

Une publication de la CVAA



**Coalition d'une vie active
pour les aîné(e)s**

C.P. 143
Shelburne (ON)
L0N 1S0

Sans frais : 1 800 549-9799
Tél. : 519 925-1676
Télec. : 519 925-3955

Courriel : alcoa3@ca.inter.net
Site Web : www.alcoa.ca

Cette brochure a été développée à partir d'une révision d'études scientifiques concernant les Aînés Survivants du Cancer et l'activité physique. Pour de plus amples renseignements et références, visitez notre site Web à l'adresse suivante :

http://www.alcoa.ca/le/cancer_project/index.htm

Fondée en 1999, la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s est un organisme caritatif national sans but lucratif. La Coalition regroupe des associations nationales, provinciales et régionales et des personnes qui s'intéressent au vieillissement et encouragent les Canadiens et Canadiennes âgés à préserver et à rehausser leur bien-être et leur autonomie en réservant une part de leur mode de vie aux activités physiques quotidiennes.

La production de cette publication a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de l'Agence de la santé publique du Canada. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues de l'Agence de la santé publique du Canada.

Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

This document is also available in English.

FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR UN RETOUR SÉCURITAIRE ET AGRÉABLE À LA SANTÉ

Il est normal de se sentir épuisé après une chirurgie, une radiothérapie et/ou une chimiothérapie. Une fois les traitements complétés, le moment est venu de songer à vous remettre à l'activité physique.

L'activité physique vous aidera à surmonter la fatigue et à améliorer votre santé et votre bien-être. Si l'activité physique aide les adultes plus âgés en santé à mener des vies plus saines, il en va de même pour les aînés survivants du cancer.

De plus, l'activité physique vous permettra de faire des rencontres et d'acquérir de bonnes habitudes sociales.

Parlez-en à votre équipe médicale et dès que vous avez le feu vert, commencez sans tarder !



Se mettre à l'activité physique après une thérapie contre le cancer

POURQUOI DEVRAIS-JE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'activité physique peut vous aider à :

- surmonter la fatigue;
- accélérer votre rétablissement;
- éprouver un regain d'énergie;
- améliorer votre posture et votre équilibre;
- contrôler votre poids;
- renforcer vos muscles et votre ossature;
- contribuer à la détente et à l'allègement du stress;
- améliorer votre fonction cardiorespiratoire.

La recherche tend à suggérer que l'activité physique aide également à :

- diminuer le risque de réapparition d'un cancer;
- prolonger l'espérance de vie des survivants du cancer.

QU'ENTEND-ON PAR ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Plusieurs croient à tort que l'activité physique consiste à se rendre dans un gymnase, à faire des tours de piste à la course ou à soulever des poids et haltères. Cependant, il y a plus d'une façon de se mettre en forme. Si vous aimez jardiner, marcher, faire du vélo ou danser – celles-ci ne sont que quelques-unes des activités qui vous aideront à mener un mode de vie sain et actif.

Et ce n'est qu'un petit aperçu des activités qui vous aideront à mener un mode de vie sain et actif.

Vous pouvez également vous joindre à un groupe et suivre :

- un programme de conditionnement physique supervisé;
- un programme de marche;
- un programme de musculation;
- un cours de yoga;
- un cours de tai chi;
- un entraînement au canot-dragon.

PAR OÙ DEVRAIS-JE COMMENCER ?

Parlez-en d'abord à votre oncologue. Votre médecin vous dira si vous êtes prêt à faire de l'exercice et il vous renseignera sur le volume, la fréquence et l'intensité des exercices que vous pouvez pratiquer.

Parlez-en aussi à votre médecin traitant, à votre physiothérapeute, à votre ergothérapeute, à un diététiste professionnel ou à un professionnel de la condition physique accrédité.

Ces spécialistes vous aideront à comprendre en quoi l'activité physique peut vous être bénéfique et à déterminer les activités qui répondent le mieux à vos besoins.

Les professionnels de la condition physique peuvent également vous faire passer un examen préalable afin de déterminer quelle est l'activité physique qui vous convient le mieux, compte tenu de votre état de santé actuel.

OÙ PUIS-JE TROUVER DES PROGRAMMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Il se pourrait que vous préférerez être actif à la maison, marcher dans votre quartier en compagnie d'un voisin, ou encore participer à un programme de groupe offert par votre centre communautaire. Chaque communauté propose un éventail de programmes. Pour vous informer, communiquez dans votre localité avec :

- le YMCA ou le YWCA;
- le centre communautaire;
- les clubs privés (de santé, de conditionnement physique, de tennis, de bowling);
- votre hôpital;
- l'université.



QUELLES TYPES D'ACTIVITÉS SONT SÉCURITAIRES ?

Votre sécurité est le principal élément à prendre en compte au moment de se mettre à l'activité physique.

Vous devez connaître les activités que vous pouvez pratiquer sans danger.

Certains exercices et activités ne sont pas recommandés aux personnes qui ont eu un certain type de cancer. Les traitements que vous avez suivis et votre état de santé détermineront quelles sont les activités qui vous conviennent. Au moment de choisir une activité, prenez ces précautions suivantes :

- Si vous avez des problèmes qui affectent votre coordination et votre équilibre (par exemple des problèmes neurologiques), vous devez privilégier les exercices stables, p.ex. sur un vélo stationnaire à position horizontale plutôt que sur un tapis roulant.
- Si votre système immunitaire est affaibli, vous devriez éviter les gymnases et endroits publics jusqu'à ce que votre numération globulaire retourne à un niveau sécuritaire.
- Si vous souffrez de grave fatigue, vous n'aurez sans doute pas l'énergie de participer à un programme d'exercice. Pour commencer, vous pouvez faire de courtes séances d'étirement ou des exercices en douceur comme le

tai-chi ou le yoga, ou encore marcher sur de courtes distances.

La moindre activité physique compte ! Commencez à un niveau où vous vous sentirez confortable.

- Ne faites pas d'exercice si vous êtes à risque d'infection, en douleur, ou souffrez d'effets secondaires mal contrôlés (p.ex. lymphœdème (gonflement) chronique ou récurrent, faiblesse musculaire ou éventuels troubles cognitifs).
- Si vous avez des limitations physiques telles que l'arthrite ou l'obésité, il serait indiqué de consulter un physiothérapeute ou un professionnel de la condition physique avant d'entreprendre une activité physique car il pourrait y avoir des contre-indications à certaines activités.
- Si vous avez d'autres problèmes médicaux, il se pourrait que des programmes spécialisés répondent mieux à vos besoins (par exemple, les programmes de réadaptation qui s'adressent aux cardiaques ou aux personnes ayant eu un cancer).
- Vous devriez toujours demander conseil à votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice intense comme, par exemple, la course de canot-dragon.

COMMENT PUIS-JE SAVOIR SI JE M'EXERCE SANS DANGER ?

La première règle à suivre avant d'entreprendre une nouvelle activité physique est de faire attention à sa sécurité. Voici comment s'exercer sans danger :

- Allez-y progressivement et augmentez la durée et l'intensité de l'exercice à mesure que vous en êtes capable.
- Soyez à l'écoute de votre corps et évitez le surmenage.
- Débutez par de courts exercices pour atteindre éventuellement de 30 à 60 minutes d'exercice d'intensité modérée tous les jours de la semaine

ou presque. Une activité modérée devrait vous réchauffer les muscles et vous amener à respirer profondément.

- N'oubliez pas d'y aller progressivement. Ajoutez quelques minutes à la fois dès que vous vous sentirez prêt.

QUE DOIS- JE FAIRE POUR NE PAS M'ENNUYER ?

La meilleure façon de se divertir sans danger et de se mettre en forme est de choisir une variété d'activités.

1. Adressez-vous à un professionnel de la santé ou de la condition physique avant de débiter.
2. Choisissez une variété d'exercices et essayez d'y inclure une activité qui développe :
 - l'endurance – par exemple la marche
 - la souplesse – exercices d'étirement, flexions et extensions en douceur
 - la force – exercices de musculation et contre résistance
 - l'équilibre – par exemple le yoga
3. Commencez tranquillement.
4. Adonnez-vous à une activité qui vous plaît.
5. Portez des vêtements appropriés ni trop chauds, ni trop légers, et des chaussures bien ajustées et confortables.

Pour plus de renseignements, consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine pour les aînés. Ce guide renferme plusieurs conseils et

astuces utiles en ce qui a trait à l'activité physique. Pour plus de renseignements, composez le 1 888 334-9769.

QUE DOIS-JE FAIRE SI JE RESENS UN MALAISE EN FAISANT DE L'EXERCICE ?

Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous êtes fatigué ou si vous ressentez des douleurs, prenez une pause.

Soyez attentif aux signes suivants pendant et après l'exercice :

- épuisement
- douleur thoracique
- essoufflement
- étourdissement
- enflure
- douleur

Si vous éprouvez un ou plusieurs de ces problèmes, parlez-en à votre équipe de soins ou à un professionnel de la condition physique.

QUELLES SONT LES AUTRES FAÇONS DE DEMEURER EN SANTÉ ?

Pour se maintenir en bonne santé, il faut également :

- Suivre un régime alimentaire équilibré;
- Cesser de fumer;
- Maintenir un poids-santé.

N'oubliez surtout pas :

- **La moindre activité physique compte.**
- **Commencez par quelques minutes par jour.**
- **Choisissez une activité qui vous plaît.**
- **Soyez à l'écoute de votre corps et attentif à votre sécurité.**

En suivant ces simples conseils, la part de votre quotidien réservée à l'activité physique augmentera rapidement et vous ne tarderez pas à en retirer les bienfaits.

