

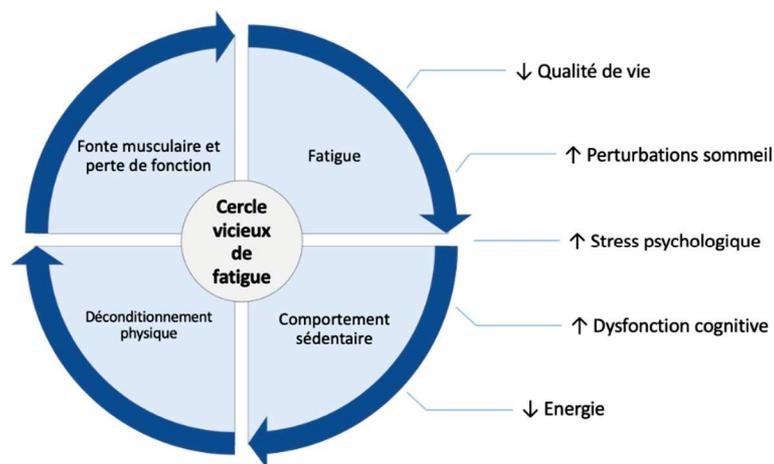
Cancer et fatigue

Introduction

Le diagnostic de cancer marque le début d'un parcours souvent difficile et complexe pour les patients ainsi que leurs proches. Au-delà des traitements médicaux traditionnels, l'incorporation de l'activité physique dans la routine des patients atteints de cancer a émergé comme un élément crucial pour améliorer leur qualité de vie et leur bien-être général. L'activité physique ne se limite pas à une simple stratégie de remise en forme, elle joue un rôle fondamental dans la gestion de la fatigue liée au cancer et à ses traitements.

Activité physique et Fatigue

L'un des effets secondaires les plus courants et débilissants du cancer et des traitements est la fatigue. Cette fatigue va au-delà de la simple sensation de somnolence, elle peut être extrêmement invalidante, affectant la capacité des patients à accomplir les activités quotidiennes les plus simples. Cependant, des études ont démontré que la pratique régulière d'une activité physique peut considérablement réduire cette fatigue. En fait, il peut sembler contre-intuitif d'encourager l'activité physique lorsque la fatigue est déjà présente. En réalité, les contractions musculaires en lien avec les mouvements génèrent une libération de substances dans le sang qui va réduire ou limiter l'apparition de la fatigue induite par le cancer et ses traitements.



L'activité physique reste la solution efficace pour sortir de ce cercle vicieux.

L'activité physique, pas seulement une arme contre la fatigue

Au-delà de l'effet positif sur la fatigue, l'activité physique apporte également d'autres effets bénéfiques comme

- Amélioration de la force musculaire et de la flexibilité
- Amélioration de la condition physique : ce qui permet une diminution des effets secondaires et une meilleure tolérance aux traitements
- Diminution du stress et anxiété
- Amélioration de l'humeur et résilience

Qu'entend par activité physique ?

Au-delà du sport, l'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs (bricolage, jardinage,...) sur le lieu de travail, lors des tâches ménagères et pour se déplacer d'un endroit à l'autre (marche, vélo,...).

Les modalités générales de l'activité physique

L'OMS recommande de pratiquer au minimum

150 MIN/semaine
d'activité physique modérée
ex : vélo et marche à vive allure

OU

75 MIN/semaine
d'activité physique vigoureuse
ex : jogging, vélo en montée, danse

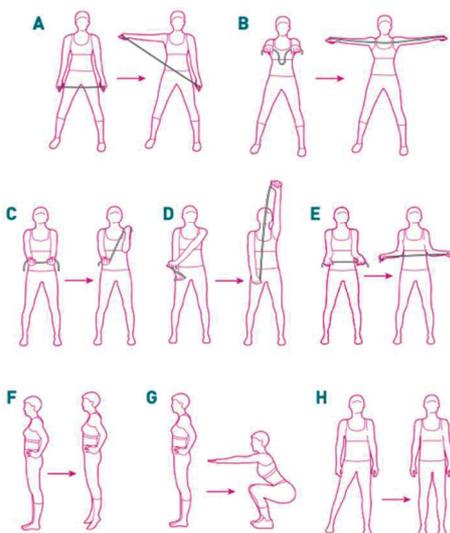
en incluant 2 séances de renforcement / semaine

Comment faire du renforcement musculaire ?

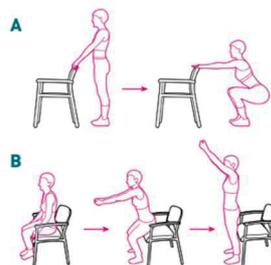
Voici des exemples d'exercices de renforcement musculaire

Exercices de renforcement musculaire

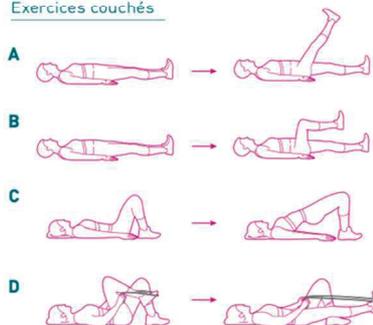
Exercices debout



Exercices avec une chaise



Exercices couchés



Lien des vidéos :

https://www.youtube.com/playlist?list=PLnw3dunsDH4TSqWo1mWQyZbSPK_som0wV

Quelle intensité pour l'activité physique ?

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**.

Si votre effort est inférieur à 4, vous pouvez faire une série en plus à votre prochaine séance et augmenter le poids.

Si votre effort est supérieur à 6, vous pouvez faire 7 répétitions au lieu de 10 à votre prochaine séance. Si c'est encore trop, faites 5 répétitions.

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

Comment évaluer si mon activité physique est suffisante ?

Inclure le questionnaire de Marshall

Comment augmenter mon activité physique au quotidien ?

Essayer d'inclure des petits temps d'activité physique au cours de votre journée tel que : promener votre chien, travailler dans votre jardin, marcher pendant que vous tenez une conversation téléphonique, prenez les escaliers à la place de l'ascenseur, etc

Choisissez des activités que vous aimez

Choisissez un moment défini dans votre journée pour être actif : incluez l'exercice dans votre quotidien

Soyez actif avec les personnes de votre entourage : un ami ou un membre de la famille

Écrivez votre activité physique du jour : Suivez vos progrès pour vous aider à persévérer.

Adapter l'activité physique à vos capacités propres !

Il est essentiel de souligner que l'activité physique dans le cadre du cancer doit être adaptée et supervisée par des professionnels de la santé. Chaque patient a des besoins et des capacités uniques, et il est crucial de concevoir un programme d'exercice qui prend en compte l'état de santé général, le type de cancer, le stade de la maladie et les traitements en cours.

FAQ (repris du document réalisé par Moving through cancer)

Comment puis-je savoir si je peux faire de l'exercice en toute sécurité ?

Ces informations vous aideront à décider si vous pouvez faire de l'exercice en toute sécurité à ce moment-là.

Après une intervention chirurgicale

Certaines personnes mettent plus de temps à se remettre d'une opération, tandis que d'autres se rétablissent plus rapidement. Le type d'intervention chirurgicale fait une grande différence. Par exemple, il faut généralement plus de temps pour se remettre d'une opération de la poitrine ou de l'estomac que de l'ablation d'un grain de beauté. Pendant votre guérison, il est important de continuer à bouger, principalement en marchant. Ne faites pas d'exercices de renforcement musculaire avant d'avoir obtenu le feu vert de votre médecin. Mais faites les exercices postopératoires que votre médecin ou son équipe vous a donnés (comme les exercices pour l'épaule après une opération du cancer du sein).

Pendant le traitement

Le traitement du cancer peut inclure de nombreux types de médicaments (comme la chimiothérapie) ou de radiations (rayons d'énergie pour tuer le cancer). Demandez à votre médecin plus d'informations sur les traitements que vous recevez.

Lorsque vous prenez des médicaments contre le cancer ou des radiations, vous n'aurez peut-être pas envie de faire de l'exercice. Pourtant, il vous sera très utile de bouger. Il peut être plus facile d'être actif certains jours et plus difficile d'autres jours. Écoutez votre corps. Si vous vous sentez suffisamment bien pour faire de l'exercice, essayez d'y aller pendant au moins 5 à 10 minutes. Ajoutez quelques minutes supplémentaires tous les deux ou trois jours.

L'activité aérobique et les exercices de renforcement musculaire sont utiles pendant la prise de médicaments anticancéreux et pendant les radiothérapies.

Cela peut sembler une mauvaise idée d'être actif lorsque vous vous sentez fatigué ou que vous avez d'autres symptômes. Mais vous vous sentirez mieux si vous bougez votre corps pendant quelques minutes. Si vous ne vous sentez PAS mieux après 10 minutes, arrêtez de faire de l'exercice et réessayez le lendemain.

Je suis occupé. N'est-ce pas suffisant ?

Il est fréquent de confondre le fait d'être "occupé" avec le fait d'être "actif". Peu d'emplois sont réellement "actifs physiquement", comme les jardiniers, les facteurs, les gardes forestiers, les ouvriers du bâtiment ou les femmes de ménage. À moins que vous ne fassiez un travail très actif, plus d'activité physique sera bénéfique pour vous.

Mes pieds sont tellement engourdis par les médicaments anticancéreux (chimiothérapie), puis-je marcher ou faire de l'exercice en toute sécurité ?

L'engourdissement ou le picotement des pieds sont des effets secondaires courants de certains types de médicaments anticancéreux (chimiothérapie). Vous pouvez vous sentir instable ou déséquilibré lorsque vous marchez. L'activité physique est toujours utile et importante, mais voici quelques points à prendre en compte.

- Portez de bonnes chaussures pour vous aider à rester stable.

- Vous pouvez utiliser un déambulateur ou des bâtons de marche jusqu'à ce que votre équilibre s'améliore. Vous pouvez également essayer un vélo d'appartement ou un rameur.

- Demandez des exercices pour vos jambes afin d'améliorer votre force et votre équilibre. Cela vous aidera à reprendre les activités que vous aimez.

Ma famille s'inquiète pour moi et pense que je ne devrais pas faire d'exercice.

Il est normal que votre famille et vos amis s'inquiètent pour vous et veuillent vous empêcher de vous blesser. Vous pouvez leur montrer que l'activité physique est une très bonne chose pour les personnes atteintes d'un cancer. Si vous le pouvez, demandez à votre kinésithérapeute de répondre aux questions de votre famille. Peut-être qu'un proche pourrait vous accompagner à une séance d'exercice. Il se sentira mieux s'il voit que vous êtes en sécurité. Partagez le livret avec votre famille. Vous pouvez les aider à comprendre que l'activité physique vous aide à gérer vos émotions et à renforcer votre corps pendant et après le traitement.

Je crains que l'exercice soit douloureux ou dangereux.

Bien sûr, vous ne voulez pas faire quoi que ce soit qui puisse être douloureux ou qui puisse affecter votre traitement contre le cancer. Commencez lentement pour ne pas vous blesser. Un exercice intense peut parfois rendre vos muscles douloureux ou raides pendant 1 ou 2 jours. Continuez à bouger autant que possible.

autant que possible - la douleur disparaîtra. Un massage doux peut vous aider. Certaines personnes ont du mal à faire la différence entre les douleurs musculaires et les douleurs dues aux traitements anticancéreux. Si vous ne ressentez des douleurs que dans les muscles utilisés pour l'exercice, elles sont probablement dues à cette activité. Écoutez votre corps et choisissez des activités qui n'aggraveront pas la situation. Si vous n'êtes pas sûr de ce qui vous convient le mieux, demandez à votre médecin ou à un membre de son équipe.

Je suis trop fatigué pour faire de l'exercice.

Étonnamment, le fait d'être actif pendant le traitement peut vous aider à vous sentir moins fatigué ! En effet, l'activité physique aide votre corps à bien des égards, notamment en améliorant votre sommeil, en réduisant votre stress et en augmentant votre force. Vous ne devez pas penser que l'exercice est trop difficile pour vous. Commencez par vous fixer l'objectif simple de bouger davantage. Trouvez un équilibre entre le repos et l'activité qui vous convient. Un entraîneur en cancérologie peut vous aider à trouver cet équilibre.

Mon médecin ne m'a pas conseillé de faire de l'exercice.

Les médecins sont généralement tellement concentrés sur le traitement médical de votre cancer qu'ils n'ont pas le temps de parler d'activité physique. Cela ne veut pas dire qu'ils ne veulent pas que vous soyez actif. Parlez à votre médecin de l'activité physique ou de l'exercice. Demandez-lui s'il a des inquiétudes ou des conseils à vous donner. Partagez cette brochure avec lui s'il souhaite en savoir plus.

Je ne sais pas comment faire de l'exercice.

L'exercice est une activité planifiée qui vous aide à améliorer votre condition physique. Toutefois, vous pouvez commencer par être plus actif à la maison, en marchant ou en jardinant. L'idée est de rester en mouvement plus longtemps. Ensuite, vous pouvez essayer un type d'exercice planifié pour devenir plus fort. Voyons maintenant ce qu'il en est de l'exercice physique :

Commencez lentement et augmentez progressivement votre niveau.

Si vous vous fatiguez ou vous essoufflez facilement, vous ne pourrez peut-être faire de l'exercice que pendant quelques minutes avant de devoir ralentir ou faire une pause. Avec le temps, vous pourrez marcher plus loin ou plus longtemps sans vous essouffler ou vous fatiguer. Allez à une vitesse confortable que vous pouvez atteindre tout en parlant. Si vous allez trop loin, vous aurez du mal à respirer et vous aurez peut-être envie d'arrêter. Soyez donc actif à un niveau d'effort que vous pouvez supporter.

L'échauffement et la récupération sont importants avant et après l'exercice.

L'échauffement et la récupération aident le cœur, les poumons et les muscles à se détendre avant et après l'exercice. Commencez et terminez l'exercice à un rythme plus lent. Vous risquerez moins de vous blesser.

Échauffement : Commencez lentement et augmentez progressivement le rythme.

Exemples d'échauffement pour différents types d'activités aérobiques :

- Marche rapide : Marchez d'abord lentement. Accélérez ensuite progressivement.
- Jogging ou course à pied : Marchez rapidement pendant quelques minutes, puis passez à une course lente.
- Vélo : Pédalez lentement ou avec une force légère, puis progressivement plus vite ou plus fort.
- Exercices dans l'eau ou natation : Bougez ou nagez lentement au début. Allez ensuite un peu plus vite et faites des pauses si vous en avez besoin.

Exercice : Après l'échauffement, faites de l'exercice pendant plusieurs minutes. Si vous débutez, essayez de faire 10 minutes. Au fil du temps, augmentez la durée de l'exercice jusqu'à 20 ou 30 minutes.

Retour au calme : Ralentissez progressivement votre rythme pendant au moins 5 minutes pour permettre à votre rythme cardiaque et à votre respiration de se calmer. C'est ensuite le bon moment pour s'étirer.

Puis-je aller nager ou faire des exercices dans l'eau ?

Les exercices dans l'eau peuvent être très utiles pour améliorer la souplesse, l'endurance et la forme musculaire. Cependant, assurez-vous que votre

que votre médecin vous autorise à aller dans l'eau. Si vous recevez une chimiothérapie (médicament contre le cancer) ou des radiations (rayons d'énergie pour tuer le cancer), les produits chimiques présents dans l'eau peuvent être nocifs.

pour tuer le cancer), les produits chimiques contenus dans les piscines ou les jacuzzis peuvent irriter votre peau. Si vous avez subi une intervention chirurgicale, votre médecin vérifiera la cicatrisation de vos points de suture et vous dira quand les activités aquatiques peuvent être pratiquées sans danger. Une fois que vous avez appris que c'est bon, l'exercice dans l'eau chaude peut donner à votre corps une sensation de légèreté, favoriser la circulation sanguine et vous permettre de bouger en douceur.

Je ne sais pas où faire de l'exercice.

L'exercice peut être pratiqué dans de nombreux endroits. Vous pouvez faire de l'exercice chez vous ou dans une chambre d'hôtel en utilisant le poids de votre corps, des bandes de résistance, des poids libres ou d'autres équipements d'exercice. Vous pouvez aussi simplement sortir de chez vous et faire le tour du pâté de maisons ou vous rendre dans un parc de votre quartier. La plupart des villes disposent de salles de sport ou de clubs de remise en forme. Les salles de sport disposent d'équipements pour les exercices d'aérobic et de renforcement musculaire. Il existe également des programmes d'exercices en ligne. Voici un lien vers des programmes d'exercices contre le cancer qui proposent des programmes en personne, en ligne ou à l'aide d'applications pour smartphones :

Que dois-je m'attendre à ressentir lorsque je fais de l'exercice ?

Lorsque nous faisons de l'exercice aérobique (comme la marche, le jogging, le vélo ou la natation), nous respirons plus profondément et notre cœur bat plus vite. Il se peut que nous ayons plus chaud ou que nous transpirions un peu. Les exercices d'aérobic ne devraient pas être douloureux, mais il se peut que vous ressentiez une raideur ou une douleur musculaire le lendemain. Ces douleurs disparaîtront au bout de quelques jours. La bonne nouvelle, c'est que l'exercice peut commencer à devenir plus facile après plusieurs semaines, surtout après la fin du traitement.

Lorsque nous faisons des exercices de renforcement musculaire, nous sentons nos muscles travailler, comme lorsque nous soulevons quelque chose de lourd. Mais il ne doit pas y avoir de douleur. Après une séance d'entraînement intense, il se peut que vous ressentiez une raideur ou une douleur musculaire pendant quelques jours. Ces douleurs disparaîtront. Un massage doux peut vous aider.

J'ai essayé de faire de l'exercice, ne serait-ce que de la marche, mais cela n'a fait qu'empirer mon état.

Beaucoup de choses différentes peuvent affecter la façon dont vous vous sentez pendant les traitements contre le cancer. L'exercice est une bonne chose, mais il se peut que vous deviez changer le moment où vous faites de l'exercice et l'intensité de celui-ci en fonction de votre traitement. Certains jours, l'exercice peut aggraver

Il y a des jours où l'exercice peut vous faire sentir beaucoup plus mal, comme les premiers jours après la chimiothérapie (médicament contre le cancer). Un exercice trop long ou trop intense par rapport à votre niveau de forme physique peut également aggraver votre état. Essayez d'ajouter de courtes périodes d'activité physique tout au long de la journée. Cela pourrait être plus efficace. Avec le temps, vous serez en mesure d'en faire plus, lentement et en toute sécurité.

Peut-on faire de l'exercice en toute sécurité si l'on a d'autres problèmes de santé ?

L'exercice physique est bénéfique pour les personnes souffrant de maladies cardiaques, de problèmes de santé mentale, de diabète, d'obésité, de maladies rénales, hépatiques et pulmonaires, ainsi que de nombreuses autres affections. Si vous ne faites pas d'exercice régulièrement, ces problèmes de santé peuvent s'aggraver. Parlez-en à un entraîneur en cancérologie ou à un kinésithérapeute. Ils peuvent vous aider à mettre en place un programme qui vous convienne.

J'ai mal au dos depuis des années. Je ne peux pas faire d'exercice.

Si vous avez d'autres problèmes de santé, il peut être plus difficile de trouver l'activité physique qui vous convient. La bonne nouvelle, c'est que l'exercice est sans danger et bénéfique pour de nombreux problèmes de santé, y compris le mal de dos. Le fait de rester assis trop longtemps peut en fait aggraver le mal de dos. Si vous souffrez de maux de dos depuis longtemps, vous vous sentirez

mieux et vous vous déplacerez mieux grâce à un programme d'exercices bien équilibré. Un kinésithérapeute ou un entraîneur en cancérologie peut vous aider.

J'ai un cancer des os. Puis-je faire de l'exercice sans danger ?

Pour être sûr, parlez à quelqu'un qui a une formation spéciale sur le cancer des os et l'exercice avant de commencer. Par exemple, parlez-en à un kinésithérapeute ou à un entraîneur en cancérologie.