

Ce que vous devez savoir ...

RESTER ACTIF DURANT VOS TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER

En raison de vos traitements, il est normal de vous sentir plus fatigué. Durant cette période, le repos est essentiel. Mais l'activité physique l'est tout autant ! Vous trouverez ici quelques trucs pour vous aider à garder votre forme, en toute sécurité.

Pourquoi devez-vous rester actif durant vos traitements contre le cancer ?

Faire régulièrement de l'exercice vous aidera à :

- avoir plus d'énergie
- réduire certains effets secondaires de vos traitements (ex. : fatigue, perte d'appétit, constipation)
- mieux gérer votre stress lié aux incertitudes de la maladie
- dans certains cas réduire le risque de récurrence du cancer, selon des études

Ce n'est pas tout, bouger vous aidera à :

- voir les choses de façon plus positive
- être plus fier de vous
- avoir les idées plus claires
- vous sentir bien
- mieux dormir



Quelles activités pouvez-vous faire ?

Voici quelques exemples d'activité :

- promenade à pied ou à vélo près de la maison
- tâches ménagères légères (par exemple : lavage, repassage, aspirateur)
- étirements, yoga ou tai-chi
- vélo stationnaire ou tapis roulant avec peu de résistance

Et le jardinage ? Vous pouvez très bien jardiner, à condition de porter des gants et un masque.

Quelles sont les activités que vous ne pouvez pas faire ?

Certaines activités doivent être laissées de côté en raison de vos traitements. Par exemple, il est déconseillé de fréquenter les piscines publiques, les spas et de se baigner dans un lac. N'hésitez pas à questionner les membres de votre équipe de soins à ce sujet.

Comment vous y prendre ?

- Choisissez des activités que vous aimez et qui vous font du bien.
- Choisissez le moment de la journée où vous avez le plus d'énergie pour bouger.
- Reposez-vous régulièrement. Au lieu de faire de longues périodes d'exercices, faites plutôt plusieurs petites périodes.



- Par exemple, 2 promenades à pied de 10 minutes au lieu d'une de 20 minutes.
- Quel que soit l'exercice, vous devriez toujours être capable de parler en le faisant.
- Mangez des aliments riches en protéines et en vitamines : des oeufs, des fruits et légumes, etc. Ça vous donnera plus d'énergie pour faire vos activités.
- Intégrez l'activité physique à vos activités quotidiennes. Par exemple, prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur. Marchez plutôt que prendre la voiture.
- Ne faites pas d'exercice à l'extérieur quand la météo ne vous convient pas. Trouvez un endroit près de chez vous où vous pouvez marcher à l'intérieur, comme dans un centre d'achat ou dans le gymnase d'un centre sportif.
- Demandez à un proche de vous accompagner dans vos activités. C'est agréable et rassurant !
- Au besoin, utilisez des bâtons de marche.

Vous aurez plus de facilité à rester actif si vous respectez vos limites. Lorsque vous vous sentez fatigué, reposez-vous. Allez-y un jour à la fois.

Quels sont les signes à surveiller ?

Si vous avez un mal de cœur (nausée), des étourdissements ou un autre malaise pendant l'activité, cessez-la immédiatement. Parlez-en à votre équipe de soins.

Comment bien vous organiser pour faire de l'exercice ?

Quand on se fait traiter pour le cancer, bouger peut demander plus d'efforts et de motivation. Voici une façon de vous organiser.

Étape 1 : Fixer un objectif

Écrire votre objectif peut vous aider à passer à l'action. Choisissez un objectif de départ qui n'est pas trop dur à atteindre. Rien ne sert d'aller trop vite. Votre objectif peut évoluer, selon votre progression. Soyez simple, réaliste et le plus précis possible.

Par exemple : Au cours du prochain mois, j'aimerais prendre 10 minutes pour aller marcher à l'extérieur, au moins 3 fois par semaine.

Étape 2 : Se motiver

Dresser la liste des raisons pour lesquelles vous aimeriez atteindre votre objectif. Ces raisons sont précieuses et vous aideront dans les moments plus difficiles.

J'aimerais atteindre mon objectif pour :

- réduire les effets secondaires de mes traitements
- avoir plus d'énergie
- avoir une vision plus positive de la vie me sentir bien
- décrocher de mes problèmes
- Etc.



Étape 3 : Obtenir du soutien

Vos proches peuvent vous aider à vous motiver. Parlez de votre objectif avec des personnes de confiance, et demandez-leur de vous soutenir.

Les personnes qui peuvent m'aider sont :

- membre(s) de ma famille ami(s)
- collègue(s) de travail
- Etc.

Étape 4 : D'autres idées pour y arriver

Pensez à comment vous pourriez contribuer à la réalisation de votre objectif.

Pour réussir, je vais :

- trouver une activité que j'aime
- tenir un journal de bord pour suivre mes progrès
- évaluer régulièrement ma motivation, sur une échelle de 0 à 10 (0 = pas motivé 10 = très motivé)
- Etc.



Étape 5 : Se récompenser

Vous avez réalisé votre objectif dans le délai prévu ? Vous méritez une récompense !

Pensez aux petites douceurs que vous aimeriez vous accorder.

Ma récompense sera :

.....
.....

À qui vous adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

N'hésitez pas à demander conseil à votre équipe de soins.



BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS ?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: _____

Tél.: _____

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.