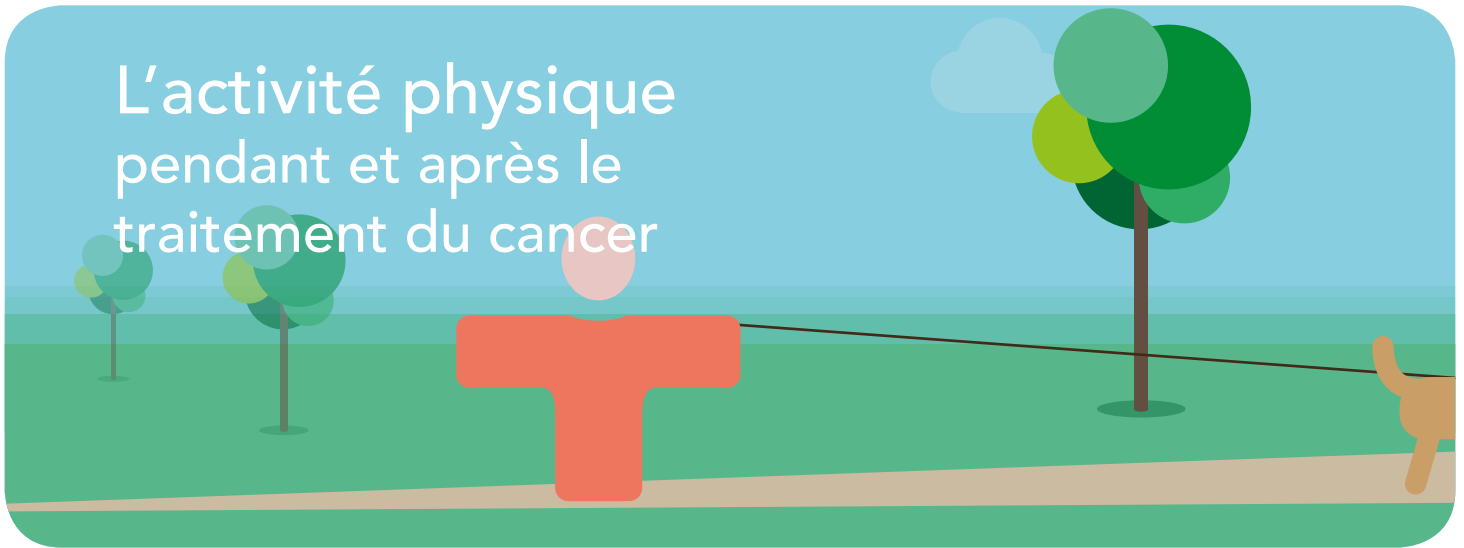




mon ingrédient actif

L'activité physique pendant et après le traitement du cancer



Cette ressource traite de la façon dont l'activité physique peut avoir des répercussions sur votre santé pendant et après les traitements contre le cancer. Elle devrait être utilisée conjointement avec de l'information additionnelle fournie par votre médecin de famille.

L'activité physique régulière peut vous aider pendant et après les traitements contre le cancer. Les études montrent que les personnes avec des antécédents de cancer qui sont plus actives ont :



Un meilleur taux d'observance des traitements jusqu'à la fin et des séjours plus courts à l'hôpital

Moins de symptômes et d'effets indésirables de la chimiothérapie (et la gravité de ceux-ci est moins importante)

Moins de stress et d'anxiété

Meilleures image corporelle, humeur et estime de soi

Meilleurs taux de survie à long terme (cancer du sein et du côlon)

Votre activité physique peut être **agréable**, efficace, and **sécuritaire**.



Agréable



Essayer différentes activités vous permet de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous ; c'est aussi une bonne idée de changer ce que vous faites de temps à autre, ou simplement d'essayer d'ajouter une promenade dans votre routine quotidienne. Si vous ne savez pas trop comment vous y prendre, vous pourriez assister à un cours de conditionnement physique ou une activité à inscription libre dans votre communauté, comme un groupe de marche. Être actifs avec d'autres personnes peut constituer une excellente façon de rendre l'activité physique plus agréable, et n'oubliez pas de vous récompenser souvent !

Efficace



Des taux élevés d'activité physique, qui s'approchent des Directives canadiennes en matière d'activité physique de 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, aident à réduire le risque de récurrence de cancer. Pendant et après le traitement, il est important de demeurer actif !

Sécuritaire



Le type d'activité physique que vous pouvez pratiquer de façon sécuritaire dépend de votre état de santé, de votre niveau de forme physique et des traitements en cours. Commencer à faire de l'exercice signifie habituellement bouger « un peu, mais souvent » en faisant de la marche légère ou un type d'activité semblable. Augmentez graduellement à un niveau auquel vous sentez que vous êtes essoufflé, tout en étant encore capable de parler, mais pas de chanter. Si vous vous sentez particulièrement fatigué, vous pouvez essayer une activité moins intense pendant une plus courte période, ou prendre une journée de repos et réessayer le lendemain.

Évitez l'activité physique et consultez votre médecin si vous éprouvez les symptômes suivants:

- Fatigue ou faiblesse inhabituelle
- Douleur thoracique ou pouls irrégulier
- Difficulté à respirer
- Malaise pendant l'activité
- Douleur aiguë ou blessure
- Étourdissements inexplicables

Ressources utiles



Communiquez avec Wellspring : un réseau de centres de soutien communautaire offrant des programmes et des services qui répondent aux besoins émotionnels, sociaux et pratiques, et qui soutiennent le rétablissement des personnes qui vivent avec le cancer et leurs aidants. Pour de plus amples renseignements sur les différents programmes d'exercices individuels et de groupe qui pourraient vous plaire, visitez <https://wellspring.ca>

La Société canadienne du cancer fournit d'excellents conseils pour être actif pendant le traitement. <http://www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/physical-activity-during-cancer-treatment/?region=on>

La Société canadienne du cancer offre aussi un service d'information sur le cancer, avec une équipe qui peut vous aider à trouver des ressources locales, y compris des programmes d'activité. Composez le 1.888.939.3333.

Des médecins du Royaume-Uni ont créé un site Web comportant des vidéos informatives et des brochures en ligne, y compris des conseils spécifiques sur l'activité physique avant et après le traitement pour sept différents types de cancer.

<http://www.benefitfromactivity.org.uk/why-am-i-doing-this/conditions/cancer/?submit=Go>

Ce projet bénéficie du financement des Subventions en éducation des patients pour les résidents en médecine familiale de la Fondation pour l'avancement de la médecine familiale (FAMF).

Ce feuillet d'information est fourni à titre d'information seulement et ne remplace pas l'avis de votre médecin. Vérifiez toujours auprès de votre médecin si vous avez des préoccupations au sujet de votre état de santé ou d'un traitement. L'auteur, les collaborateurs ou les promoteurs ne sont pas responsables, directement ou indirectement, de tout préjudice pouvant découler de l'utilisation correcte ou non de l'information contenue ou présumée dans le présent feuillet d'information.

© 2017 Mon ingrédient actif/Dre Jane Thornton. Remerciements à Dr Noah Ivers, Ann Gates, Reframe Health Lab, Emily Nicholas et Seven Stones. Tous droits réservés.

Approuvé par:



Bénéficie de l'appui de:

