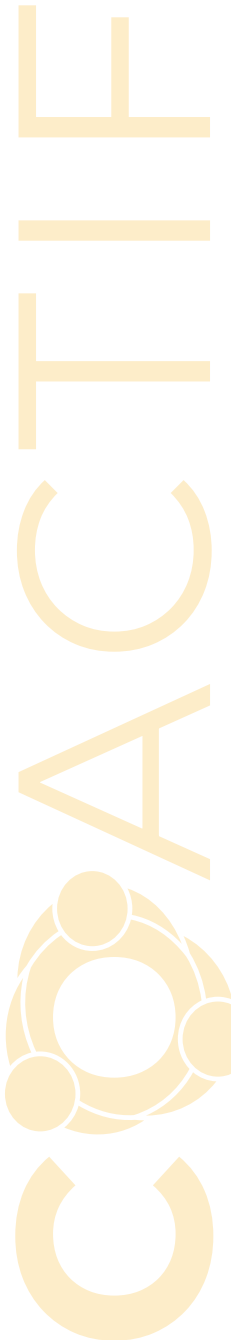


- Changer des habitudes de vie peut être un long processus; mieux vaut le faire dans le plaisir! Choisissez des objectifs qui rejoignent vos intérêts et qui vous motivent.
- Assurez-vous d'adopter un rythme de changement qui vous convient et qui vous procure du plaisir.
- Appréciez chacune des étapes de ce processus qui vous rapproche de votre objectif et surtout : **amusez-vous!**

# En résumé



- Il est tout à fait normal que la motivation varie au fil du temps. Il est possible qu'elle fluctue à travers les jours, les semaines ou les mois.
- Il faut bien se préparer pour persévérer à travers les moments où la motivation est plus difficile à maintenir.
- **Souvenez-vous des 8 stratégies que nous avons vues dans cette capsule :**
  - Se fixer des objectifs SMARTER
  - Communiquer ses objectifs avec ses proches
  - Développer sa confiance
  - Anticiper les obstacles
  - Planifier des stratégies pour les surmonter
  - Suivre ses progrès
  - Impliquer son entourage, rejoindre un groupe
  - Atteindre son objectif dans le PLAISIR !





Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 3 – Maintenir sa motivation**

# 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., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

## 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** : 12 juillet 2024



# 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., kinésiologue, avec la collaboration de Guillaume Bastarache, M. Sc., kinésiologue

---

# 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 !



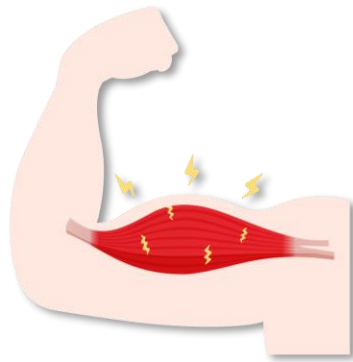


Faire une **activité physique**, qu'est-ce que cela **signifie**?

---

# 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.);



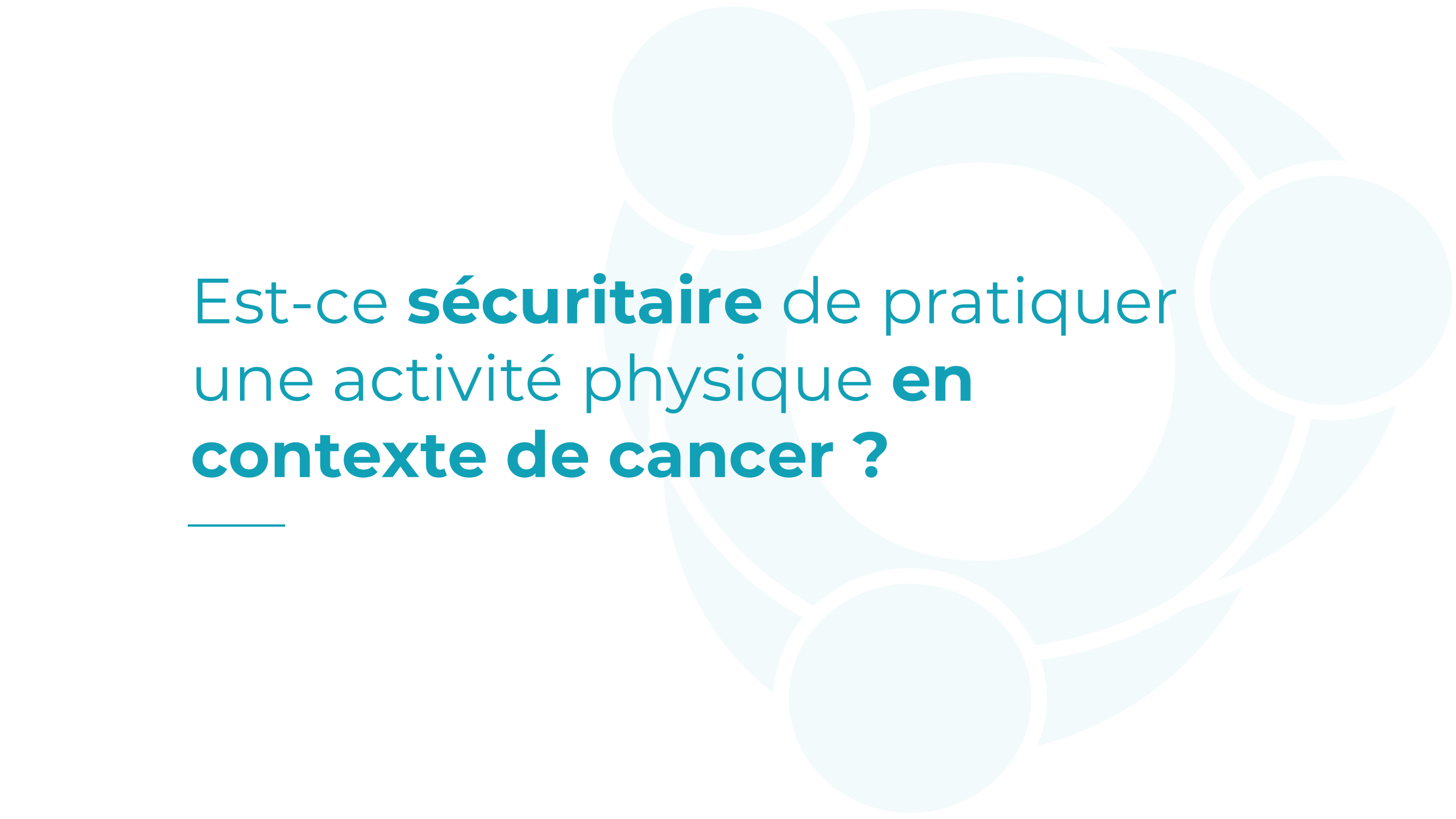
## MODÉRÉE

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**.

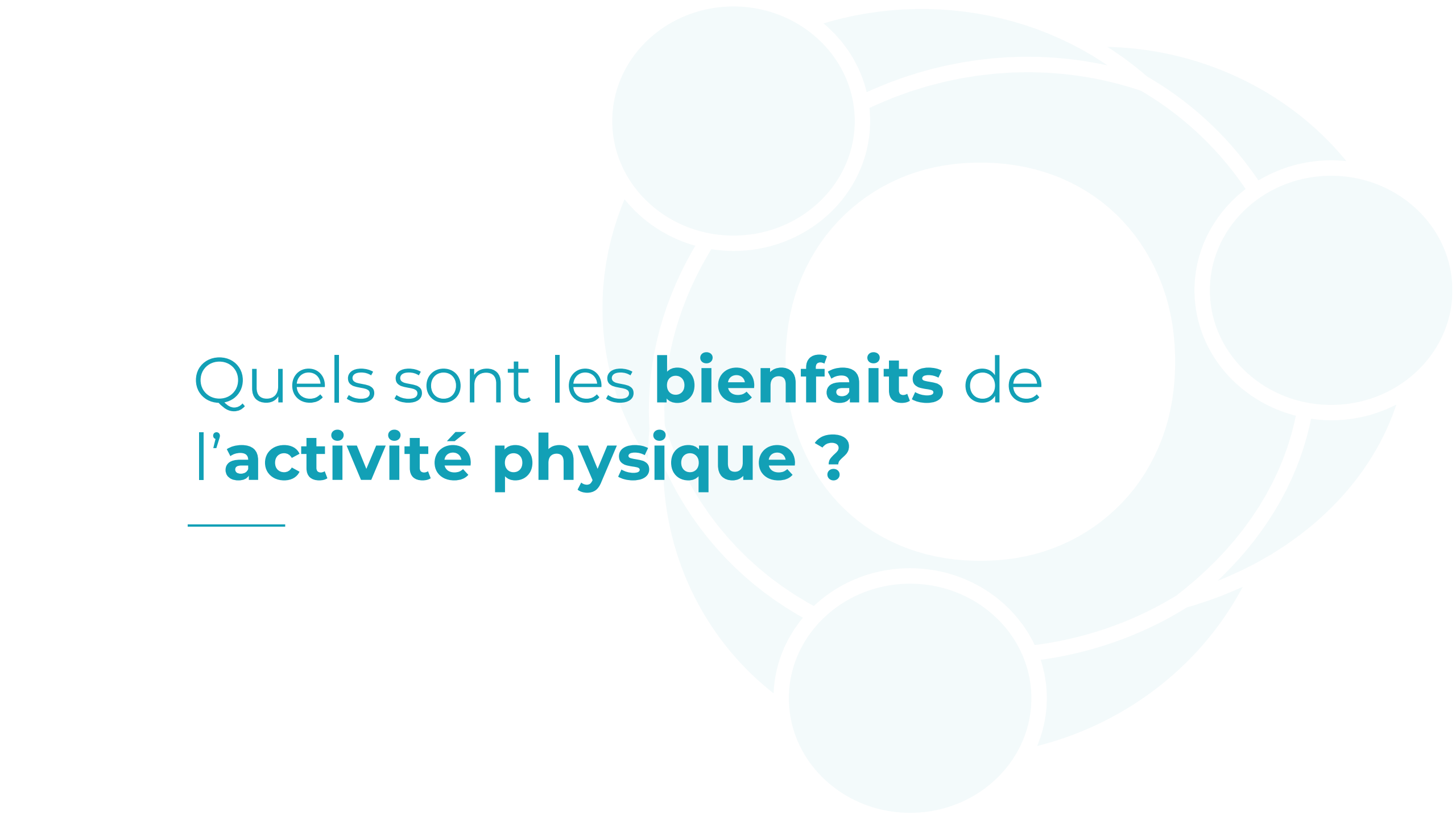
# Bouger sécuritairement et écouter son corps

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

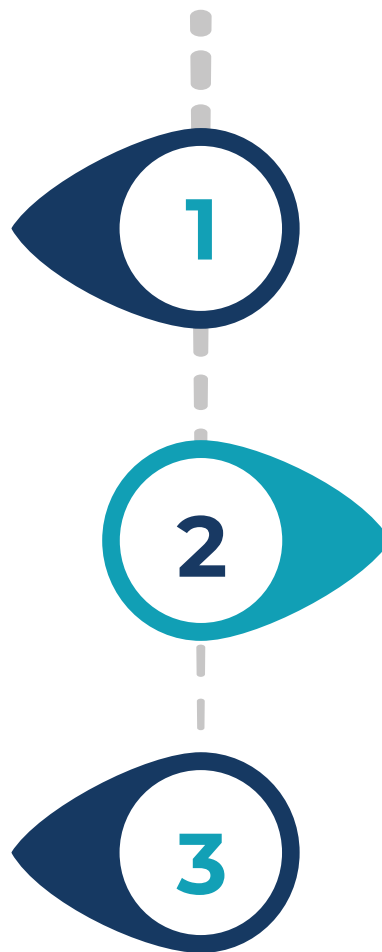
## AVANT les traitements

**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

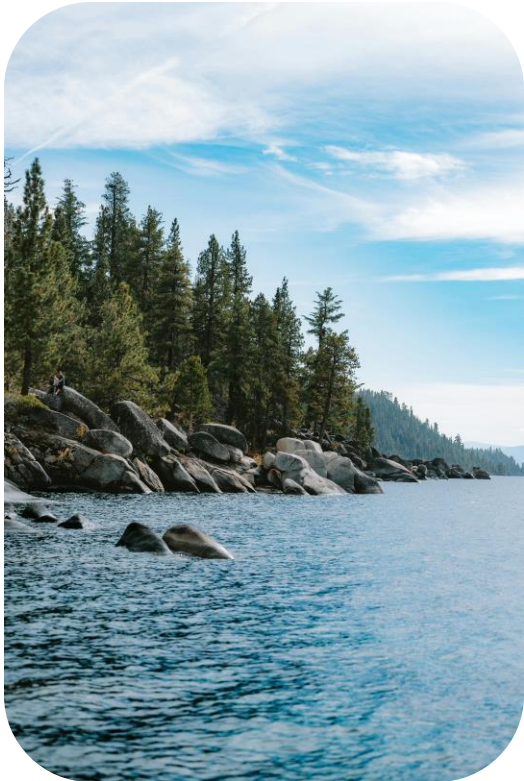
Le contact avec la nature entraîne de **nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale.**



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 **kinésiologue 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 kinésiologue 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](mailto: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](mailto: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

	<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

# 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

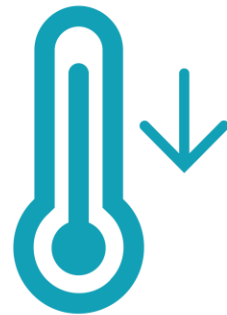


# Quel est le rôle du retour au calme ?

**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

	<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

# 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 **kinésiologue**.

# 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](mailto: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 ?

<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 **kinésiologue** 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 kinésiologue 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



# 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 ?



<b>FRÉQUENCE</b>	<b>≥ 3 fois par semaine</b>
<b>INTENSITÉ</b>	<b>Modérée</b>
<b>DURÉE</b>	<b>30 minutes</b> * Peut être divisé en plusieurs séances 10 minutes *
<b>TYPE D'EXERCICE</b>	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

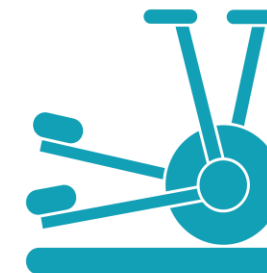
	<b>0</b> Rien du tout
	<b>0,5</b> Très très facile
	<b>1</b> Très facile
	<b>2</b> Facile
	<b>3</b> Moyen
	<b>4</b> Un peu difficile
	<b>5</b> Difficile
	<b>6</b> Plus difficile
	<b>7</b> Très difficile
	<b>8</b>
	<b>9</b> Très très difficile
	<b>10</b> Maximum

IUCPQ, 2010

# Quel est l'équipement nécessaire ?

## Équipement nécessaire :

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

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



# 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 kinésologue 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](mailto:info@coactif.ca).

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



# NUTRITION

## Capsule 1 - Se préparer à la chirurgie avec la nutrition

Contenu développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques, PDt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer

---

# NUTRITION

Capsule 1 – Se préparer à la chirurgie avec la nutrition



**POURQUOI SE PRÉPARER À LA CHIRURGIE ?**



**COMMENT SE PRÉPARER À LA CHIRURGIE ?**



**COMMENT INTÉGRER CES STRATÉGIES AU QUOTIDIEN ?**



# **Pourquoi se préparer à la chirurgie avec la nutrition ?**

---

# Chirurgie et **nutrition**



- La **chirurgie met un grand stress** sur votre corps.
- Votre **cœur et vos poumons travaillent plus fort** et fournissent des « matériaux » pour vous aider à récupérer et guérir la blessure (lésion chirurgicale).
- Les **muscles fournissent les protéines nécessaires** pour réparer la lésion chirurgicale.
- Ceci peut mener à une **perte de muscle et si on est mal préparé**, à un risque élevé de complications.
- Changer complètement ses habitudes de vies sans l'aide d'un professionnel de la santé pourrait empirer votre situation!



Consultez la **Capsule 4** sur les mythes en nutrition

# Une bonne préparation

1



**Faire de l'exercice** pour entraîner vos poumons et votre cœur à travailler plus fort pour réduire le stress sur votre corps lors de la chirurgie.

2

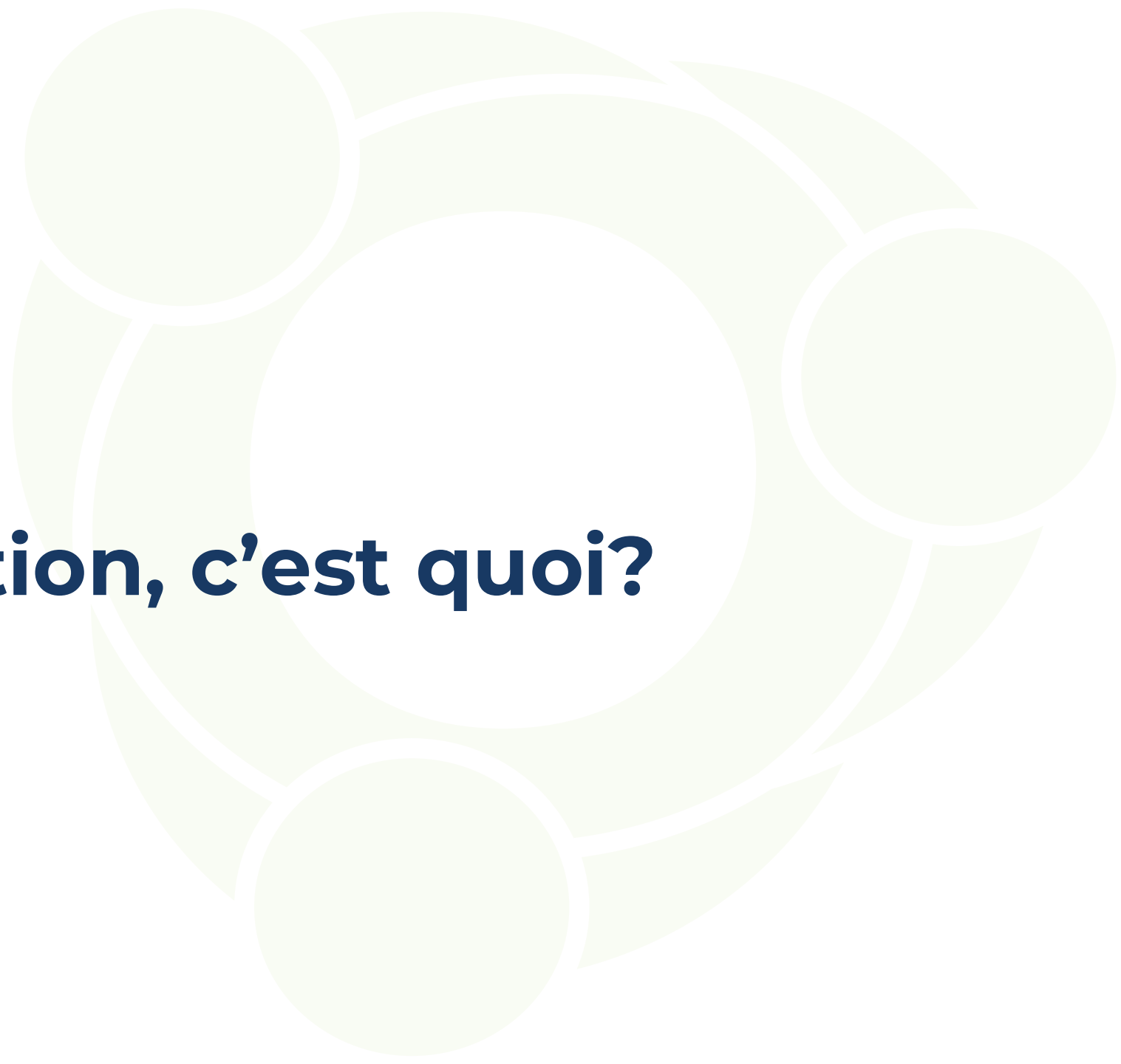


**Bâtir une réserve de muscles** pour contrer la perte de muscle post-chirurgie.

**La nutrition est une étape cruciale d'une bonne préparation!**

# **La malnutrition, c'est quoi?**

---



# Identifier la malnutrition

Le mot **malnutrition** peut sembler **sévère**, mais il est plus fréquent qu'on le pense. On utilise **l'Outil canadien de dépistage nutritionnel** pour identifier si une personne est à risque nutritionnel.

QUESTIONS	OUI	NON
Au cours des 6 derniers mois, avez-vous <b>PERDU DU POIDS SANS AVOIR ESSAYÉ</b> de perdre du poids ?		
Depuis plus d'une semaine, <b>MANGEZ-VOUS MOINS</b> que d'habitude ?		

**Deux réponses affirmatives (OUI)** indiquent un risque de **malnutrition**.

Consultez une **diététiste-nutritionniste** ou parlez-en à votre **équipe de soins!**



C'est une bonne idée de prendre son poids toutes les deux semaines pour **suivre les changements!**



# **Comment** se préparer à la chirurgie avec la nutrition ?

---

# Stratégies pour se préparer à la chirurgie avec la **nutrition**

1. Avoir minimum **3 repas équilibrés** ou 6 petits repas équilibrés par jour.
2. Consommer **20-30 grammes de protéines** par repas.
3. Réduire sa consommation de produits ultra-transformés
4. Réduire sa consommation d'alcool



Malgré les informations qui peuvent circuler, sachez qu'à ce jour, **aucune preuve scientifique** ne permet d'affirmer qu'une diète ou un régime affecte la tumeur. Cependant, une **alimentation équilibrée** peut vous aider à bien récupérer après votre chirurgie!

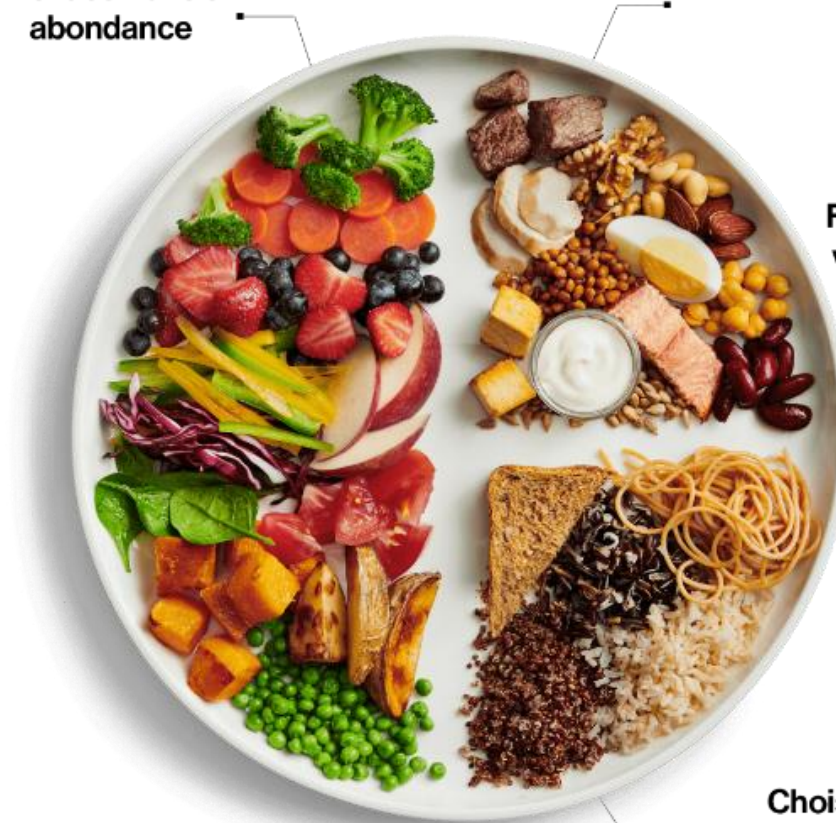
# STRATÉGIE 1 : Avoir minimum 3 repas équilibrés par jour

La moitié de l'assiette, ou l'équivalent de deux poignées, devraient être **des fruits ou des légumes**



Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés



Faites de l'eau votre boisson de choix



Le quart de l'assiette ou une poignée d'**aliments protéinés**



Le quart l'assiette ou une poignée de **grains entiers** à tous les repas



**Mangez l'arc-en-ciel !**  
**Plus de couleur** = plus de nutriments différents !

Choisissez des aliments à **grains entiers**

# STRATÉGIE 2 :

## Consommer **20-30 grammes de protéines** par repas

- Les aliments protéinés peuvent être de **source animale** comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.
- Ils peuvent être aussi de **source végétale** comme les légumineuses, les produits de soya et les noix.
- Les **supplément nutritionnels** comme les poudres de protéines et les boissons nutritionnelles occupent plusieurs rôles importants incluant celui maintenir ou augmenter votre **masse musculaire**.

- **Viande, volaille, poisson, fruits de mer**
- **Produits laitiers** : Lait, fromage, yogourt
- **Produit à base de soya** : Tofu, lait de soya, PVT
- **Légumineuses** : Lentilles, haricots, edamames, arachides
- **Noix et certaines graines** : Grenoble, amandes, graines de tournesol, graines de citrouille,
- **Suppléments nutritionnels** comme Ensure, Boost ou poudres de protéines

# STRATÉGIE 2 :

## Consommer **20-30 grammes de protéines** par repas



### Rôle des protéines

Maintiennent/augmentent la masse musculaire, protègent des infections, renforcent votre système immunitaire et accélèrent votre rétablissement!



### Pourquoi 20 à 30 grammes?

C'est la **quantité maximale** que votre corps peut utiliser pour construire des muscles.



### Omégas-3 = réduction du stress et de l'inflammation

Consommez du poisson ou des fruits de mer au moins une fois par semaine.

# Comment augmenter la consommation de protéines ?

Il y a certaines **manières simples** d'ajouter naturellement plus de protéine, par exemple, acheter du **yogourt grec** et du **lait hyperprotéiné**. Le lait hyperprotéiné est **disponible dans la majorité des grandes épiceries**. Il s'agit de lait qui a été filtré pour concentrer les protéines.



Certaines marques de **pain** offrent aussi une version **plus élevée en protéines**. Cette information est généralement inscrite sur l'emballage.



Aussi, il y a certains **aliments sans préparation** qui sont de bons dépanneurs comme le **thon** en boîte, les **noix et les beurres** de noix, les **légumineuses** en boîtes ou les **poulets déjà rôtis**.



# Comment augmenter la consommation de protéines ?

Vous pouvez aussi faire quelques **modifications simples à vos recettes**, comme faire une version **gratinée**, ou mettre du **fromage cottage** dans vos sauces.

Vous pouvez ajouter de la **protéine végétale texturée** dans une multitude de plats. Elle se retrouve **déshydratée** dans la plupart des **épiceries**. C'est une protéine **peu coûteuse** qui est très **simple à cuisiner**. Il s'agit seulement d'y ajouter du liquide chaud pour la **réhydrater** et elle n'est **pas très gouteuse** donc on peut y ajouter les saveurs qu'on veut ou bien l'ajouter dans un plat sans trop changer le gout.



# Les portions de protéine

Il peut être difficile de s'imaginer à quoi ressemblent 20 à 30 grammes de protéine. Pour vous aider, consultez ce tableau qui donne le nombre de grammes de protéine pour certaines portions d'aliments.

16 à 25g de protéines par portion	10 à 15g de protéines par portion	6 à 10g de protéines par portion	2 à 5g de protéines par portion
<b>Poulet</b> , 75g ou 2 ½ oz (de la taille d'un jeu de cartes)	<b>Fromage cottage</b> , 125ml (½ tasse)	<b>1 œuf</b>	<b>Lait aux amandes</b> , 500ml (2 tasses)
<b>Dinde</b> , 75g ou 2 ½ onces	<b>Edamame</b> , 125ml (½ tasse)	<b>Yogourt ordinaire</b> , 1 contenant (170g)	<b>Hummus</b> , 60ml (¼ tasse)
<b>Steak</b> , 75g ou 2 ½ onces	<b>Haricots</b> , 125ml (½ tasse)	<b>Graines de citrouille</b> , 60ml (¼ tasse)	<b>Noix de Grenoble</b> , en morceaux, 60ml (¼ tasse)
<b>Côtelette de porc</b> , 75g ou 2 ½ onces	<b>Lentilles</b> , 125ml (½ tasse)	<b>Lait écrémé en poudre</b> , 60ml (¼ tasse)	
<b>Jambon</b> , 75g ou 2 ½ onces	<b>Fromage à pâte ferme râpé</b> , 60ml (¼ tasse)	<b>Pois chiches</b> , 125ml (½ tasse)	
<b>Agneau</b> , 75g ou 2 ½ onces	<b>Noix de soja</b> , 60ml (¼ tasse)	<b>Lait</b> , 250ml (1 tasse)	
<b>Viande hachée</b> , 125ml (½ cup)	<b>Charcuterie</b> (dinde, jambon, poulet, rôti de bœuf), 2 oz ou 100g * à consommer avec modération	<b>Lait de soya</b> , 250ml (1 tasse)	
<b>Poisson</b> , 75g ou 2 ½ onces	<b>Tofu</b> , 175ml (¾ tasse)	<b>Amandes</b> , 60ml (¼ tasse)	
<b>Poisson en conserve</b> , 125ml (½ boîte)	<b>Fromages</b> , 50g ou 1 ½ once	<b>Beurre d'arachides</b> , 30ml (2 c, à soupe)	
<b>Crevettes</b> , 75g ou 2 ½ onces			
<b>Yogourt grec</b> , 1 contenant (170g)			

# Exemples de repas simples et équilibrés avec 20 à 30 grammes de protéines



1 tasse de yogourt grec nature  
1 once de noix de votre choix  
¼ tasse de baies



Pain de grains entiers  
Canne de thon 85g  
¼ tasse céleri  
2 feuilles de laitue



3 oeufs  
1 once de fromage de chèvre  
½ tasse d'épinards



½ tasse de poulet effiloché  
Riz  
½ tasse légumes aux choix



1 tortilla de blé entier  
½ tasse de tofu extra ferme émietté  
¼ de haricots noirs  
¼ de tasse de fromage râpé  
3 tranches de tomates



¼ tasse boeuf haché extra maigre  
½ tasse lentilles vertes  
Sauce tomate  
Pâtes de blé entier  
½ tasse légumes aux choix

# STRATÉGIE 3 : Réduire sa consommation de produits ultra-transformés

## De quoi s'agit-il ?

- Produits généralement vendus dans des emballages au centre des épiceries
- Ils contiennent +++ additifs, +++ sucre, +++ sel, +++ gras

## Pourquoi sont-ils à éviter ?

- Riches en calories et pauvres en nutriments



# STRATÉGIE 3 : Privilégier les aliments dans leur **forme naturelle**

Où trouver ces aliments dans l'épicerie ?

On retrouve généralement les **aliments dans leur forme naturelle** en bordure de l'épicerie (flèches rouges)



# STRATÉGIE 4 :

## Réduire sa consommation d'alcool

### Pourquoi ?

- L'alcool empêche la formation des muscles!

### Recommandations :

- **Aucune quantité d'alcool n'est sécuritaire en contexte de cancer** (OMS – Organisation mondiale de la santé)
- Si vous n'arrêtez pas complètement d'en consommer, choisissez les journées où vous ne faites pas d'exercice





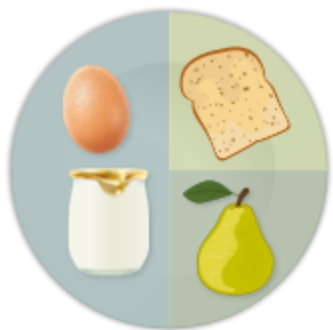
**Comment intégrer ces stratégies**  
au quotidien ?

---

# Liste de stratégies pour mettre ces habitudes en pratique

- **Apprivoiser la perte d'appétit**
- Manger 3 à 6 repas ou **collations** par jour
- Manger 2 sources de **protéines** au déjeuner
- Manger 1 source de protéine au dîner
- Manger 1 source de protéine au souper
- Garnir la moitié de l'assiette de **légumes** ou manger 1 légume et 1 fruit au dîner
- Garnir la moitié de l'assiette de légumes ou manger 1 légume et 1 fruit au souper
- Manger une majorité de repas qui contiennent des **grains entiers** (ex.: avoine, riz brun, pain/pâtes de blé entier, orge)
- **Éliminer la viande transformée** (ex.: viandes froides, hot dog, saucisses, bacon)
- **Éliminer les produits ultratransformés**
- Manger au moins une source d'**oméga-3** dans la semaine (ex: saumon, sardines, truite, huîtres, crevettes, thon, algues ou un supplément)

# Mettre tous ces conseils en pratique : Une journée type



## Déjeuner

- 2 oeufs cuits durs
- 1 rôtie multigrain
- 1 yogourt grec (100g)
- 1 poire

**Protéines: 24 g**



## Dîner

- 75g de saumon
- 1/4 tasse d'edamame
- 1 tasse de riz
- 2 tasses de légumes variés
- 1 c. à table sauce soya
- 1 c. à table huile végétale

**Protéines: 37 g**



## Collation

- 3/4 tasse de fromage cottage
- 1 pomme

**Protéines: 21 g**



## Souper

- 75g de poulet rôti
- 1 patate douce moyenne rôtie
- 1 1/2 tasse légumes rôtis
- 1/2 tasse raisins frais
- 1 c. à thé huile végétale

**Protéines: 34 g**

# EN RÉSUMÉ

Pour bien se **préparer** à la chirurgie avec l'alimentation, il faut:

- ➔ Avoir des **habitudes alimentaires équilibrées**
- ➔ Augmenter son apport en **protéines**

**En cas de question ou pour plus d'informations**, consultez une diététiste-nutritionniste ou votre équipe de soins.



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

# RESSOURCES

- [Alimentation riche en protéines](#) – Fiche santé du CHUM
- [Bien manger pour mieux vivre](#) – Guide de la Fondation québécoise du cancer
- [Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer](#) – Guide de la Société canadienne du cancer
- [Guide alimentaire canadien](#) – Guide du Gouvernement du Canada
- [Utilisez les étiquettes des aliments](#) – Gouvernement du Canada



Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 1 – Se préparer à la chirurgie avec la nutrition**

# Merci d'avoir consulté ce contenu !

## **Contenu approuvé**

Le contenu de cette capsule informative a été développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques P.Dt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D.

## **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** : 22 juin 2024



# NUTRITION

## Capsule 2 - Gérer son alimentation en contexte de cancer

Contenu développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques, P.Dt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer

---

# NUTRITION

## Capsule 1 – Gérer son alimentation en contexte de cancer



**LES EFFETS DU CANCER ET SES TRAITEMENTS SUR L'ALIMENTATION**



**CONSEILS POUR GÉRER L'ALIMENTATION EN CONTEXTE DE CANCER**

# Outil canadien de dépistage nutritionnel

Le mot **malnutrition** peut sembler **sévère**, mais il est plus fréquent qu'on le pense. On utilise **l'Outil canadien de dépistage nutritionnel** pour identifier si vous êtes à risque nutritionnel.

QUESTIONS	OUI	NON
Au cours des 6 derniers mois, avez-vous <b>PERDU DU POIDS SANS AVOIR ESSAYÉ</b> de perdre du poids ?		
Depuis plus d'une semaine, <b>MANGEZ-VOUS MOINS</b> que d'habitude ?		



**Deux réponses affirmatives (OUI)** indiquent un risque de **malnutrition**.

Consultez une **diététiste-nutritionniste** ou parlez-en à votre **équipe de soins!**



C'est une bonne idée de prendre son poids toutes les deux semaines pour **suivre les changements!**

# La malnutrition

- Il est important de **maintenir un apport suffisant** en calories et en protéines pour le maintien du poids et de la masse musculaire.
- Ce dont votre **corps a besoin** en calories et protéines **varie selon** la présence d'un cancer, votre âge, certains symptômes comme la diarrhée ou les vomissements. Une alimentation faible en calories ou protéines peut mener à une perte de poids non souhaitée.
- Pour **éviter une perte de poids**, il est possible que vous ayez besoin de manger plus de calories et de protéines qu'à l'habitude.
- La perte de poids pendant un cancer **entraîne des conséquences** telles que la diminution de la qualité de vie, de la difficulté à faire ses activités de tous les jours et une possible complication des traitements.



Quels sont les **effets secondaires**  
du cancer et des traitements sur  
**l'alimentation** ?

---

# Les effets secondaires du cancer et ses traitements sur l'alimentation

Il existe de nombreux **effets secondaires** causés par le cancer et ses traitements qui rendent le fait de **bien manger plus difficile**. Certains d'entre eux sont :

- Perte d'appétit
- Nausées et vomissements
- Constipation
- Diarrhée
- Sécheresse de la bouche
- Épaississement de la salive
- Anémie
- Gaz, ballonnements et crampes
- Brûlures d'estomac et reflux gastrique
- Irritation de la bouche ou de la gorge
- Difficulté à avaler
- Altération du goût et de l'odorat
- Fringales ou aversions alimentaires



**J'ai moins d'appétit,**  
que faire ?

---



# Trucs et astuces pour consommer plus de calories et de protéines

- Mangez des aliments **riches en calories et protéines** pour augmenter le nombre de nutriments sans augmenter la quantité de nourriture.
- Mangez des **plus petits repas plus souvent**
- Mangez **vos plats préférés** lorsque vous vous sentez mieux
- Priorisez les **liquides nutritifs** (lait, lait hyperprotéiné, Ensure, Boost, smoothie protéiné) au lieu des liquides faible en calories (jus, thé, café)
- **Buvez vos liquides** 30 minutes avant OU après les repas
- Ayez **des collations** avec vous partout où vous allez (barres tendres, yogourt, mélange du randonneur, muffin, etc.)
- Bougez! L'**activité physique** peut stimuler votre appétit.
- Mangez avec quelqu'un (proche, ami, famille, etc.)

# Trucs et astuces pour consommer plus de calories et de protéines

## EXEMPLE D'UNE JOURNÉE AVEC 6 PETITS REPAS



# Mangez des aliments riches en calories

On parle généralement d'aliments **riches en gras** ou riches en sucre :

- **Margarine, beurre:** À faire fondre sur des plats chauds.
- **Vinaigrettes:** Dans des salades, sur des légumes et sur des patates.
- **Fromage à la crème:** À tartiner sur des craquelins, céleris, etc. Dans des sauces.
- **Noix et beurre de noix:** Prendre en collation ou mélanger dans votre yogourt.
- **Mayonnaise, crème sure:** Combiner avec viande, poisson, pâtes. Utiliser comme trempette.
- **Crème 15% - 35%, yogourt à haute teneur en gras >5%**
- **Avocat:** Ajouter dans vos sandwichs ou mettre dans vos smoothies.



# Mangez des aliments riches en calories

On parle généralement d'aliments riches en gras ou **riches en sucre** :

- **Fruits séchés ou confits:** Prendre en collation. À mettre dans les céréales, ou le yogourt.
- **Miel, confiture, Nutella:** Tartiner sur des rôties, craquelins, yogourt, gruau, etc.



Pour les aliments riches en protéines, consultez la **Capsule 1 – Se préparer à la chirurgie avec la nutrition**

# Exemple :

## Ajoutez des calories dans des repas typiques



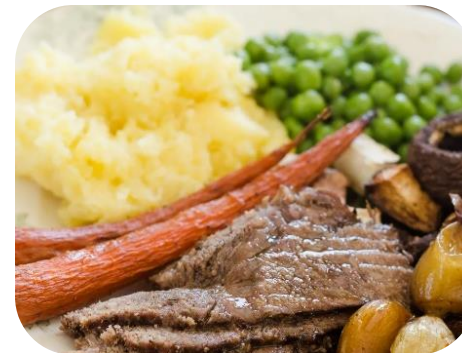
### Bol de céréales

- Ajoutez des noix
- Changez votre lait pour du lait 3.25% ou bien mettez ½ lait et ½ crème
- Ajoutez du sirop d'érable ou du miel
- Ajoutez des fruits séchés



### Sandwich au thon

- Ajoutez de la margarine ou du beurre sur votre pain
- Ajoutez du fromage
- Ajoutez de la mayonnaise dans votre mélange de thon
- Ajoutez des tranches d'avocat



### Viande, patates et légumes

- Faites un *gravy* (sauce) avec du beurre ou de la crème
- Ajoutez du beurre ou de la crème sure dans vos patates
- Ajoutez de la vinaigrette sur vos légumes



**J'ai des nausées ou vomissements, que faire ?**

---

# Conseils : Nausées-vomissements



La meilleure façon de contrôler les nausées et les vomissements est la prévention! Évitez d'attendre d'avoir **trop faim ou bien au contraire, de trop manger**. Ces deux situations peuvent causer la nausée.

## Lorsque vous avez déjà la nausée:

- Mangez des petits repas plus souvent
- Mangez des aliments froids ou température pièce plutôt que chauds
- Évitez l'alcool et la caféine
- Attendez 30 minutes avant et après le repas pour boire
- Ne vous laissez pas avoir faim donc amenez de la nourriture partout!
- Ne pas trop manger
- Priorisez les moments où les symptômes sont moins importants

# Conseils : Nausées-vomissements

## Lorsque vous avez déjà la nausée:

- Évitez les fortes odeurs
- Si vous le pouvez, demander à quelqu'un d'autre de préparer la nourriture pour vous
- Portez des vêtements amples et confortables
- Mangez dans un environnement paisible et prenez votre temps
- Évitez de vous coucher directement après avoir mangé
- Évitez de manger vos repas préférés, il se peut que vous développiez une aversion ou un dégoût à cette nourriture
- Mangez des aliments fades et faciles à digérer (exemple à la page suivante)



**Consultez votre équipe de soins** à propos des traitements disponibles pour ces symptômes!

# Exemples de repas avec des **aliments fades**



- Poitrine de poulet peu assaisonnée
- Légumes bouillis
- Riz blanc



- Yogourt grec nature
- Corn Flakes (flocons de maïs)
- Avoine
- Banane

**Je suis constipé(e),  
que faire ?**

—



# Conseils : Constipation

Voici plusieurs trucs et astuces pour prévenir et gérer la constipation :

- **Bouger!** L'activité physique stimule le transit intestinal
- Introduisez plus de **fibres insolubles** dans votre alimentation
- Évitez les fibres solubles
- Parfois les **breuvages chaud** peuvent aider
- Introduisez des **laxatifs naturels** tels le café, les pruneaux, la papaye ou la rhubarbe
- **Buvez beaucoup d'eau** tout au long de la journée



Si vos symptômes persistent malgré les astuces ci-dessus, demandez à votre **équipe de soins** un laxatif au besoin!



# Pourquoi manger des fibres ?

- **Les fibres** ont pour rôle **d'activer les intestins** et aider le mouvement des selles. **L'eau consommée viendra humidifier** les selles pour les aider à **bouger dans vos intestins**.
- Sans eau, les fibres peuvent avoir l'effet contraire et vous rendre constipé davantage.
- Le meilleur indicateur de l'hydratation est l'urine. Vérifiez à ce que votre urine soit jaune pâle, ceci est signe d'une bonne hydratation.
- On conseille d'introduire **1 à 2 aliments** plus fibreux par jour pour éviter les **inconforts intestinaux**.

EXEMPLE DE REPAS POUR RÉDUIRE LA CONSTIPATION



**J'ai de la diarrhée,**  
que faire ?

---



# Conseils : Diarrhée

- **Buvez beaucoup de liquides** pour prévenir la déshydratation
- **Évitez les boissons caféinées ou pétillantes**
- Manger de plus petits repas plus souvent
- Mangez des aliments qui ont **peu de fibre** ou des **fibres solubles**
- **Évitez les aliments concentrés en sucre** ou qui contiennent du mannitol, sorbitol, xylitol, lactitol, isomalt ou maltitol. Ces types de sucres peuvent avoir un effet laxatif.
- Vous pouvez essayer de **limiter le lactose** pour voir si celui-ci a un effet.

EXEMPLE DE **REPAS** POUR RÉDUIRE LA DIARRHÉE



Si vos symptômes persistent malgré les astuces ci-dessus, demandez à votre **équipe de soins** un médicament contre la diarrhée au besoin!

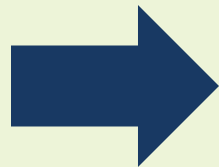


# Fibres solubles vs. Fibres insolubles

Il y a une distinction à faire entre les deux types de fibres que vous retrouverez de votre alimentation : les **fibres solubles** et les **fibres insolubles**. On recommande les **fibres solubles lorsque vous avez la diarrhée**.

## POUR LA DIARRHÉE = **Fibres solubles** Absorbe de l'eau et concentre vos selles!

Imaginez un bol d'avoine crue avec du lait qui devient un bol de gruau cuit. La mixture devient beaucoup plus dense et ferme. Il se passe la même chose dans vos intestins lorsque vous mangez des fibres solubles.



- Orge
- Graines de chia
- Graines de lin moulues
- Avoine
- Pectine
- Gomme de guar
- Produit à base de farine blanche (pain, craquelins)
- Riz blanc
- Patate jaune pelée
- Compote de pomme
- Banane

# Fibres solubles vs. Fibres insolubles

Il y a une distinction à faire entre les deux types de fibres que vous retrouverez de votre alimentation : les **fibres solubles** et les **fibres insolubles**. On recommande les **fibres insolubles pour lorsque vous avez de la constipation**.

## POUR LA CONSTIPATION = **Fibres insolubles** Ajoute du volume aux selles et encourage le transit!

Imaginer des aliments fibreux qu'on peut souvent retrouver intacts dans nos selles comme le maïs. Ce sont des fibres insolubles. Elles ajoutent du volume aux selles et les font bouger dans nos intestins.



- Grains entiers comme le son de blé, le riz brun, pain blé entier
- Légumes racines comme les carottes, les navets, les patates (mangez la pelure!)
- Céleris, concombre, courge
- Les fruits avec des pépins/graines/pelures comestibles
- Les légumineuses: Haricots, lentilles, pois chiches
- Noix et grains

**J'ai la bouche sèche,**  
que faire ?

—



# Conseils : bouche sèche/salive épaisse

Voici quelques conseils si vous avez la bouche sèche ou bien la salive épaisse :

- **Amenez des liquides** avec vous partout où vous allez pour boire tout au long de la journée
- **Sucez des glaçons** ou des sucettes glacées
- Mangez des **aliments mous et hydratants** à température pièce
- Utilisez des **saucés**, du **lait** et du **bouillon** pour humidifier la nourriture
- Parfois, le **citron** peut stimuler la production de salive



# Conseils : bouche sèche/salive épaisse

**Voici quelques conseils si vous avez la bouche sèche ou bien la salive épaisse :**

- Limitez les boissons caféinées comme le café, le thé et certaines boissons gazeuses
- Évitez les aliments secs et durs
- Limitez les aliments salés, acides ou épicés
- Évitez l'alcool
- Si vous fumez ou chiquez du tabac; tentez de diminuer



# EN RÉSUMÉ

Il existe **plusieurs façons d'adapter votre alimentation** en fonction des symptômes que vous ressentez.

**Si ces symptômes persistent,** n'hésitez pas à en parler avec votre diététiste-nutritionniste ou votre équipe de soins.



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

# RESSOURCES

- [Alimentation riche en protéines et en énergie](#) – Fiche santé du CHUM
- [Thérapie intraveineuse contre le cancer: les impacts nutritionnels](#) – Capsule du CHUM
- [Effets secondaires](#) - Société canadienne du cancer
- [Gestion des effets secondaires](#) - Fondation québécoise du cancer
- [Changements du goût](#) - Société canadienne du cancer



Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 2 – Gérer son alimentation en contexte de cancer**

# Merci d'avoir consulté ce contenu !

## **Contenu approuvé**

Le contenu de cette capsule informative a été développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques P.Dt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D.

## **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** : 22 juin 2024



# NUTRITION

## Capsule 3 - Préparer des repas pour toute la famille

Contenu développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques, PDt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer

---

# NUTRITION



## Capsule 3 – Préparer des repas pour toute la famille

Cette capsule s'adresse principalement aux **proches aidants**, mais si vous êtes une personne ayant reçu un diagnostic de cancer, cette capsule s'adresse aussi à vous. Elle vous permettra de mieux comprendre la réalité de votre proche.



**MANGER ÉQUILIBRÉ**



**ADAPTER L'ALIMENTATION DE SON PROCHE**



**GÉRER LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES PROCHES AIDANTS**



**Je suis un(e) proche aidant(e),  
que dois-je manger?**

—

# Manger minimum 3 repas équilibrés par jour

Pour prendre soin de vos proches, il faut prendre soin de vous! Avoir une alimentation équilibrée vous aidera à avoir l'énergie nécessaire pour supporter les gens qui vous entourent.



## Manger des aliments variés, provenant des 3 groupes alimentaires :

- Fruits et légumes,  $\frac{1}{2}$  (moitié) de l'assiette
- Aliments protéinés,  $\frac{1}{4}$  (quart) de l'assiette
- Grains entiers,  $\frac{1}{4}$  (quart) de l'assiette

Plus il y a de couleur, plus il y a de nutriments différents. La **variété est importante** pour obtenir le plus de vitamines et minéraux différents.

Une **alimentation équilibrée** est aussi conseillée pour les personnes vivant avec et au-delà du cancer!

# Trucs et astuces pour **manger équilibré**

- **Utilisez votre congélateur:** Les fruits et légumes congelés sont tout aussi nutritifs que les fruits et légumes frais, vous pouvez même congeler de la viande déjà cuite ou des plats déjà faits en grande quantité.
- Ayez des **ingrédients qui nécessitent peu de préparation:** Conserves de poisson, pâtes alimentaires, craquelins, légumineuses en conserves, etc.
- Ayez des **ingrédients non périssables** dont vous pourrez vous servir à tout moment.



# Trucs et astuces pour **manger équilibré**

- Faites une **liste d'épicerie** en vous assurant d'avoir toutes les composantes d'une assiette équilibrée.
- Variez votre alimentation en fonction des spéciaux de la semaine!
- **Être bien préparé:** Faire des tâches simples comme laver, couper ou cuire des aliments d'avance peut être très utile.
- **Planifiez une journée** pour faire de grande quantité de nourriture.





Qu'est-ce que **je peux faire en tant que proche aidant ?**

---

# Accueillir les changements



**Il se peut que la personne avec un cancer :**

- N'ait plus le même appétit qu'avant
- Vive des changements de goût
- N'aime plus ses repas préférés
- Ne veuille pas manger ce que vous préparez

**Ceci est normal, temporaire et non intentionnel.**

# Conseils pour vous aider et aider votre proche à s'alimenter adéquatement

## Quelques pistes pour vous aider :

- Demandez à la personne **ce qu'elle veut manger** avant de le préparer
- Ayez des **collations en main** pour optimiser les moments où la personne se sent mieux
- Offrez une **boisson nutritive** si la personne n'a pas faim
- Ayez des **heures de repas flexibles**, il se peut que la personne ait faim à des heures atypiques
- Créer un **environnement calme** pour les repas et **manger avec votre proche**. Avoir de la compagnie est une bonne distraction!
- **Soyez encourageant**, mais si votre proche ne veut pas manger, **soyez compréhensif**



Est-ce que **toute la famille**  
**peut manger le même repas ?**

---

# Adapter les repas pour toute la famille

Comme vous l'aurez remarqué, une **alimentation saine est similaire pour tout le monde**.

Voici des suggestions pour **adapter les repas** "normaux" pour une personne se préparant à la chirurgie ou qui a des besoins en protéines plus élevées. Ces astuces vous permettront de **cuisiner une seule fois** au lieu de faire 2 repas différents.

## AJOUTER DES PROTÉINES AUX REPAS DE VOTRE PROCHE ATTEINT DE CANCER



Assurez-vous que la **viande** est de la **taille d'un jeu de cartes**



Ajouter du **tofu soyeux** ou des **légumineuses en purée** à leur potage



Saupoudrer les plats de fromage, faites **gratiner** leur portion



Changer leur yogourt pour du **yogourt grec**



Changer leur lait pour du **lait hyperprotéiné**

# Adapter les repas pour toute la famille

## AJOUTER DES PROTÉINES AUX REPAS DE VOTRE PROCHE ATTEINT DE CANCER



Ajouter des **noix ou du beurre de noix** dans leur bol de céréales, yogourt, gruau, etc.



Saupoudrer leur soupe de **protéine végétale** texturée



Remplacer le fromage à la crème par du **fromage cottage**



Faire des **tremettes** à base de **yogourt grec** ou **tofu**



Ajouter de la **poudre de protéine** sans saveur dans le gruau, les boissons, les potages, etc.

# AUGMENTER LES **CALORIES** POUR PRÉVENIR LA PERTE DE POIDS/REPRENDRE DU POIDS

## REPAS PROCHE AIDANT

## REPAS PERSONNE AYANT LE CANCER

### EXEMPLE 1



- Crème de brocoli avec du lait



- Sandwich au poulet



- **Ajouter de la crème** dans la soupe de crème de brocoli



- **Ajouter des tranches d'avocat** dans le sandwich, du fromage et tartiner le pain de mayonnaise

### EXEMPLE 2



- Morceaux de morue



- Tranches de concombre
- Riz blanc



- Morceaux de morue avec **sauce blanche faite de crème**



- Tranches de concombre avec **trempette à base de crème sûre**
- Riz blanc avec un **filet d'huile d'olive** et **des olives coupées finement**

# AUGMENTER LES **PROTÉINES** POUR PRÉVENIR LA PERTE DE POIDS/REPRENDRE DU POIDS

## REPAS PROCHE AIDANT

## REPAS PERSONNE AYANT LE CANCER

### EXEMPLE 1



- Omelette aux légumes
- Tranche de pain de grains entiers



- Baies fraîches



- **Ajouter du fromage** dans l'omelette
- **Ajouter du beurre d'arachides** sur le pain de grains entiers



- Baies fraîches avec **yogourt grec**

### EXEMPLE 2



- Salade de pois chiches, tomates, concombres



- Pain pita



- Salade de pois chiches, tomates, concombres, **fromage feta, thon en canne, vinaigrette à l'huile d'olive**



- Pain pita avec une **sauce au yogourt style tzatziki**

## AUTRES EXEMPLES

### REPAS PROCHE AIDANT

### REPAS PERSONNE AYANT LE CANCER

EXEMPLE 1



- Bol de céréales

- Ajoutez des **noix**, des **fruits séchés**
- Ajoutez du **sirop d'érable** ou du **miel**
- Changez le lait pour **du lait 3.25%** ou mettez **½ lait et ½ crème**

EXEMPLE 2



- Sandwich au thon

- Ajoutez de la **margarine** ou du **beurre** sur le pain
- Ajoutez du **fromage**
- Ajoutez de la **mayonnaise** dans le mélange de thon
- Ajoutez des tranches d'**avocat**

EXEMPLE 3



- Viande avec légumes et patates pilées

- Faites un **gravy** (sauce) avec du **beurre** ou de la **crème**
- Ajoutez du **beurre** ou de la **crème sure** dans les patates
- Ajoutez de la **vinaigrette** sur les légumes

# EN RÉSUMÉ

La personne qui porte le chapeau de **proche aidant** doit elle aussi prêter une attention particulière à **son alimentation** afin d'obtenir tous les nutriments nécessaires pour maximiser **son énergie** et maintenir **son rôle de soutien**.

**Au besoin**, n'hésitez pas à consulter une diététiste-nutritionniste ou votre équipe de soins.



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

# RESSOURCES

## Ressources repas prêt-à-manger

- [https://santropolroulant.org/fr/quest-ce-que-le-roulant/popote-roulante/Education tools](https://santropolroulant.org/fr/quest-ce-que-le-roulant/popote-roulante/Education%20tools)
- [Bien se nourrir, même âgé et seul, grâce à la popote roulante](#) - Centraide du Grand Montréal
- [Ensemble pour une alimentation saine et un soutien à domicile au service des personnes âgées](#) – Regroupement des popotes roulantes

## Autres ressources

- [Proches aidants](#) - Société canadienne du cancer
- [Être proche aidant](#) - Fondation québécoise du Cancer



Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 3 – Préparer des repas pour toute la famille**

# Merci d'avoir consulté ce contenu !

## **Contenu approuvé**

Le contenu de cette capsule informative a été développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques P.Dt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D.

## **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** : 22 juin 2024



# NUTRITION

## Capsule 4 - Les mythes sur la nutrition et le cancer

Contenu développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques, PDt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer

---

# NUTRITION

## Capsule 4 – Les mythes sur la nutrition et le cancer



**SIX MYTHES SUR LA NUTRITION ET LE CANCER**



**DÉMYSTIFIONS LES MYTHES !**



Est-ce que **manger du sucre**  
fait grossir la tumeur ?

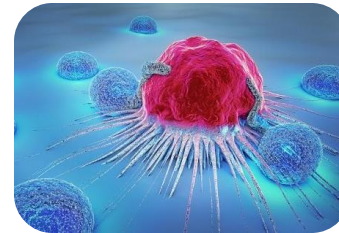
---

# Mythe 1 : Le sucre

Il n'y a **pas d'évidence scientifique** qui démontre qu'éliminer le sucre ou les glucides de votre alimentation est bénéfique pour le cancer. En fait, enlever un groupe alimentaire risque de vous faire plus de mal que de bien!

## Voici quelques explications :

- Toutes les cellules de votre corps (surtout les bonnes!) ont besoin de sucre pour survivre.
- Vous avez besoin de sucre pour avoir de l'énergie et pour fonctionner normalement.
- Sucre → Glucides → Source d'énergie naturelle
- Dans une alimentation variée (glucides, lipides, protéines), il est difficile de relier un certain type d'aliment au cancer.
- Les cellules cancéreuses ont besoin de sucre (glucides), c'est vrai! Mais elles ont aussi besoin de gras et de protéines pour vivre... tout comme les autres cellules de votre corps!





Est-ce qu'il y a lien entre la  
**consommation de viande rouge** et  
le cancer?

---

# Mythe 2 : La viande rouge

- Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), des études démontrent un lien entre la consommation de viande rouge et le développement du cancer.
- De plus, la Société canadienne du Cancer recommande de **limiter sa consommation de viande rouge à 1 à 3 portions par semaine** et d'éliminer totalement les viandes transformées comme les viandes froides, les saucisses, le bacon, etc.
- Ceci étant dit, la **viande rouge peut faire partie d'une alimentation équilibrée**. Assurez-vous de **varier vos sources de protéines** (viande rouge, volaille, poisson, fruits de mer, produits laitiers, noix, tofu, légumineuses, etc.) !
- Tel que mentionné dans les capsules précédentes, **les viandes sont d'excellentes sources de protéines** et vous en aurez besoin pendant les traitements.





Est-ce que les **cures de « détoxés »** peuvent éliminer les toxines de notre corps?

---

# Mythe 3 : Les « détoxés »

## Qu'est-ce qu'une « détoxé »?

Une diète qui peut inclure un ou plusieurs des principes suivants :

- Le jeûne
- Boire seulement des jus ou d'autres boissons
- Utiliser des suppléments ou d'autres produits commerciaux

Une diète qui restreint l'apport en calories ou le type de nourriture que vous consommez amène **très rarement des effets positifs à long terme** et contient rarement tous les nutriments dont vous avez besoin.

Il y a **peu d'études qui ont été réalisées** sur les « détoxés » et celles qui existent sont de **faible qualité**.

## Les produits vendus pour les « détoxés »:

- Peuvent contenir des ingrédients illégaux
- Peuvent contenir des ingrédients potentiellement dangereux

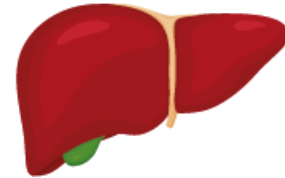


# Des organes détoxifiants!

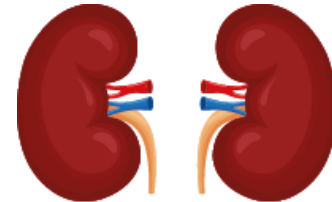
## La bonne nouvelle ?

Plusieurs organes dans votre corps ont comme fonction naturelle de détoxifier votre corps, comme le foie, les reins et les intestins!

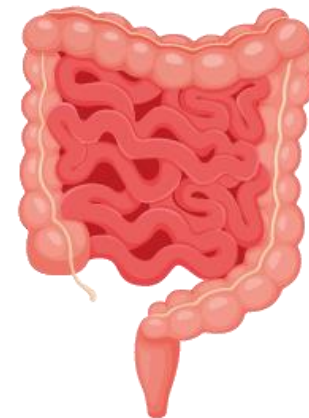
✓ FOIE



✓ REINS



✓ INTESTINS





Est-ce qu'il est recommandé de  
faire le **jeûne intermittent**?

---

# Mythe 4 : Le jeûne intermittent

Le jeûne intermittent est une diète. Comme toute autre diète, le jeûne intermittent n'est **PAS une solution à long terme** pour la perte de poids.

- La majorité des gens **regagne plus de poids qu'ils en ont perdu.**
- Une perte de poids **pourrait vous faire perdre de la masse musculaire** qui est très importante, spécialement pour compléter vos traitements.

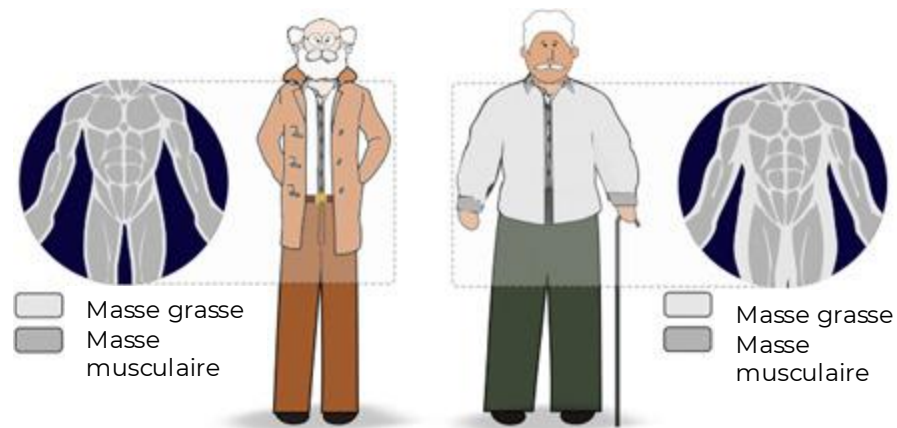


Image tirée de Prado et al., 2023, <https://doi.org/10.1002/jpen.2420>



Pour savoir si une **perte de poids** est **sécuritaire et recommandée pour vous**, parlez-en à votre équipe de soins.



Est-il mieux de manger des  
aliments **crus ou cuits?**

---

# Mythe 5 : Les aliments crus/cuits

Il n'y a pas d'étude convaincante démontrant que de manger des aliments exclusivement crus est mieux pour le cancer.

La Société canadienne du cancer recommande de consommer une variété de fruits et de légumes! Qu'ils soient crus ou cuits.

Le plus important est de varier les aliments que vous consommez.

**Souvenez-vous** : plus il y a de **COULEUR**, plus il y a de nutriments!



Avec certains traitements, comme la chimiothérapie, votre système immunitaire sera affaibli.  
**Certains aliments crus seront donc déconseillés.** Parlez-en à votre équipe de soins!



Est-ce que certains **produits naturels ou suppléments** peuvent aider mes traitements ?

---

# Mythe 6 : Les produits naturels et suppléments

- Il y a énormément de produits naturels et de suppléments qui existent sur le marché. On peut facilement s'y perdre!
- Il faut savoir que **certaines substances** font naturellement partie d'une alimentation équilibrée, mais **peuvent devenir dangereuses** lorsqu'elles sont consommées en **grande dose** sous forme de **supplément**. Par exemple: les antioxydants et certaines vitamines.
- De plus, plusieurs suppléments sont déconseillés, car **ils peuvent interférer avec vos médicaments et vos traitements**.



Avant de commencer n'importe quel supplément, **parlez-en à votre équipe de soins ou à votre pharmacien(ne)!**

# EN RÉSUMÉ

Pour bien se **préparer** à la chirurgie avec l'alimentation, il faut:

- ➔ Avoir des **habitudes alimentaires équilibrées**
- ➔ Augmenter son apport en **protéines**

La nutrition est un **sujet très populaire** et on peut **lire** toutes sortes de choses ou **trouver** toutes sortes de produits avec une **liste de supposés bénéfiques**.

**En cas de doute, si vous avez des questions ou pour plus d'informations,** consultez une diététiste-nutritionniste ou votre équipe de soins.



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



Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 4 – Les mythes sur la nutrition et le cancer**

# Merci d'avoir consulté ce contenu !

## Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques P.Dt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D.

## 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 :** 22 juin 2024

# BIEN-ÊTRE



## Capsule 1 - Prendre soin de soi - Santé physique

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Corentin Montiel, Ph. D. en collaboration avec Véronique Ratté, Psy. D.

# BIEN-ÊTRE

## Capsule 1 – Prendre soin de soi - Santé physique



**IMPACTS DU DIAGNOSTIC ET DES TRAITEMENTS**



**STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS**



Quels sont les différents **impacts**  
du cancer sur le **corps** ?

---

# Les impacts sur le corps

Le cancer et ses traitements peuvent avoir différents impacts sur votre corps. Les changements physiques **diffèrent d'une personne à l'autre**.

## Voici quelques symptômes physiques possibles :

- Douleur
- Fatigue
- Sentiment de faiblesse
- Perte d'appétit
- Nausée
- Problèmes cutanés
- Difficultés sur le plan digestif
- Incontinence
- Essoufflement
- Difficultés sur le plan de la sexualité



Si vous ressentez **un ou plusieurs de ces symptômes**, parlez-en à votre **équipe de soins** qui pourra vous aider sur le plan médical.



Comment **aborder les impacts** du cancer avec votre équipe de soins ?

---

# Aborder les impacts du cancer



Certains sujets peuvent être difficiles à aborder avec ses proches ou son équipe médicale.

Il est important de parler de ses symptômes le plus tôt possible lorsqu'ils vous inquiètent afin d'éviter qu'ils prennent de l'ampleur.

## Quelques exemples d'éléments à noter sur ses symptômes :

- À quelle **fréquence** se présente ce symptôme ?
- **Quand** ? À quel moment de la journée ?
- Qu'est-ce qui **aide à soulager** ce symptôme ?

Dans tous les cas, il est important de **rester attentif** aux **changements** que vous observez dans votre corps, et de les **prendre en note** pour faciliter vos rencontres médicales.



Quels sont les **impacts** de la maladie et des traitements **sur la vie quotidienne?**

---

# Reconnaître ses limites



Le cancer et ses traitements peuvent affecter les activités quotidiennes et imposer de nouvelles limites.

**Par exemple, si vous éprouvez de la douleur ou si vous êtes fatigué, il pourrait être plus difficile pour vous de...**

- Faire votre épicerie
- Aider les enfants avec leurs devoirs
- Préparer les repas.
- Entreprendre vos passe-temps et activités favorites

Il est utile de **reconnaître** et **respecter** ses **limites** pour favoriser une meilleure gestion de son énergie.

# Respecter ses limites

Si les symptômes amènent certaines limites, il peut être pertinent de **prioriser certaines activités** et de les **adapter** pour qu'elles soient moins difficiles à réaliser.

## Quelques stratégies :

- Il est possible d'entreprendre les **activités prioritaires** au moment de la journée où l'on a **plus d'énergie**, souvent en matinée.
- Prendre plus de **pauses** durant l'activité
- **Diviser** l'activité en **étapes**: par exemple, plutôt que de faire le ménage complet de la maison, faire une pièce à la fois pendant des journées différentes, ou même une partie d'une pièce plutôt que la pièce complète.
- Il est possible de **revoir son emploi du temps** et ses implications si ceux-ci sont trop chargés.
- **Déléguer** certaines tâches à des membres de son entourage
- **Solliciter de l'aide** professionnelle pourrait aussi être utile.



Comment **gérer sa douleur ?**

---

# La douleur

**Avant, pendant** et **après** les traitements, il est possible de vivre des douleurs ou des inconforts physiques.



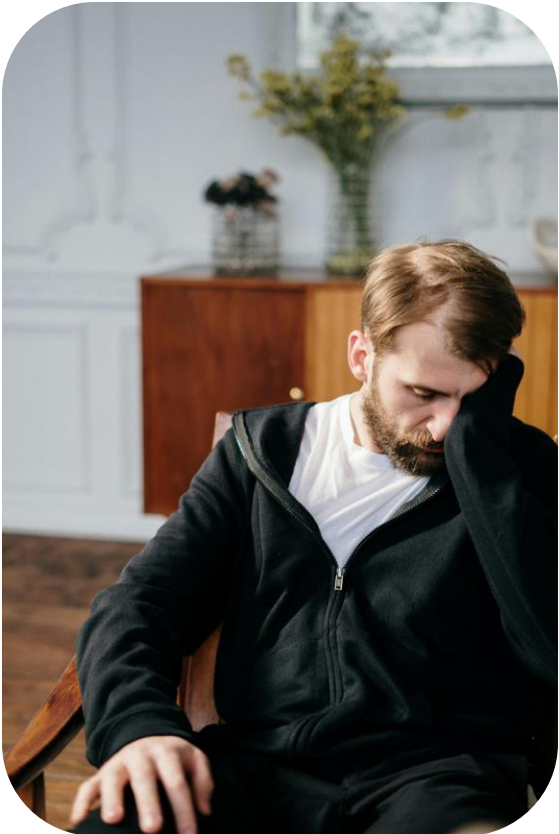
## La médication pour la douleur :

Dans le cas de prise de **médicaments** pour la douleur, prenez-les **tels que prescrits**.



Si la médication n'est **pas suffisante** pour atténuer vos **inconforts**, parlez à votre **équipe de soins** pour faire des **ajustements**.

# La douleur



## La santé physique et la santé psychologique

- Chaque personne est **unique** et réagit de façon différente à la douleur, à la médication et aux traitements.
- La santé physique et psychologique s'influencent constamment.
- Si la douleur n'est pas bien contrôlée, vous pourriez en venir à vivre de la **détresse psychologique**.

## Les différentes stratégies

- Certains conseils et stratégies peuvent vous aider à tolérer les inconforts physiques et prévenir la détresse psychologique.
- Nous aborderons ces stratégies plus spécifiquement dans la **capsule Bien-être sur les émotions**.



Les techniques de **respiration**  
**et relaxation**, c'est quoi ?

---

# Les techniques de respiration et relaxation

Il existe aussi des techniques de respiration et relaxation pour contrôler et gérer la douleur.

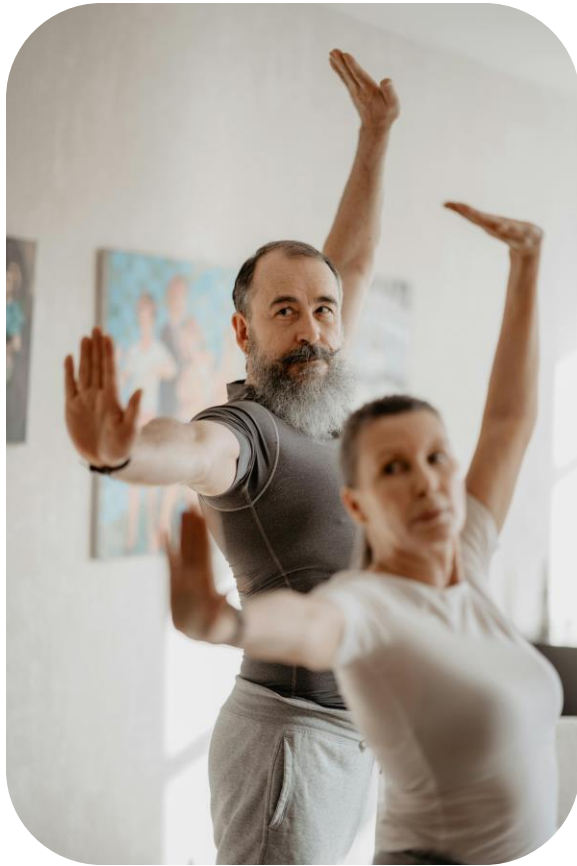
Ces techniques invitent à **centrer son attention** sur des **inspirations longues et profondes**, et des expirations contrôlées. Cela aide à relaxer et se détendre.



## Les techniques de respiration et de relaxation :

- Entraînent un plus **grand apport en oxygène**, provoquant une réduction de la fréquence cardiaque et la tension artérielle.
- Permettent aussi de **se détacher de certaines pensées** et sensations désagréables ou préoccupantes en dirigeant son attention vers des souvenirs ou pensées agréables.

# Les techniques de respiration et relaxation



## Il faut prendre en considération que :

- Si vous accordez plus d'attention au symptôme physique, c'est comme si vous mettiez une loupe sur celui-ci. Il prendra alors plus de place.
- En orientant votre attention sur autres choses que le symptôme physique, cette sensation pourrait prendre un peu moins de place.
- Vous pouvez rediriger votre attention sur vos sens (qu'est-ce que j'entends, je vois, je goûte), votre respiration, ou des activités agréables.

# Les techniques de respiration et relaxation



## La relaxation favorise :

- Une meilleure gestion des **émotions**, de la **douleur** et de la **fatigue**.
- Une meilleure réponse immunitaire
- Une réduction du stress et des troubles du sommeil



Quels sont les **impacts** vécus par  
les **personnes proches aidantes** ?

---

# Être proche aidant



Le rôle de proche aidant peut être **demandant**.

La personne qui vit avec la maladie peut avoir besoin de **soutien** pour plusieurs activités, comme :

- La coordination des rendez-vous
- Le transport
- Les tâches du quotidien



# Les difficultés vécues par les personnes proches aidantes

Les personnes proches aidantes peuvent également observer des changements dans leur fonctionnement :

- Vivre une grande fatigue
- Avoir de la difficulté à dormir ou à manger
- Vivre du stress
- Vivre de la détresse psychologique

Certaines personnes pourraient même en venir à vivre de **l'épuisement**.

En tant que personne proche aidante, ces symptômes peuvent **affecter** votre propre **santé** et votre capacité à **prendre soin de vous**, en plus d'avoir un **impact** sur le **soutien** que vous pouvez offrir à votre proche.

# Les difficultés vécues par les personnes proches aidantes



Un peu comme le **masque à oxygène** dans l'avion, il est important de le mettre en premier avant d'aider quelqu'un d'autre dans le besoin.

**Il est important de prendre soin de soi pour aider l'autre.**



Consulter la **liste de ressources** pour les personnes proches aidantes sur le site co-ACTIF.

# EN RÉSUMÉ



Le cancer peut avoir plusieurs **impacts physiques** qui peuvent influencer d'autres sphères de votre vie.



Plusieurs stratégies peuvent aider à gérer la douleur, un symptôme assez commun, comme les **techniques de respiration et relaxation** ainsi que la **médication** lorsqu'elle est prescrite.



Si vous rencontrez des difficultés ou symptômes qui vous dérangent, n'hésitez pas à en parler avec votre **équipe de soins** ou votre médecin.



D'ici là, nous vous invitons à **consulter les autres capsules** qui vous suggéreront des pistes de solutions pour favoriser votre bien-être.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 1 – Prendre soin de soi - santé physique**

# 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., Corentin Montiel, Ph.D., psychologue communautaire et Véronique Ratté, Psy. D., psychologue en oncologie.

## **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** : 22 juin 2024

# BIEN-ÊTRE

## Capsule 2 - Apprivoiser ses émotions et anticiper ses réactions

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Corentin Montiel, Ph. D. en collaboration avec Véronique Ratté, Psy. D.

# BIEN-ÊTRE

## Capsule 2 – Apprivoiser ses émotions et anticiper ses réactions



ÉMOTIONS ET RÉACTIONS



STRATÉGIES POUR APPRIVOISER SES ÉMOTIONS



**Apprivoiser** ses émotions  
et **anticiper** ses réactions

---

# Les émotions et réactions



Le diagnostic de cancer peut amener un grand éventail d'émotions et de réactions.

## Les émotions et réactions courantes sont :

- L'état de choc
- Le stress
- L'anxiété
- La peur
- Le sentiment d'impuissance
- La tristesse
- La culpabilité
- La colère

Il est important de se laisser le **temps** de vivre ses émotions.

# Les émotions et réactions

Les différentes émotions vécues peuvent sembler contradictoires.

- *Par exemple, si vous attendiez des réponses depuis longtemps, vous pourriez sentir un certain soulagement d'enfin connaître votre diagnostic.*

**Chaque personne réagit différemment.** Il est tout à fait normal de vivre différentes émotions, surtout dans les semaines suivant l'annonce du diagnostic.





Quand les émotions deviennent  
problématiques : la **détresse**  
**psychologique**

---

# Les émotions et réactions problématiques

Parfois ces réactions peuvent devenir problématiques si elles restent trop intenses, fréquentes, envahissantes et si elles font souffrir; c'est ce qu'on peut appeler la **détresse psychologique**.

## Les signes à observer pour la détecter incluent :

- Une grande tristesse
- Une perte d'intérêt et de motivation pour les activités que l'on aime habituellement
- Se sentir découragé
- Avoir des idées noires
- Devenir plus irritable
- S'isoler ou, au contraire, chercher constamment à être rassuré et entouré

Les inquiétudes, la peur, ou l'anxiété qui deviennent envahissantes peuvent aussi faire partie des signes à surveiller pour la détresse psychologique.

# Les émotions et réactions



- Il est possible que **ces émotions et réactions affectent le fonctionnement quotidien**, par exemple en causant des changements sur le plan de votre appétit ou de votre sommeil.
- Il est nécessaire de **rester à l'affût des changements** dans son fonctionnement, son humeur ou ses comportements.

Les signes à surveiller sont **variés**. Ils pourraient être différents de ceux présentés dans cette capsule, **cela dépend de chaque personne.**



Comment **apprivoiser** ses émotions  
et **gérer** ses attentes ?

---

# Apprivoiser ses émotions



- **Parler de ses difficultés** à son entourage et son équipe de soins est primordial.
- **Recevoir un soutien** pour gérer ses émotions est encouragé.
- Il est possible de **s'informer** auprès de son centre hospitalier pour savoir quels professionnels sont disponibles.

Certains de ces professionnels sont même **spécialisés en cancer**.



# Gérer ses émotions

- Il est souvent **difficile de savoir ce qu'il faut faire** quand on vit un problème ou un défi pour la première fois.
- Il est normal pour les personnes qui reçoivent un diagnostic de cancer de **ressentir plusieurs émotions** et avoir **différentes attentes** en lien avec les traitements, la qualité de vie et le rétablissement.
- Pour gérer ses émotions et ses attentes, le mieux est **d'essayer plusieurs stratégies** et de voir **laquelle fonctionne le mieux pour vous**. Il existe de nombreuses stratégies.

# Stratégie 1

## Privilégier une attitude réaliste



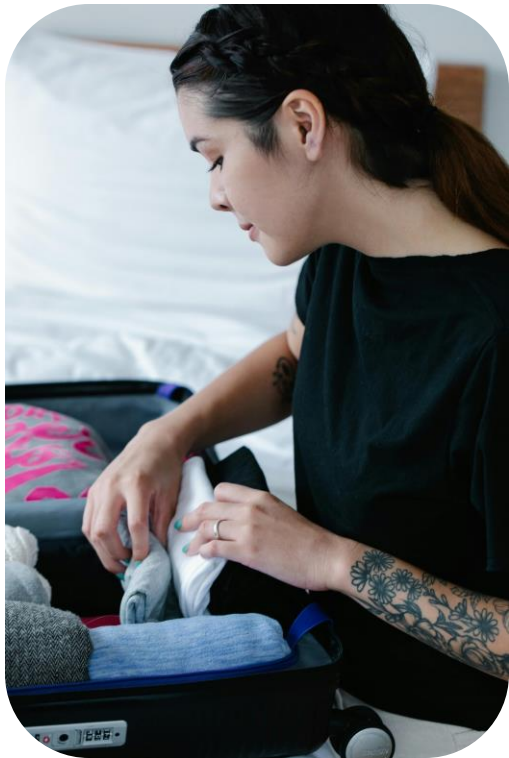
- La première stratégie est d'adopter une attitude réaliste face à sa situation et de garder ses attentes flexibles. Cela ne veut pas dire de simplement et toujours être positif quoi qu'il arrive.
  - Par exemple, des pensées comme “ma situation ne s'arrangera jamais” sont possiblement plus négatives qu'elles ne devraient l'être.
- Néanmoins, il peut être aidant d'opter pour un **optimisme réaliste** :
  - **Reconnaitre sa situation médicale telle qu'elle est réellement**, sans mettre l'emphase uniquement sur les aspects négatifs ou positifs.



Consultez les documents de la **section ressources** pour plus d'informations sur la **pensée réaliste**.

# Stratégie 2

## Miser sur le présent



- La deuxième stratégie est de centrer son attention sur ce qu'il est possible de faire **maintenant** et ce sur quoi nous avons du **contrôle**.
- Il n'est pas bénéfique de se faire énormément de soucis pour tout ce qui pourrait arriver dans le futur, et sur des éléments qui seront hors de son contrôle.
  - Par exemple, vous ne savez pas exactement comment la chirurgie se passera et s'il y aura des complications.
- Par contre, vous avez le contrôle sur ce que vous pouvez amener dans votre valise à l'hôpital, ou ce que vous pouvez faire dans les jours avant les traitements pour vous faire du bien et relaxer.

# Stratégie 3

## Reconnaître et valoriser ses efforts



- La troisième stratégie est de valoriser ses efforts plutôt que les résultats attendus.
- Il est tout à fait normal de vouloir atteindre des résultats rapidement, soit de retrouver votre fonctionnement pré-cancer. Cependant, **cela prendra du temps.**
- Les progrès seront graduels, ils arriveront tranquillement avec les **efforts** que l'on met quotidiennement et la **guérison graduelle** de son corps.

# Stratégie 4

## Miser sur sa capacité d'adaptation



- La quatrième stratégie est de miser sur sa **capacité d'adaptation**.
- Vous avez probablement vécu d'autres moments difficiles dans votre vie.
- Pensez aux **stratégies, actions, ou soutien** qui vous ont aidé à aller mieux et prendre soin de vous
  - Qu'est-ce qui vous avait aidé à passer au travers?
  - Est-ce qu'elles pourraient être mises en place à nouveau durant votre trajectoire de soins?

# Stratégie 5

## Se détendre



- La cinquième et dernière stratégie serait d'utiliser des techniques et exercices pour se détendre.
- Parmi les techniques de relaxation, on retrouve la **méditation**, comme la **pleine conscience**, qui permet de se centrer sur ses sensations plutôt que sur ses pensées.
- Il existe également les exercices de **respiration**, comme la **respiration diaphragmatique**, qui vise à respirer par le ventre plutôt que la poitrine. Cette technique permet de calmer la respiration et ainsi, de réduire le rythme cardiaque et l'agitation du corps.

# Stratégie 5

## Se détendre



Les exercices de **visualisation** consistent, par exemple, à trouver trois moments dans votre vie où vous vous sentiez vraiment bien.

- Prenez un moment pour les identifier. Cela peut être sur le bord de l'eau, en voyage, lors d'un évènement avec des gens que vous aimiez.
- Remémorez-vous ces trois moments comme si vous y étiez.
- Lors de moments plus difficiles ou douloureux, tentez de vous remettre mentalement à ces moments précis où vous étiez bien.

# Stratégie 5

## Se détendre

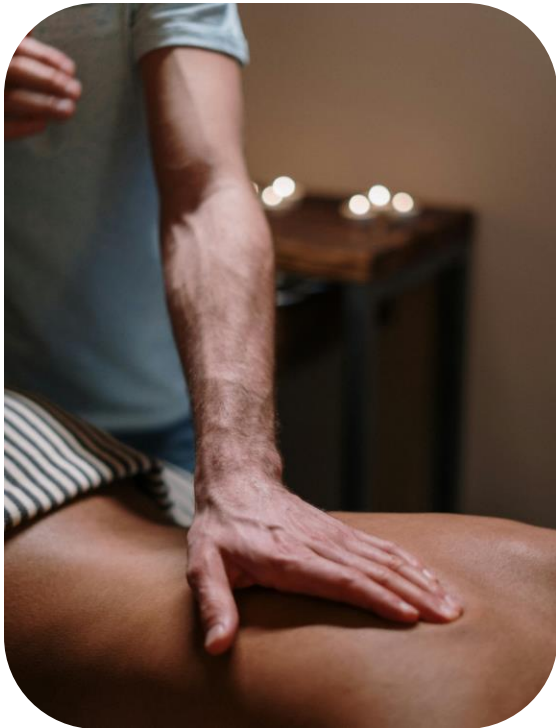


- Il existe aussi l'**art thérapie** et les activités comme le **yoga**, le **taï-chi**, et la **massothérapie**, qui sont toutes de bonnes stratégies à essayer pour se détendre.
- Il est encouragé de se détendre régulièrement, surtout lors de périodes émotionnelles plus difficiles.

Par exemple, vous pourriez consacrer **5 à 10 minutes** à la relaxation au lever, avant de vous coucher ou à tout autre moment de la journée.

# Stratégie 5

## Se détendre



- Certaines stratégies, comme les techniques de respirations et relaxation, le yoga ou la méditation, ne sont pas attrayantes pour tout le monde. Mais la recherche démontre de nombreux bienfaits.
- C'est donc un bon moment pour sortir de sa zone de confort et **essayer de nouvelles stratégies.**

**Quand** mettre en place ces  
**stratégies ?**

---



# Développer un éventail de stratégies



- Il est préférable de mettre en place ces stratégies **avant** de vivre une période difficile.
- Lors de périodes difficiles, on a tendance à mettre en place les **stratégies que l'on connaît** et que l'on utilise habituellement.
- En revanche, il n'est jamais trop tard pour essayer de nouvelles stratégies!

# EN RÉSUMÉ

- ➔ Soyez **attentif aux émotions** que vous vivez et la façon dont vous les gérez.
- ➔ Si vous ressentez des **signes de détresse psychologique**, n'hésitez pas à en parler à votre équipe de soins ou à aller chercher de l'aide professionnelle.
- ➔ Pour **apprivoiser vos émotions** et **gérer vos attentes**, voici les 5 stratégies :
  - Stratégie 1 : Adopter une attitude optimiste réaliste et avoir des attentes flexibles
  - Stratégie 2 : Miser sur le présent
  - Stratégie 3 : Valoriser vos efforts
  - Stratégie 4 : Miser sur votre capacité d'adaptation
  - Stratégie 5 : Se détendre



Trouvez **LA ou LES bonnes stratégies** pour **vous!**



Consultez la **Capsule 3 – COMMUNIQUER ET S'ENTOURER** qui vous donnera des pistes de solutions pour communiquer vos besoins et vous entourer de vos proches.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.

Visionnez la **Capsule 2 – Apprivoiser ses émotions et anticiper ses réactions**

# 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., Corentin Montiel, Ph.D., psychologue communautaire et Véronique Ratté, Psy. D., psychologue en oncologie.

## **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** : 22 juin 2024

# BIEN-ÊTRE

## Capsule 3 - Communiquer et s'entourer

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Corentin Montiel, Ph. D. en collaboration avec Véronique Ratté, Psy. D.

# BIEN-ÊTRE

## Capsule 3 – Communiquer et s'entourer



**POURQUOI COMMUNIQUER SES BESOINS ?**



**À QUI COMMUNIQUER SES BESOINS ?**



**COMMENT COMMUNIQUER SES BESOINS ?**



**TROUVER DU SOUTIEN SOCIAL**



**Pourquoi** communiquer  
ses besoins ?

---

# BIEN-ÊTRE

## Capsule 3 - Communiquer et s'entourer

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Corentin Montiel, Ph. D. en collaboration avec Véronique Ratté, Psy. D.

# BIEN-ÊTRE

## Capsule 3 – Communiquer et s’entourer



**POURQUOI COMMUNIQUER SES BESOINS ?**



**À QUI COMMUNIQUER SES BESOINS ?**



**COMMENT COMMUNIQUER SES BESOINS ?**



**TROUVER DU SOUTIEN SOCIAL**



**Pourquoi** communiquer  
ses besoins ?

---

# Communiquer ses besoins



- Dans le parcours de cancer, il est tout à fait normal et attendu d'avoir besoin de soutien.
- Tout le monde est différent et **personne ne connaît mieux vos besoins que vous-même.**
- C'est pourquoi il est important d'exprimer vos **émotions**, vos **doutes** et vos **besoins** à votre partenaire et vos proches. Cela permettra également de solidifier vos liens.
- Si vous ne nommez pas vos besoins et vos attentes, **vos proches ne pourront probablement pas les deviner.** Ils tenteront peut-être même de combler des besoins que vous n'avez pas.



**Comment** communiquer  
et garder contact ?

---

# Les façons de communiquer et garder contact



- Demander de l'aide à des personnes avec qui vous êtes **confortables** et en **confiance**.
- Aller chercher du soutien auprès d'autres proches, famille et amis, afin d'**alléger la charge de votre partenaire**. Vous pourriez avoir tendance à en attendre beaucoup de la part de votre partenaire ou de votre principal proche aidant.
- Éventuellement, élargir son cercle et demander des petits services à des voisins ou des collègues, par exemple.

# Les façons de communiquer et garder contact

- Même si vous nommez votre besoin à quelqu'un, cette personne pourrait **ne pas avoir la disponibilité** ou les **capacités** pour vous venir en aide. Si tel est le cas, vous pouvez demander à quelqu'un d'autre ou en parler à votre équipe de soins pour identifier s'il existe des **services professionnels** pour y répondre.
- Il faut s'attendre à ce que les choses ne soient pas faites exactement comme vous auriez voulu, ou dans les temps souhaités. Il est important de **garder ses attentes flexibles**. Cela pourrait aussi éviter des tensions avec votre entourage.
- On peut se permettre de sauter sur l'occasion et nommer ses besoins. Par exemple, lorsque des proches suggèrent de ne pas hésiter si vous avez besoin d'aide pour quoi que ce soit.

# Différentes personnes pour différents besoins

- Certaines personnes seront **plus à l'aise pour tout ce qui est émotif**, comme de vous écouter parler de vos sentiments et vous soutenir moralement.
- D'autres seront **plus habiles pour vos besoins pratiques**, tels que de vous préparer de la nourriture, vous aider avec l'entretien de la maison, ou vous reconduire à vos rendez-vous médicaux.
- Il y a de nombreux bénéfices à être **entouré de vos proches** lors de moments difficiles.



# Les personnes qui vous soutiennent



- Vous pourriez **inclure vos proches dans des activités de votre vie quotidienne**, comme pour votre marche, l'épicerie ou encore en allant prendre un café.



- Entourez-vous de **plusieurs personnes** avec des **forces complémentaires**.
- Vous pourriez faire une **liste des personnes** de votre entourage et les façons dont celles-ci pourraient vous aider.



- Il est aussi possible de prendre part à des **groupes de soutien** ou de **jumelage téléphonique** avec d'autres patients.

**Passer trop de temps seul peut avoir un impact négatif sur votre moral.**

# Quelques conseils pour communiquer



- Si vous n'êtes pas habitué à communiquer vos besoins, voici quelques conseils pour le faire.
- Une bonne stratégie consiste à nommer vos besoins concrètement en **parlant au « je »** :
  - **J'ai** besoin que tu m'écoutes
  - **J'ai** besoin d'aide pour faire mon épicerie
  - **J'ai** besoin d'être accompagné pour mon rendez-vous

# Quelques conseils pour communiquer



Lorsque vous voulez **communiquer quelque chose d'important**, nous vous suggérons de :

- Essayer de trouver le **bon moment** pour parler
- Choisir un moment où vous êtes **détendu, sans distraction**, et **capable d'écouter** attentivement
- **Laisser la place à votre proche** pour exprimer ses sentiments et ses besoins en retour. Entendre n'est pas la même chose qu'écouter
- Faire de la **place pour le silence** si nécessaire
- Certaines personnes **utilisent l'humour** comme stratégie pour relâcher la tension ou le malaise

# L'annonce du diagnostic

- Il faut savoir que l'annonce du diagnostic de cancer est une **étape particulière**.
- Certaines personnes vont préférer **l'annoncer rapidement**, d'autres vont vouloir **prendre le temps d'y réfléchir** avant de le partager aux autres.
- Vous pouvez décider de le partager publiquement, ou seulement auprès des personnes les plus proches de vous. **Cette décision vous appartient.**

Il reste tout de même important de **ne pas s'isoler** et de s'entourer de personnes en qui vous avez **confiance**.

# Les différents moyens de communiquer



Choisissez les moyens que vous préférez et avec lesquels vous êtes le plus à l'aise :

- Textos, courriel, messagerie, téléphone, en personne.



- Vos proches voudront prendre de vos nouvelles: pour éviter de devoir vous répéter et conserver votre énergie, vous pourriez **faire des groupes courriels ou textos** pour communiquer les informations à plusieurs personnes à la fois.

# Les relations interpersonnelles



- Le cancer pourrait également amener plusieurs changements dans vos relations interpersonnelles, votre **façon de voir la vie**, vos limites personnelles et vos priorités.
- Parfois, les personnes qui reçoivent un diagnostic de cancer indiquent avoir fait plusieurs changements dans leurs relations, comme **privilégier certaines relations** et **se distancer** volontairement de d'autres.
- Il arrive également que les personnes de votre entourage aient **certaines perceptions du cancer** qui ne collent pas vraiment avec votre expérience.
- Les personnes autour de vous peuvent trouver **difficile** de parler du cancer, **éviter** le sujet, se sentir **mal à l'aise** ou même être **maladroites**.

# Les réactions de l'entourage

- Il est important de maintenir une **communication ouverte** avec vos proches, même s'il y a des inconforts et des malaises, et d'oser **communiquer vos besoins** et vos attentes clairement avec vos proches.
- Vous allez peut-être recevoir des commentaires que vous appréciez moins. Par exemple, certaines personnes apprécient se faire dire qu'elles sont fortes et courageuses, alors que d'autres aiment moins ça.
- Les personnes de votre entourage pourraient ne pas savoir quoi vous dire ou comment vous le dire.
- Il est utile d'exprimer clairement ce que vous appréciez et ce qui vous dérange comme commentaires.



# Les réactions de l'entourage



- Le diagnostic de cancer peut amener **plusieurs réactions dans l'entourage**. Il est possible que certains efforts soient demandés pour écouter, recevoir, répondre ou réagir aux émotions et aux attentes de vos proches.
- On utilise **plusieurs stratégies pour protéger** les personnes autour de nous, de façon consciente ou non.
  - Par exemple, certaines personnes peuvent avoir tendance à sélectionner ou reformuler certaines informations, rassurer, ou cacher leurs propres émotions.

Néanmoins, il est important de **ne pas oublier vos propres besoins**.



Personnes proches aidantes,  
**comment aider ?**

---

# Les personnes proches aidantes

Lorsqu'un proche reçoit un diagnostic de cancer, **il est normal de ne pas savoir comment réagir et quoi faire pour les aider.**

## Nos conseils :

- Admettre lorsqu'on ne sait pas quoi dire ou lorsqu'on trouve difficile de parler de certaines choses.
- Encouragez votre proche à parler et à dire ce qu'il pense, ce qu'il ressent, et ce dont il a besoin.
- Laissez place aux différentes émotions, que vous ou votre proche pourriez ressentir, incluant la colère ou la tristesse.
- Parfois la seule chose à faire est d'accueillir l'émotion au moment où elle survient.

# Les personnes proches aidantes



- Vous pouvez **utiliser l'humour** si votre proche l'utilise lui-même, cela peut aider à soulager les sentiments, et donner une autre perspective.
- **Acceptez le silence** lors de moment difficile. L'importance est d'être présent pour votre proche.
- Comme personne proche aidante, il **est normal de vivre plusieurs difficultés**, en plus d'avoir de nombreuses tâches supplémentaires.

Il est aussi important pour vous d'**identifier des personnes** à qui vous pouvez communiquer les besoins de votre proche, **vos propres besoins** et **obtenir du soutien**.

# EN RÉSUMÉ

- ➔ Le cancer amène plusieurs **changements** dans les **relations interpersonnelles**.
- ➔ Le diagnostic peut amener certains **défis** en termes **de communication** avec nos proches, et de perceptions de la part des autres.
- ➔ Il est grandement bénéfique de **bien nommer ses besoins** en trouvant la façon de le faire qui vous convient.
- ➔ Garder contact et **s'entourer de ses proches**, lors d'activités de la vie quotidienne, d'activités sportives ou d'évènements sociaux, est fortement encouragé.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 3 – Communiquer et s’entourer**

# 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., Corentin Montiel, Ph.D., psychologue communautaire et Véronique Ratté, Psy. D., psychologue en oncologie.

## **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** : 22 juin 2024

# SOMMEIL

## Capsule 1 - L'importance du sommeil

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., en collaboration avec Caroline Arbour Ph. D.

---

# SOMMEIL

## Capsule 1 – L'importance du sommeil



**STRUCTURE DU SOMMEIL**



**BIENFAITS DU SOMMEIL**

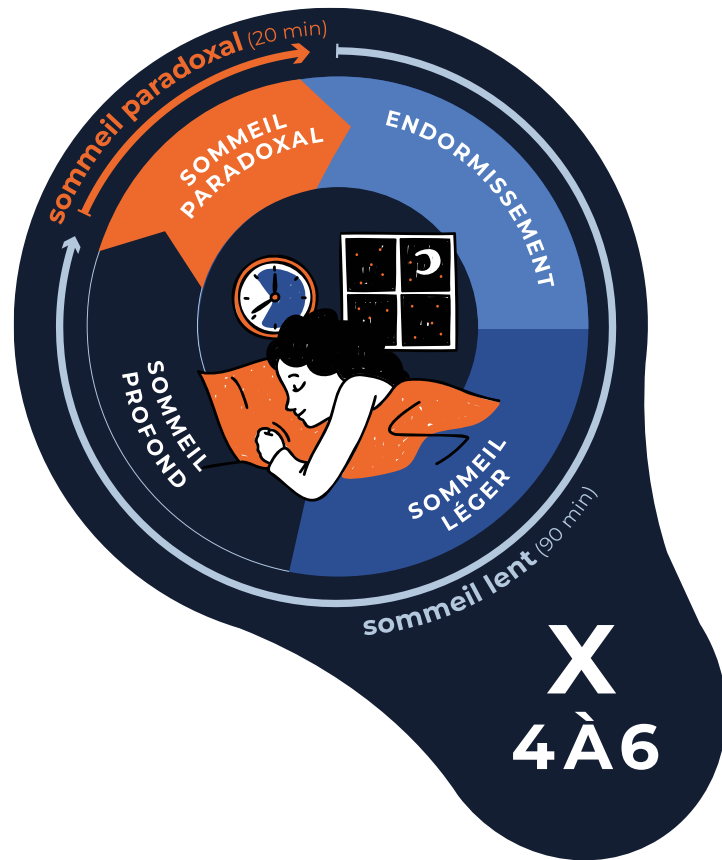


**RECOMMANDATIONS SUR LA DURÉE DU SOMMEIL**



# Le sommeil

Le sommeil est un état de perte de conscience périodique qui se compose de deux états distincts:  
le **sommeil lent** et le **sommeil paradoxal**.



**Le sommeil lent se divise en trois stades successifs :**

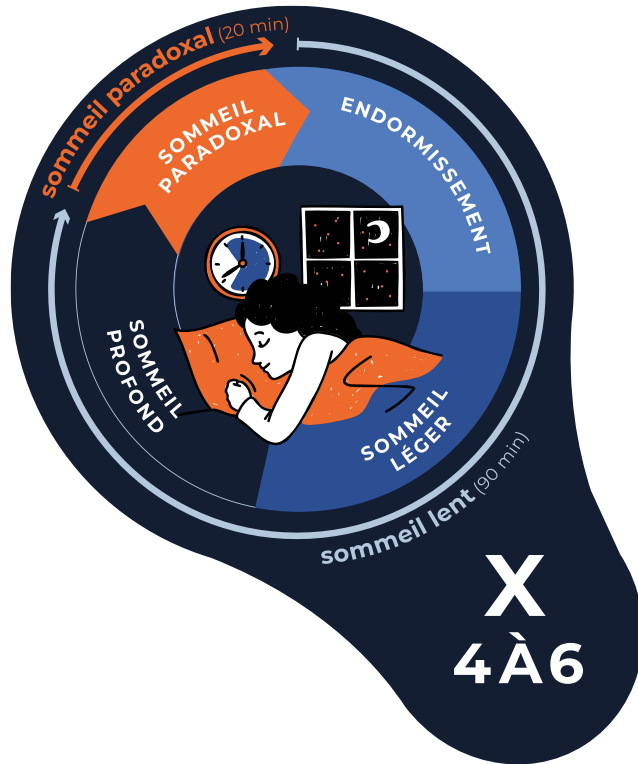
- Endormissement
- Sommeil léger
- Sommeil profond



Le sommeil, **comment ça  
fonctionne ?**

---

# Le sommeil



## ✓ Le sommeil lent

Le sommeil lent est connu pour aider à réduire le stress et la fatigue, améliorer la mémoire et renforcer le système immunitaire. Il occupe **75% de la durée totale du sommeil.**

## ✓ Le sommeil paradoxal

Le sommeil paradoxal est caractérisé par une paralysie des muscles et des mouvements oculaires rapides sous les paupières. C'est pendant cette période que nous rêvons. Il représente entre **20 et 25% de la durée totale du sommeil.**

**Le sommeil lent et le sommeil paradoxal forment un cycle, qui se répètent généralement entre 4 à 6 fois au cours de la nuit.**

# L'horloge biologique

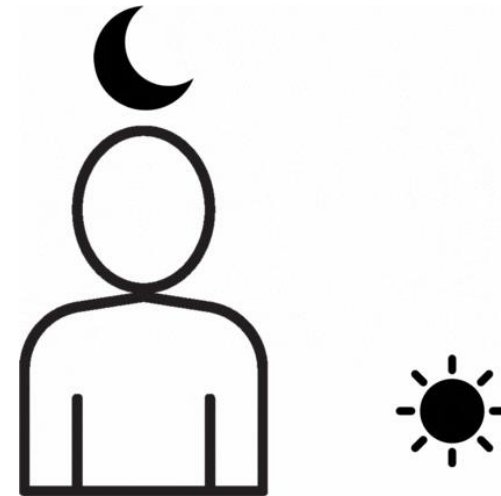
L'horloge biologique dicte au corps les périodes propices à l'éveil et au sommeil sur un cycle de 24 heures.

## Le processus circadien

Cette horloge - qu'on appelle **processus circadien** - est influencée par notre exposition à la lumière et à l'obscurité. Ainsi, notre exposition à la lumière – que ce soit via le soleil ou la lumière ambiante à l'intérieur - est très importante pendant la journée, mais doit être limitée en soirée.

### Autres facteurs qui peuvent influencer le sommeil :

- L'âge avancé
- La présence d'un surpoids
- Certains problèmes de santé, comme la dépression
- L'utilisation de certains médicaments ou substances
- Vos habitudes de vie
- L'environnement dans lequel vous dormez (à la maison ou à l'hôpital)





**Pourquoi** dormons-nous ?

---

# Bienfaits du sommeil

Le sommeil est un allié important en contexte de cancer.

## De manière générale...

Le sommeil est un besoin essentiel à la santé physique et psychologique :

- ✓ Améliore la concentration et la mémoire
- ✓ Augmente la tolérance au stress
- ✓ Aide au contrôle du poids
- ✓ Et à long terme, favorise la santé cardiovasculaire

## Spécifiquement en contexte de cancer...

Un bon sommeil dès maintenant, mais aussi pendant et après les traitements contre le cancer peut avoir plusieurs bienfaits, dont celui de :

- ✓ Favoriser l'appétit
- ✓ Favoriser la gestion de la fatigue + autres symptômes
- ✓ Contribuer à la réparation des muscles et tissus
- ✓ Renforcer le système immunitaire
- ✓ Aider au contrôle des autres conditions de santé (diabète, hypertension artérielle, etc.)



Dormez-vous **suffisamment** ?

---

# Les besoins en sommeil

## Recommandations actuelles

Les recommandations actuelles de durée de sommeil pour les adultes de **18 à 64 ans sont de 7 à 9 heures** par nuit. Toutefois, certains adultes peuvent se contenter de 6 heures de sommeil, tandis que d'autres ont besoin de 10 heures.

## Les besoins de sommeil varient d'une personne à l'autre selon :

- le niveau d'exercice
- l'état de santé
- la consommation de médicaments.

## Les besoins de sommeil varient aussi en fonction de l'âge:

- Pour les adultes de **65 ans et plus**, la durée recommandée est de **7 à 8 heures de sommeil par nuit**.
- Pour les **adolescents (14-17 ans)**, c'est plutôt entre **8 à 10 heures de sommeil par nuit**.



# Les besoins en sommeil

Il s'agit de recommandations pour la population générale. Actuellement, il n'y a pas de recommandations spécifiques sur la durée de sommeil idéale en contexte de cancer.



Même si les besoins quotidiens en sommeil peuvent varier d'une personne à l'autre et selon l'âge, on estime **qu'un adulte sur 4 ne dort pas suffisamment** dans la population générale.



Ces chiffres doublent littéralement en contexte de cancer, puisque près d'**un adulte sur 2 ne dort pas suffisamment** avant, pendant ou après un traitement contre le cancer.

# Le manque de sommeil

## Le manque de sommeil n'est pas banal

- **Une seule mauvaise nuit de sommeil** peut diminuer le niveau d'énergie et engendrer des effets négatifs sur la productivité, l'équilibre émotionnel et le contrôle de l'appétit le lendemain.
- Un **manque de sommeil à long terme** peut aussi avoir des effets nuisibles sur la santé, dont augmenter vos risques de diabète ou de souffrir d'une maladie cardiovasculaire.



- Niveau d'énergie
- Productivité
- Équilibre émotionnel
- Contrôle de l'appétit le lendemain

# EN RÉSUMÉ

- **Le sommeil est crucial** pour une bonne santé physique et psychologique.
- Même si certaines personnes sont plus disposées que d'autres à éprouver des problèmes de sommeil, **le sommeil doit être en quantité et en qualité suffisante** pour en tirer pleinement profit.



Si vous rencontrez des problèmes de sommeil, n'hésitez pas à en parler avec l'équipe de soins ou votre médecin. D'ici là, **nous vous invitons à consulter les autres capsules** qui vous donneront des pistes de solutions pour améliorer votre sommeil.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 1 – L'importance du sommeil**

# 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. et Caroline Arbour, Ph. D. experte clinique pour le sommeil.

## 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** : 22 juin 2024

# SOMMEIL

## Capsule 2 - Cancer et perturbations du sommeil

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., en collaboration avec Caroline Arbour Ph. D.

---

# SOMMEIL

## Capsule 2 – Cancer et perturbations du sommeil



**PERTURBATIONS DU SOMMEIL EN CONTEXTE DE CANCER**



**FACTEURS DE RISQUES**



**OPTIONS DE TRAITEMENTS**



Qu'est-ce qu'une  
**perturbation de sommeil ?**

---

# Le manque de sommeil

## Perturbations du sommeil

- Les **perturbations du sommeil** se produisent lorsque le sommeil est insuffisant pour soutenir la **vigilance, les performances et une santé adéquate**.
- Ces perturbations entraînent une réduction de la durée totale du sommeil ou de sa qualité au quotidien.

## Troubles du sommeil

- Si les perturbations se manifestent **plusieurs fois par semaine** et **durent depuis plus de 3 mois**, on parle alors de **trouble du sommeil**.
- Les troubles du sommeil demandent le plus souvent une évaluation et une prise en charge par plusieurs professionnels de la santé.



Ces informations s'adressent **aussi aux proches aidant**, il est important de consulter votre médecin ou de discuter avec votre équipe de soins si vous rencontrez des problèmes de sommeil.



# Le manque de sommeil

## L'insomnie

- L'insomnie est la forme de perturbation du sommeil **la plus fréquemment rapportée** parmi les personnes qui vivent avec un cancer.
- Selon les études, **les femmes** et les **personnes atteintes d'un cancer hormonodépendant** comme le cancer du sein ou de la prostate sont plus à risque d'insomnie.

## Au quotidien, l'insomnie peut se manifester de différentes façons, par exemple :

- Avoir de la **difficulté à s'endormir** en début de nuit
- Avoir de la **difficulté à rester endormi** au cours de la nuit
- **Se réveiller tôt**, avec une incapacité à se rendormir

Ces manifestations peuvent entraîner la sensation désagréable de ne pas avoir dormi suffisamment.

Dormez là-dessus : <https://dormezladessuscanada.ca/troubles-du-sommeil/insomnie/>

# Le manque de sommeil

D'autres formes de difficultés de sommeil peuvent être présentes, mais il existe peu de preuves établissant un lien direct avec le cancer.

Ces troubles incluent :

- ✓ **L'apnée obstructive du sommeil**  
Ronflements et pauses respiratoires pendant la nuit
- ✓ **Les troubles du sommeil liés aux mouvements excessifs**  
Comme le syndrome des jambes sans repos - ou à l'inverse, insuffisants, comme la narcolepsie.
- ✓ **Le bruxisme**  
Le grincement des dents



Quels **facteurs**  
**affectent** le sommeil ?

---

# Facteurs qui affectent le sommeil

(en plus de l'âge et de l'état de santé général)

Facteurs **liés aux traitements** contre le cancer :

- X** Douleur
- X** Nausées et vomissements
- X** Brûlements d'estomac
- X** Crampes dans les jambes
- X** Essoufflement

Facteurs **non liés** aux traitements contre le cancer :

- X** Hospitalisation
- X** Problèmes de santé non reliés au cancer
- X** Difficultés financières
- X** Habitudes de vie
- X** Capacité à gérer le stress au quotidien

# Autres facteurs affectant le sommeil

Si vous êtes une **femme ménopausée**, d'autres facteurs peuvent vous prédisposer à l'insomnie.

- Bouffées de chaleur
- Sueurs nocturnes
- Envies fréquentes d'uriner pendant la nuit

Peu importe la cause, les perturbations du sommeil nuisent à la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes et doivent être adressées.



N'hésitez pas à en parler à votre **équipe de soins** ou votre **médecin**.



Quels sont les options  
de **traitements** ?

---

# Traitements disponibles

**Parmi les traitements disponibles, nous retrouvons 3 grandes approches :**

- ✓ Thérapie cognitivo-comportementale
- ✓ Médicaments sous ordonnance
- ✓ Intervention sur le mode de vie et l'environnement



# La thérapie cognitivo-comportementale

- Se concentre sur les **croyances et les attitudes** que l'on entretient par rapport au sommeil et la chambre à coucher.
- Offerte par des psychologues ou des psychiatres, il s'agit du **traitement par excellence de l'insomnie**.
- Le nombre de séances requis peut varier d'un individu à l'autre.
- Les **bénéfices** sont souvent maintenus à **long terme**.
- Se fait **en personne** ou dans le confort de votre foyer avec des **applications mobiles**.

# Les médicaments sous ordonnance



- Les **Benzodiazépines, les hypnotiques, et les antidépresseurs** sont les plus souvent prescrits pour adresser les perturbations du sommeil liées au cancer
- Votre équipe de soins pourrait toutefois vous proposer un autre traitement non compris dans cette liste qui répond davantage à vos besoins!
- À moins d'avis contraire, les **médicaments sur ordonnance** pour traiter le sommeil ne devraient **pas être utilisés sur période excédante 2 à 4 semaines**
- Il faut également **éviter** de prendre des **médicaments en vente libre**, des **produits naturels**, de **l'alcool**, du **cannabis** ou tout autre produit pour vous aider à dormir sans l'avis de votre médecin ou pharmacien.

# Les interventions sur le mode de vie

- Le but de ce type d'intervention est d'intégrer des principes d'une bonne hygiène du sommeil et à rendre votre environnement propice à un bon sommeil
- Celles-ci comprennent des mesures par exemple :



**Éviter l'alcool, la nicotine, la caféine** ou tout autre stimulant avant d'aller se coucher



**Se coucher et se lever à la même heure** tous les jours



Garder la **chambre à coucher fraîche** et propice au sommeil



**Éviter de regarder la télévision** ou tout autre **appareil électronique** dans l'heure qui précède le coucher



**Pour en apprendre davantage**, référez-vous à la **Capsule 3 - HYGIÈNE DE SOMMEIL**

# EN RÉSUMÉ

- Les **perturbations du sommeil sont courantes** en contexte de cancer
- Plusieurs facteurs liés au cancer et à ses traitements peuvent interférer avec le sommeil
- Si vous êtes affectés par les perturbations du sommeil, **plusieurs options de traitements** s'offrent à vous



Afin de choisir la meilleure option, **n'hésitez pas à en parler avec votre équipe de soins ou votre médecin.**



Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 2 – Cancer et perturbations du sommeil**

# 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. et Caroline Arbour, Ph. D. experte clinique pour le sommeil.

## 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** : 22 juin 2024

# SOMMEIL

## Capsule 3 - L'hygiène de sommeil

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., en collaboration avec Caroline Arbour Ph. D.

---

# SOMMEIL

## Capsule 3 – L'hygiène de sommeil



**PRINCIPES DE L'HYGIÈNE DE SOMMEIL**



**STRATÉGIES DE GESTION DE LA FATIGUE**



**SIESTES**



# L'hygiène de sommeil ... c'est quoi ?

---

# L'hygiène de sommeil

Ce sont toutes les **habitudes et pratiques** qui nous permettent de **bien dormir** sur une base régulière.

## TRUCS ET ASTUCES pour améliorer son hygiène de sommeil :

- **Établir un horaire de sommeil régulier**
  - Ceci implique de se coucher et se lever à la même heure tous les jours, y compris les fins de semaine et les jours de congé
- **S'exposer à la lumière pendant la journée et tamiser la lumière en soirée** est aussi important
  - Les lampes de luminothérapies vendues en pharmacie sont très utiles pour les mois plus sombres en hiver
- **Bouger et ÉVITER de rester couché ou assis** trop longtemps pendant la journée
- **Incorporer des techniques de relaxation ou de méditation** dans votre routine afin de mieux gérer le stress

# L'hygiène de sommeil

Ce sont toutes les **habitudes et pratiques** qui nous permettent de **bien dormir** sur une base régulière.

## TRUCS ET ASTUCES pour améliorer son hygiène de sommeil :

- **Évitez la lumière bleue** au moins 1 à 2 heures avant le coucher
  - Ceci comprend les lumières provenant des appareils électroniques comme les tablettes, les téléphones intelligents et les téléviseurs
- **Évitez la caféine** entre 4 et 8 heures avec le coucher
- **Évitez les repas copieux, le tabac, et l'alcool** 2 heures avant le coucher
  - Si vous devez absolument manger avant d'aller vous coucher, couchez-vous sur le côté gauche afin de faciliter la digestion pendant le sommeil

# **Comment organiser sa chambre ?**

---



# Organisation de la chambre

Votre chambre doit être organisée pour vous permettre de vous endormir rapidement et sans interférence...

## 1. Votre chambre doit donc être **propre et ordonnée**

## 2. Votre chambre doit **limiter l'exposition à la lumière pendant la nuit**

- Fermer les lumières et les rideaux
- Utiliser un masque pour les yeux au besoin
- Penser à fermer les appareils électroniques dans la chambre - y compris les téléphones intelligents

## 3. Votre chambre doit **limiter l'entrée de bruits**

- Fermer les fenêtres
- Utiliser des bouchons en cas de besoin
- Penser à installer des rideaux insonorisants

## 4. Il est important de garder la température de la **chambre fraîche**

- Régler le thermostat à environ 18 degrés Celsius
- Utiliser des couvertures supplémentaires si nécessaire
- Pour les femmes ménopausées, dormir la fenêtre entrouverte ou avec un ventilateur peut aider à apaiser les bouffées de chaleur

## 5. Avoir un **lit confortable** est primordial

- Choisir un matelas, des oreillers et une literie confortable
- Privilégier les matériaux qui respirent comme le coton ou le bambou

# Si vous éprouvez des difficultés à vous endormir

## La mélatonine

- ✓ La mélatonine est un **produit naturel** en vente libre
- ✓ **Combinée avec des habitudes de sommeil saines**, elle peut aider à favoriser l'endormissement
- ✓ Sachez toutefois qu'une **période d'essai d'au moins 3 semaines** est typiquement requise pour en apprécier pleinement l'effet



N'hésitez pas à demander des conseils à votre pharmacien(ne).

Quelques mots sur...  
la **fatigue**

---



# La fatigue

En dépit de bonnes habitudes de sommeil, la fatigue en contexte de cancer peut tout de même survenir et affecter votre quotidien.

En d'autres mots, la fatigue en contexte de cancer **n'est pas toujours due** à un **manque de sommeil.**

**En effet, la fatigue peut se manifester malgré :**

- Le respect des recommandations sur la durée de sommeil
- Le fait que l'on s'accorde des périodes de repos en journée
- Sans avoir effectué d'effort ou d'activités particulières

# Réduction de la fatigue

## Suggestion pour limiter la fatigue :

- Pratiquer des **activités physiques** sur une base régulière
- Prendre l'habitude de faire des **exercices de relaxation** avant d'aller se coucher, tels que :
  - Méditation
  - Yoga
  - Respiration
- Tenir un **journal de bord sur les épisodes de fatigue** afin de mieux comprendre vos dépenses énergétiques tout au long la journée

# Réduction de la fatigue

## **Suggestion pour optimiser l'énergie :**

- Alternier les périodes d'activités et de repos
- S'asseoir pour réaliser certaines tâches
- Planifier les activités qui vous tiennent à cœur aux moments où votre énergie est à son apogée
- Demander de l'aide à vos proches pour certaines tâches
- Prioriser des activités qui vous donnent de l'énergie ou vous aident à vous détendre

Quelques mots sur...  
les **siestes**

---



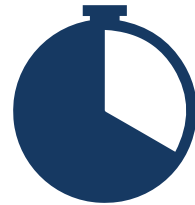
# Les siestes

Pour les personnes qui souffrent de fatigue, les **siestes** peuvent être un bon moyen de vous énergiser

**Pour qu'une sieste soit optimale**, elle doit :



Avoir lieu dans un **endroit calme et reposant**



**Durer entre 10-20 minutes**  
Les siestes qui durent plus de 20 minutes rendent le réveil et la reprise des activités plus difficiles



**Être réalisée avant 15h**  
En commençant votre sieste après 15h, vous pourriez avoir plus de difficulté à vous endormir en soirée en plus de nuire à la qualité de votre sommeil.

# RÉSUMÉ

- Plusieurs de vos **habitudes de vie peuvent interférer avec notre sommeil** au quotidien
- **Appliquer des stratégies d'hygiène de sommeil sur une base régulière** peut aider à obtenir un meilleur sommeil
- **Adresser la fatigue pendant la journée** peut également vous aider à demeurer actif et atteindre un sommeil de qualité



Si vous rencontrez des problèmes de sommeil, n'hésitez pas à en parler avec votre **équipe de soins** ou votre **médecin**.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 3 – L'hygiène de sommeil**

# 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. et Caroline Arbour, Ph. D. experte clinique pour le sommeil.

## 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** : 22 juin 2024