



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



**INSTITUT  
ROI ALBERT II**

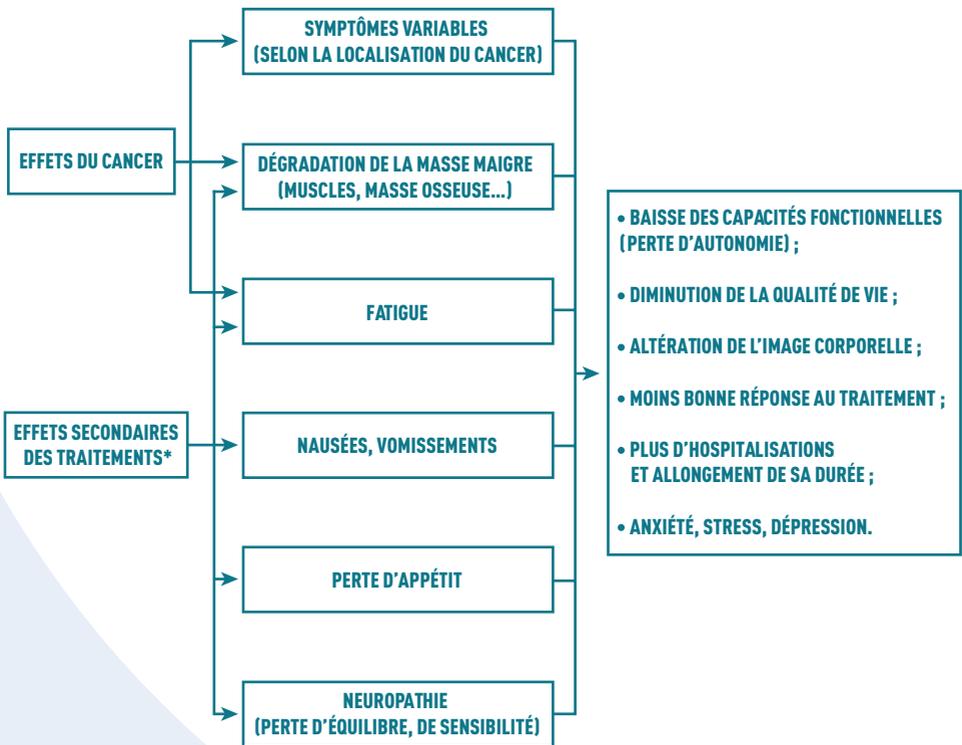
CANCÉROLOGIE ET HÉMATOLOGIE  
Cliniques universitaires **SAINT-LUC** | **UCL** Bruxelles

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.

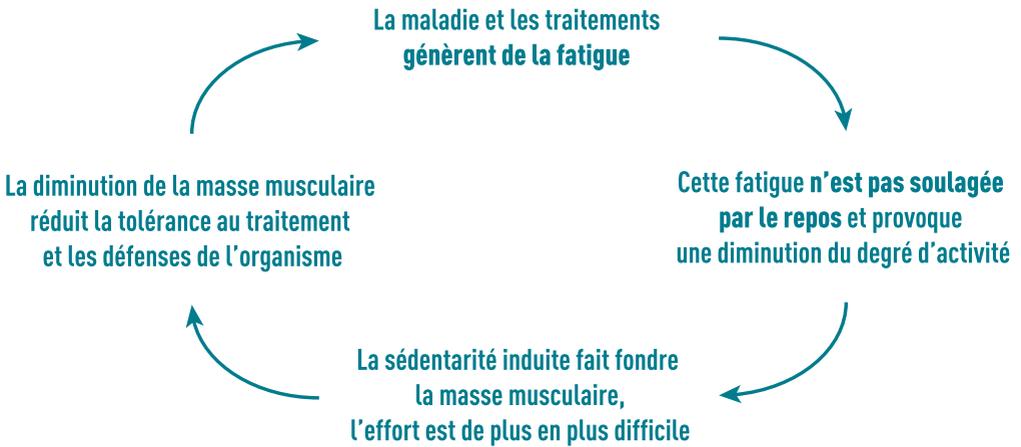
Mais on constate une diminution de la quantité d'activité physique journalière dès l'annonce du cancer, et cela persiste tout au long de la prise en charge...



*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

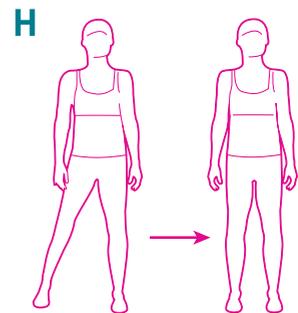
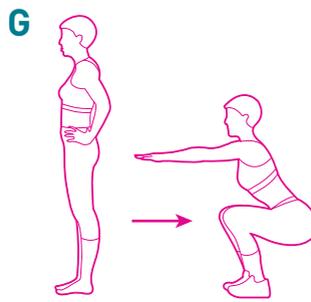
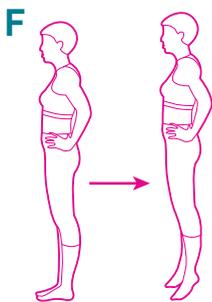
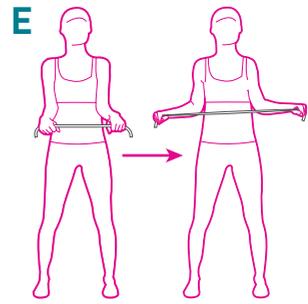
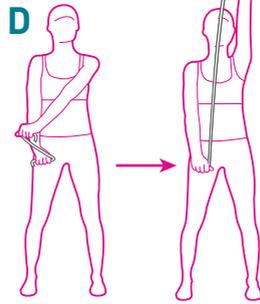
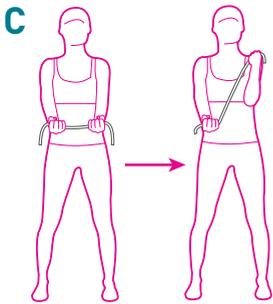
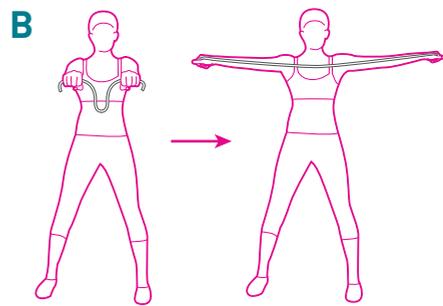
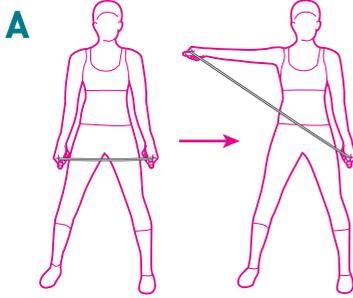
Un accord médical préalable avant toute activité physique est requis.

### TEMPÉRATURE

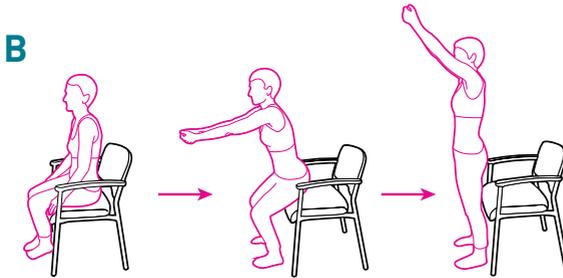
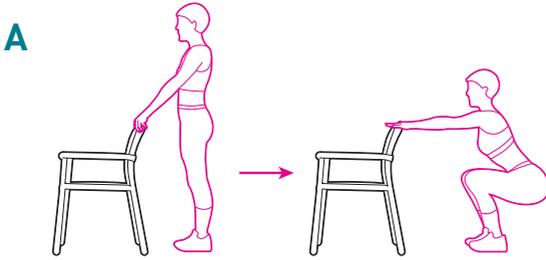
Si vous avez plus de 38° = urgence médicale.

# Exercices de renforcement musculaire

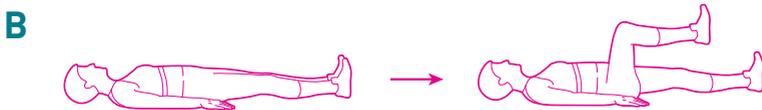
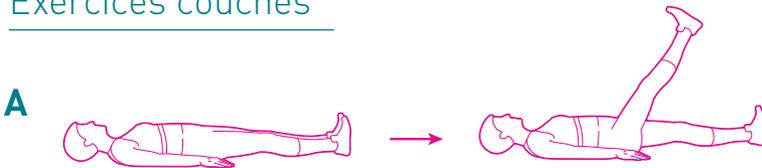
## Exercices debout



## 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

J'essaie de compléter mon calendrier tous les jours. J'essaie de diversifier mon activité, en alternant les exercices d'endurance, de renforcement musculaire.

**Exercices cardio-vasculaires :** Marche, course, vélo, tapis roulant, escaliers

**Exercices de renforcement musculaire :** Exercices décrits dans ce carnet

Intensité
6 - Très, très légère
7
8
9 - Très légère
10
11 - Moyenne
12
13 - Un peu difficile
14
15 - Pénible
16
17 - Très pénible
18
19 - Très, très pénible
20

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.

Si votre effort est inférieur à 12, vous pouvez faire une série en plus à votre prochaine séance et augmenter le poids.

Si votre effort est supérieur à 16, vous pouvez faire 7 répétitions au lieu de 10 à votre prochaine séance. Si c'est encore trop, faites 5 répétitions.

**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	
<b>Semaine 1</b>	Séance 1				Durée Effort perçu
	Séance 2				
	Séance 3				
	Séance 4				
	Séance 5				
<b>Semaine 2</b>	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	
<b>Semaine 3</b>	Séance 1				Durée Effort perçu
	Séance 2				
	Séance 3				
	Séance 4				
	Séance 5				
<b>Semaine 4</b>	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





Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



## 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.institutroi-albertdeux.be](http://www.institutroi-albertdeux.be)

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](http://www.saintluc.be)

---

© Cliniques universitaires Saint-Luc  
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ? Merci de nous contacter préalablement.