



L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE CADRE DU CANCER : EN PRATIQUE



**INSTITUT
ROI ALBERT II**

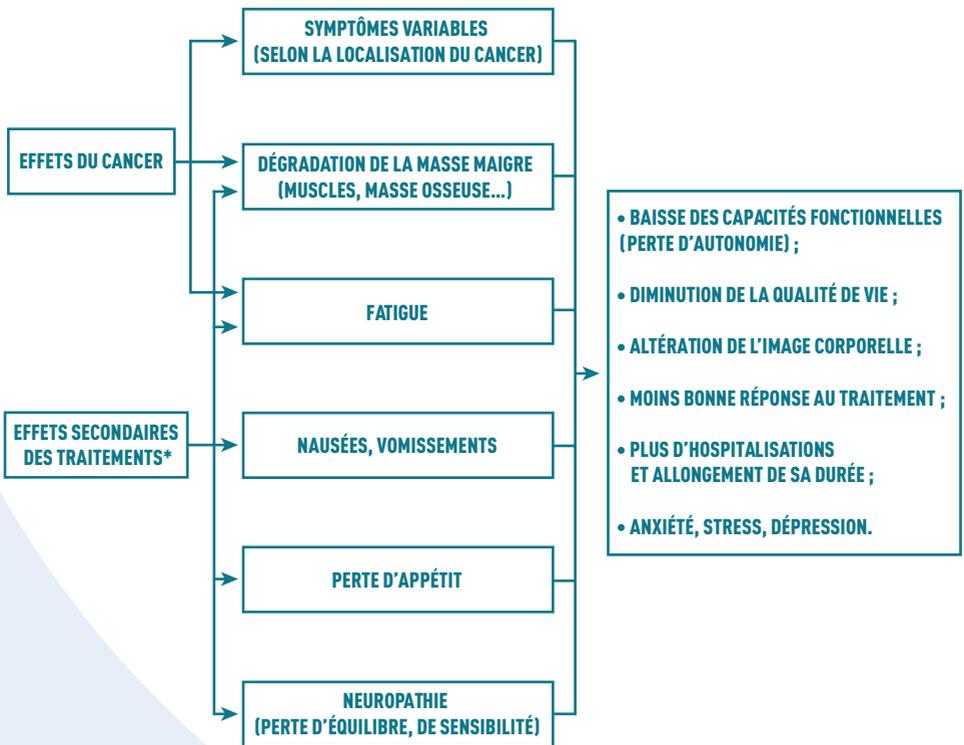
CANCÉROLOGIE ET HÉMATOLOGIE
Cliniques universitaires **SAINT-LUC** | **UCL** Bruxelles

BROCHURE
À L'ATTENTION DES PATIENTS
ET DE LEUR FAMILLE

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

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

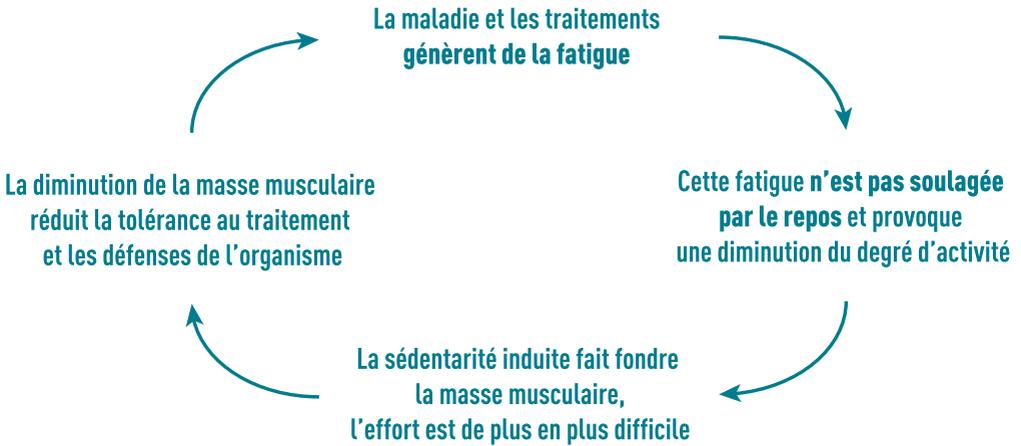
Mais on constate une diminution de la quantité d'activité physique journalière dès l'annonce du cancer, et cela persiste tout au long de la prise en charge...



*Un bon niveau d'activité physique permet de lutter contre tous ces effets.
L'activité physique actionne la « pharmacie interne ».*

*variable pour chaque patient

Petit zoom sur un symptôme fréquent : la fatigue



Qu'entend-on par « activité physique » ?



Concrètement, comment réaliser l'activité physique ?

Durée	Fréquence	Intensité
30 à 60 minutes par bloc d'au moins 10 minutes	5 fois par semaine	Modérée à élevée, soit légèrement essoufflé et en transpiration

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

Y a-t-il des précautions à prendre ?

CHIMIOTHÉRAPIE, RADIOTHÉRAPIE, IMMUNOTHÉRAPIE...

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

TRANSFUSION EN COURS

Non.

MAUVAISE PRISE DE SANG

Trop peu de globules rouges (baisse d'énergie, pâleur) :

- adaptez l'intensité de l'exercice.

Trop peu de globules blancs (baisse de l'immunité).

- adaptez les modalités pour limiter le risque d'infection (évitiez gymnases, piscines publiques...).

Trop peu de plaquettes (fatigue, pâleur, essoufflement)

- adaptez les modalités, préférez les sports doux (évitiez chocs, sauts...).

DOULEURS

Toute douleur doit être connue et discutée avec votre oncologue.

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

MÉTASTASES OSSEUSES

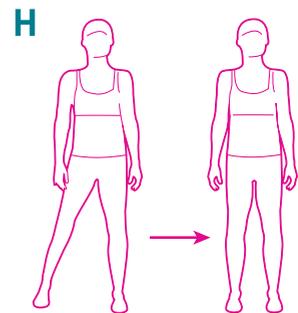
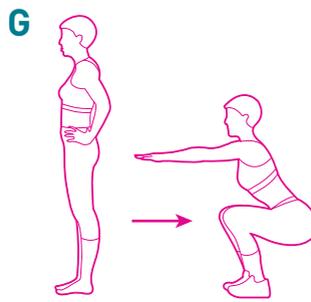
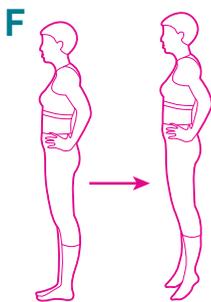
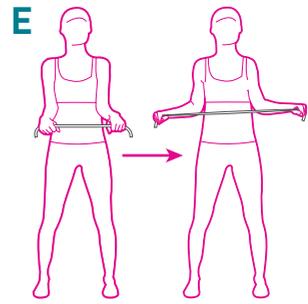
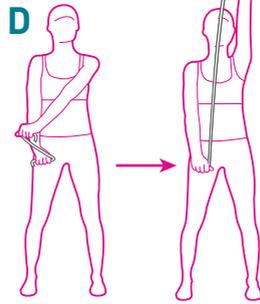
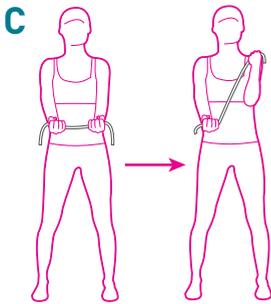
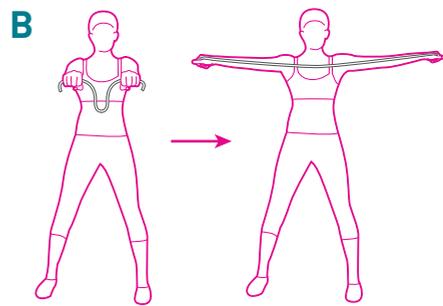
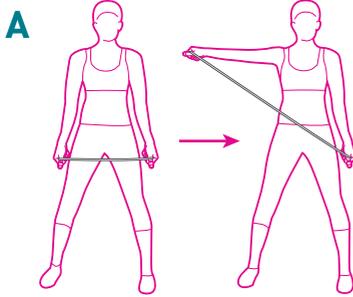
Un accord médical préalable avant toute activité physique est requis.

TEMPÉRATURE

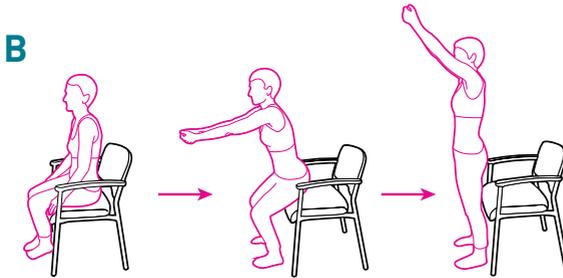
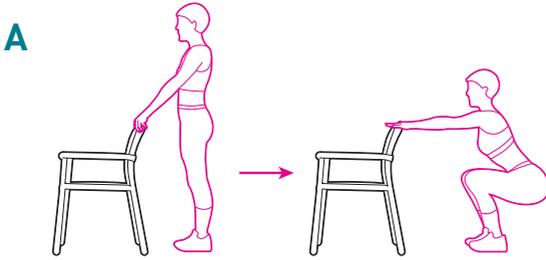
Si vous avez plus de 38° = urgence médicale.

Exercices de renforcement musculaire

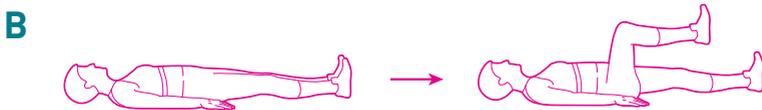
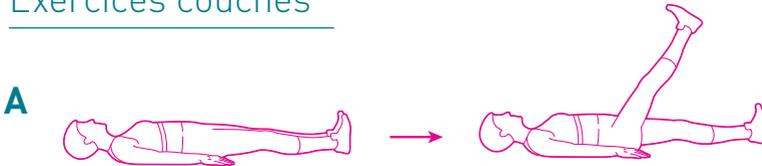
Exercices debout



Exercices avec une chaise



Exercices couchés



Pour la réalisation des exercices : 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 2-3 minutes de repos.

Progression : augmenter la répétition, la fréquence et l'intensité de l'exercice

Calendrier de suivi

Essayez de compléter votre calendrier tous les jours. Essayez de diversifier votre activité en alternant les exercices d'endurance et de renforcement musculaire. Indiquez après chaque séance votre effort perçu et vos remarques.

Exercices cardio-vasculaires :

Marche, course, vélo, tapis roulant, escaliers.

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

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

Echelle de Borg modifiée

Cote	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (presque maximal)

	Intensité faible
	Intensité modérée
	Intensité élevée

Exercices de renforcement musculaire : exercices décrits dans ce carnet.

N'oubliez pas de compléter votre feuille de route.

Indiquez après chaque séance votre effort perçu et vos remarques.

Feuille de route					
Semaine	Séance	Date	Endurance		Renforcement musculaire Noter l'effort perçu de 6 à 20 (Se référer à l'échelle page 8)
			type d'exercice	Durée	
Semaine 1	Séance 1				Durée Effort perçu
	Séance 2				
	Séance 3				
	Séance 4				
	Séance 5				
Semaine 2	Séance 1				
	Séance 2				
	Séance 3				
	Séance 4				
	Séance 5				

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

Feuille de route					
Semaine	Séance	Date	Endurance		Renforcement musculaire Noter l'effort perçu de 6 à 20 (Se référer à l'échelle page 8)
			type d'exercice	Durée	
Semaine 3	Séance 1				Durée Effort perçu
	Séance 2				
	Séance 3				
	Séance 4				
	Séance 5				
Semaine 4	Séance 1				
	Séance 2				
	Séance 3				
	Séance 4				
	Séance 5				

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



Plus d'infos

Flashez le QR code pour découvrir toutes les vidéos



INFORMATIONS

INSTITUT ROI ALBERT II

CONTACTS KINESITHERAPEUTES:

+32 2 764 16 33

+32 2 764 80 53

+32 2 764 83 12

+32 2 764 16 94

www.institutroiAlbertdeux.be



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



Rédaction : Equipe des kinésithérapeutes
S. Debouche, I. de Biourge, A-C Latiers, E. Piraux, W. Poncin
Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication :
Caroline Bleus, Rudy Lechantre
Photos : Hugues Depasse

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
www.saintluc.be

© Cliniques universitaires Saint-Luc

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