

# Gestion de la fatigue au quotidien un outil pour les personnes atteintes de cancer



*Photo : Audrey-Ann Rioux*

## Partie 2 – Programme d'exercices

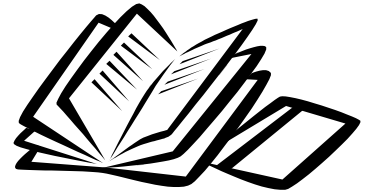


Fondation  
québécoise  
du cancer

Du soutien au quotidien

Programme de physiothérapie de l'Université Laval

## Mise en contexte



Microsoft Office

### À qui s'adresse ce programme?

Ce programme s'adresse à tous les gens atteints du cancer, qui ressentent de la fatigue, désirant avoir à leur disposition un outil concret pour mieux la gérer au quotidien.

### Que contient ce document?

#### Partie 1- La fatigue

- ✓ Explication de ce qu'est la fatigue
- ✓ Techniques de conservation d'énergie
- ✓ Conseils pour favoriser le sommeil
- ✓ Grille de planification hebdomadaire

#### Partie 2- Programme d'exercices

- ✓ Précautions pour débiter le programme
- ✓ Progression hebdomadaire
- ✓ Entraînement cardio-vasculaire
- ✓ Renforcement musculaire



**N.B.** Il se peut que votre condition actuelle ne vous permette pas de réaliser le programme d'exercices fourni dans la partie 2. Si tel est le cas, ne vous découragez pas, le moment viendra. Pour l'instant, vous pouvez profiter pleinement des conseils contenus dans la partie 1 pour vous aider au quotidien.

## Précautions pour débiter le programme

Avant de débiter un programme d'exercices, il est important de s'assurer que vous pouvez le réaliser de façon sécuritaire.

- ✓ Les éléments importants à surveiller en lien avec le cancer et les traitements.

**Ne pas faire d'exercice sans l'accord de votre médecin si vous présentez une des conditions suivantes :**

- Tension artérielle non-contrôlée
- Anémie, réduction des plaquettes ou trouble de coagulation
- Métastases osseuses
- Douleur progressive et persistante à l'activité
- Douleur qui n'a pas été évaluée
- Compression de la moelle épinière (troubles moteurs, sensitifs ou urinaires)
- Prise d'agents immunosuppresseurs le jour même
- Symptômes de la grippe sous immunothérapie
- Température > 38°C



**Important :** En cas de doute sur ces éléments ou pour toute autre condition particulière (ex. : enflure/lymphoedème, palpitations, essoufflement anormal, chirurgie, radiothérapie), discutez avec votre médecin afin de connaître les recommandations.

- ✓ Les éléments importants à surveiller en lien avec votre condition de santé générale :

- Il existe un questionnaire qui permet de mieux cerner les gens pour qui un examen médical serait recommandé avant de débiter l'entraînement. Il s'agit du **Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)** qui s'adresse aux gens de 15 à 69 ans. Si vous êtes âgé de plus de 69 ans, vous devez consulter votre médecin avant d'entreprendre le programme d'exercices.
- Nous vous référons donc à ce questionnaire disponible à la Fondation québécoise du cancer ou à cette adresse: <http://www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/q-aap.pdf>

- ✓ Niveau d'énergie minimal avant de débiter le programme :

- Si vous vous situez habituellement dans la section « peu d'énergie » de l'échelle de niveau d'énergie vous pouvez tenter de débiter le programme en vous assurant que votre niveau d'énergie ne diminue pas de façon importante.
- Si vous vous situez temporairement dans la section « peu d'énergie » il est préférable d'attendre d'avoir un peu plus d'énergie (section « énergie modérée ») avant de débiter la séance d'exercices. Veuillez consulter la partie 1.

## Intégration progressive de l'activité physique dans votre horaire hebdomadaire

### Comment utiliser ce tableau?

- ✓ Ce tableau vous propose une progression pour intégrer l'activité physique à votre quotidien.
- ✓ Débutez à la semaine désirée en fonction de votre condition physique actuelle et assurez-vous d'avoir un niveau d'énergie suffisant avant de commencer.
- ✓ Par la suite, vous pouvez soit refaire le programme de la même semaine, progresser à la semaine suivante ou revenir à la semaine précédente en fonction de votre niveau d'énergie. Peu importe dans quelle semaine vous vous situez, l'important c'est de bouger!
- ✓ N'hésitez pas à déplacer les entraînements aux jours qui vous conviennent le mieux.
- ✓ Planifiez votre horaire pour éviter 5 jours d'entraînement consécutifs.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1		Cardio-vasculaire		Renforcement	Cardio-vasculaire		
2	Renforcement	Cardio-vasculaire		Renforcement	Cardio-vasculaire		
3	Renforcement	Cardio-vasculaire		Renforcement	Cardio-vasculaire		Cardio-vasculaire
4	Renforcement	Cardio-vasculaire		Cardio-vasculaire et renforcement	Cardio-vasculaire		Cardio-vasculaire
5	Cardio-vasculaire	Renforcement		Cardio-vasculaire et renforcement	Cardio-vasculaire		Cardio-vasculaire et renforcement
6	Cardio-vasculaire	Cardio-vasculaire et renforcement		Cardio-vasculaire et renforcement	Cardio-vasculaire		Cardio-vasculaire et renforcement

- ✓ Débutez votre entraînement au minimum 2 heures après le lever pour diminuer le risque de blessures et 2 heures avant le coucher pour éviter de nuire au sommeil.
- ✓ Les activités incluses dans le cardio-vasculaire sont décrites à la page 6.
- ✓ Les exercices inclus dans le renforcement sont décrits à partir de la page 8.

## Principes d'entraînement

Lors d'un entraînement, il est recommandé de débiter la séance par un échauffement progressif de cinq minutes. Cette période d'échauffement est suivie de votre programme d'entraînement lors duquel il est important de respirer de façon adéquate. Pour terminer la séance, une période de retour au calme est suggérée.

### Pourquoi s'échauffer?

Il est important de commencer progressivement la séance d'activité physique. Cela permet entre autres de :

- ✓ Diminuer le risque de blessures
- ✓ Améliorer la coordination et l'équilibre
- ✓ Préparer le corps à l'effort



Microsoft Office

Exemple 1 : Marcher quelques minutes en débutant à vitesse lente et augmenter progressivement votre vitesse.

Exemple 2 : Pour l'entraînement musculaire, vous pouvez faire 5 minutes d'activité cardiovasculaire avant de commencer.

### Comment doit-on respirer?



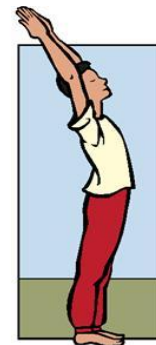
Microsoft Office

- ✓ On doit s'assurer d'avoir une respiration continue, c'est-à-dire d'éviter de bloquer sa respiration lors de l'exercice. Vous pouvez appliquer ce principe à toutes les activités quotidiennes comme en jardinant ou en montant les escaliers.
- ✓ Lors des exercices musculaires, expirez (par la bouche) durant la phase où vous forcez et inspirez (par le nez) durant la phase opposée.

### Pourquoi le retour au calme?

Le retour au calme se fait à la fin de vos exercices. Cette période, d'au moins cinq minutes, vous permettra de :

- ✓ Ressentir les bienfaits de l'entraînement
- ✓ Ramener tranquillement votre corps au repos
- ✓ Diminuer les risques d'être étourdi



Microsoft Office

Exemple 1 : Terminer votre marche en diminuant la vitesse.

Exemple 2 : Séance de relaxation et d'étirements suite aux exercices de renforcement.

## Programme d'entraînement cardio-vasculaire

### Activités :

Les activités suivantes peuvent toutes s'inscrire dans le cadre d'un entraînement cardio-vasculaire :

- ✓ Jardiner ;
- ✓ Monter/descendre les escaliers ;
- ✓ Laver le plancher à l'aide d'une vadrouille, passer l'aspirateur ;
- ✓ Épousseter ;
- ✓ Tondre le gazon, racler des feuilles, pelleter de la neige ;
- ✓ Marcher ;
- ✓ Nager, faire de l'aqua-forme ; (à éviter si votre système immunitaire est affaibli)
- ✓ Faire du vélo ou de l'elliptique ;
- ✓ Etc.



Microsoft Office



Freedigitalphotos.net



Freedigitalphotos.net



Freedigitalphotos.net



Freedigitalphotos.net



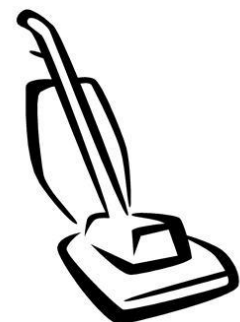
Microsoft Office



Microsoft Office



Microsoft Office



Microsoft Office

## Durée de l'entraînement cardio-vasculaire:

- ✓ L'entraînement dans une journée doit viser une durée de 30 minutes.
- ✓ Vous pouvez séparer votre entraînement en plusieurs séances pour débiter.
- ✓ Voici une suggestion de progression en fonction de votre niveau d'énergie :

Niveau 1 : 3 x 10 minutes

Niveau 2 : 2 x 15 minutes

Niveau 3 : 1 x 20 minutes et 1 x 10 minutes

Niveau 4 : 1 x 30 minutes




Exemple 1 : Faire 10 minutes de marche en avant-midi, en après-midi et en soirée.

Exemple 2 : Faire 15 minutes de jardinage et 15 minutes de vélo dans la journée.

Si vous le désirez, vous pouvez faire un entraînement de plus de 30 minutes, en autant que cela ne diminue pas votre niveau d'énergie et que cela respecte l'intensité appropriée, comme décrite dans la section suivante.

## Intensité de l'effort :

- ✓ L'intensité de l'effort visée lors de l'activité physique correspond à un niveau léger à modéré. Vous devez donc être capable de parler durant l'effort sans chercher votre souffle.
- ✓ Lors de l'exercice, vous devez vous assurer de toujours maintenir un niveau d'énergie acceptable. Donc, vous ne devriez pas descendre dans la section «peu d'énergie» de l'échelle du niveau d'énergie.

 <i>Microsoft Office</i>	10 9 8	<b>Beaucoup d'énergie</b>
 <i>Microsoft Office</i>	7 6 5 4	<b>Énergie modérée</b>
 <i>Microsoft Office</i>	3 2 1 0	<b>Peu d'énergie</b>

## Programme de renforcement musculaire



Le but de ce programme de renforcement musculaire est de vous guider dans la reprise de l'activité physique. Suite à la réalisation de celui-ci, si vous désirez poursuivre l'entraînement musculaire, nous vous conseillons de contacter la Fondation québécoise du cancer. Des kinésiologues sont disponibles pour vous évaluer et vous fournir un programme d'entraînement personnalisé. De plus, des cours de groupe sont offerts dans les différents établissements de la Fondation québécoise du cancer.

Les exercices sont présentés dans les pages suivantes et sont démontrés dans la capsule vidéo. Les directives pour chaque exercice sont inscrites à côté des images respectives et sont aussi présentes dans la capsule vidéo.

Si vous ressentez un inconfort persistant suite aux exercices, il serait important d'en discuter avec votre médecin.

### Progression de la difficulté des exercices :

- ✓ Voici une suggestion de progression en fonction de votre fatigue au moment de la séance.

Niveau 1 : 1 x 10 répétitions

Niveau 2 : 1 x 15 répétitions

Niveau 3 : 15 répétitions, repos de 1 minute, 10 répétitions

Niveau 4 : 15 répétitions, repos de 1 minute, 15 répétitions

Niveau 5 : 15 répétitions, repos de 1 minute, 15 répétitions, repos de 1 minute, 15 répétitions

- ✓ Si vous avez de la difficulté à exécuter une série de 10 répétitions, faites-en le nombre que vous pouvez et tentez de progresser par la suite en augmentant le nombre de répétitions.
- ✓ Au fil de vos entraînements, en fonction de votre niveau d'énergie, vous pouvez exécuter les exercices avec le même niveau, revenir au niveau précédent ou progresser d'un niveau.
- ✓ Il est possible de se procurer l'élastique dans une clinique de physiothérapie ou à la Fondation québécoise du cancer (1 800 363-0063). Demandez l'élastique avec le moins de résistance.



## Exercices de renforcement

Pour tous les exercices, assurez-vous de garder le dos droit.

### 1. Squat au mur



Images tirées de la capsule vidéo Gestion de la fatigue au quotidien

**Position de départ :** Adossez-vous au mur et éloignez vos pieds du mur.

**Mouvement :** 1- Pliez vos genoux en glissant votre dos au mur. 2- Remontez à la position de départ

**Consignes :** Assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas vos orteils. Vos genoux doivent être alignés avec vos pieds, donc ne devraient pas entrer vers l'intérieur. Descendez au même niveau que sur la photo pour débiter ou moins selon vos capacités.

Pour augmenter la difficulté, vous pouvez descendre un peu plus bas.

### 2. Push-up au mur



Images tirées de la capsule vidéo Gestion de la fatigue au quotidien

**Position de départ :** Placez-vous face au mur. Appuyez vos mains à la largeur des épaules et à la hauteur de la poitrine.

**Mouvement :** 1- Pliez les coudes jusqu'à ce que vous soyez près du mur. 2- Dépliez les coudes pour revenir à la position de départ.

**Consignes :** Vos talons peuvent décoller du sol, mais les pieds ne devraient pas bouger.

Pour augmenter la difficulté, éloignez vos pieds du mur.

### 3. Lever la jambe



Images tirées de la capsule vidéo Gestion de la fatigue au quotidien

**Position de départ :** Placez-vous debout avec un appui pour votre équilibre. Par exemple, une table ou le comptoir de la cuisine. Vous pouvez mettre une chaise derrière vous par mesure de sécurité ou pour prendre des pauses.

**Mouvement :** 1- Levez votre jambe droite en tirant les orteils vers le haut. 2- Revenez à la position de départ. 3- Répétez avec la jambe gauche. 4- Poursuivez vos répétitions en alternant les jambes.

**Consignes :** Assurez-vous que votre bassin reste stable.

Pour augmenter la difficulté, maintenez la jambe levée quelques secondes.

**Alternative :** Vous pouvez l'exécuter en position assise.

### 4. Lever le bras



Images tirées de la capsule vidéo Gestion de la fatigue au quotidien

**Position de départ :** Asseyez-vous sur une chaise avec le dos légèrement penché vers l'avant. Vous pouvez placer votre bras droit en appui sur vos cuisses ou le laisser le long du corps. Placez votre bras gauche comme démontré sur la photo avec un poids dans la main.

**Mouvement :** 1- Amenez votre bras gauche vers le haut en rapprochant les omoplates. 2- Revenez à la position de départ. 3- Quand vous avez terminé vos répétitions, faites la même chose du côté droit.

**Consignes :** Assurez-vous de garder le dos droit et de ne pas lever le bras plus haut que démontré.

Pour augmenter la difficulté, maintenez le bras en haut quelques secondes.

## 5. Monter sur la pointe des pieds



Images tirées de la capsule vidéo Gestion de la fatigue au quotidien

**Position de départ :** Placez-vous debout avec un appui pour votre équilibre.

**Mouvement :** 1- Montez sur la pointe des pieds. 2- Revenez à la position de départ.

**Consignes :** Assurez-vous que votre appui aide seulement à maintenir votre équilibre et non à vous lever sur la pointe des pieds.

Pour augmenter la difficulté, restez sur la pointe des pieds quelques secondes.

**Alternative :** Vous pouvez l'exécuter en position assise en reculant légèrement les pieds sous la chaise avant de commencer.

## 6. Plier les coudes



Images tirées de la capsule vidéo Gestion de la fatigue au quotidien

**Position de départ :** Placez l'élastique sous vos pieds et rapprochez vos pieds en vous assurant de garder votre équilibre.

**Mouvement :** 1- Pliez vos deux coudes en même temps. 2- Revenez à la position de départ.

**Consignes :** Assurez-vous de ne pas pencher votre dos vers l'arrière et de garder vos coudes collés sur vous.

Pour augmenter la difficulté, écartez vos pieds. Ceci augmente la résistance de l'élastique.

**Alternative :** Vous pouvez l'exécuter en position assise tant avec l'élastique qu'avec les poids.

**Si vous ne possédez pas d'élastique.**

Vous pouvez faire le même exercice en remplaçant l'élastique par des poids de quelques livres ou des cannes de conserve.

## 7. Déplier les coudes

- ✓ Vous devez fixer l'élastique dans un cadre de porte. Débutez par faire un nœud à son extrémité, placez-le dans le cadre de porte à la hauteur de vos yeux puis assurez-vous de bien fermer la porte.



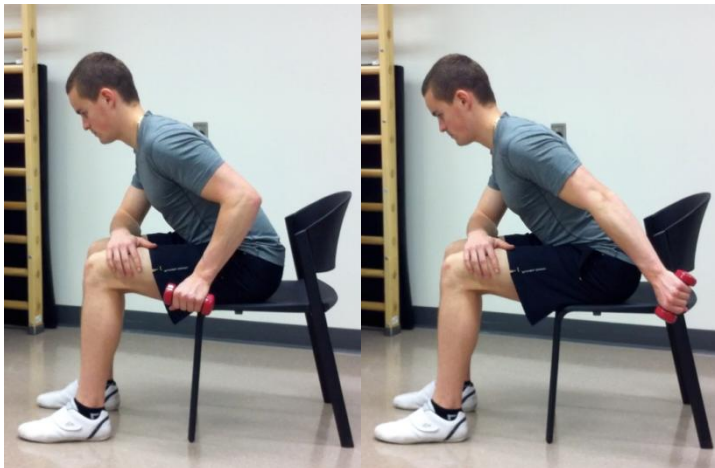
Images tirées de la capsule vidéo Gestion de la fatigue au quotidien

**Position de départ :** Placez l'élastique à la hauteur de vos yeux dans le cadre de porte. Placez-vous face à la porte avec l'élastique dans votre main.

**Mouvement :** 1- Dépliez votre coude gauche vers le bas. 2- Revenez à la position de départ. 3- Quand vous avez terminé vos répétitions, faites la même chose du côté droit.

**Consignes :** Assurez-vous que votre coude reste collé sur vous.

Pour augmenter la difficulté, éloignez-vous de la porte.



Images tirées de la capsule vidéo Gestion de la fatigue au quotidien

**Si vous ne possédez pas d'élastique.**

**Position de départ :** Asseyez-vous sur une chaise avec le dos légèrement penché vers l'avant. Vous pouvez placer votre bras droit en appui sur vos cuisses ou le laisser le long du corps. Placez votre bras gauche comme démontré sur la photo avec un poids dans la main.

**Mouvement :** 1- Dépliez votre coude gauche vers l'arrière. 2- Revenez à la position de départ. 3- Quand vous avez terminé vos répétitions, faites la même chose du côté droit.

**Consignes :** Assurez-vous de garder le dos droit.

Pour augmenter la difficulté, maintenez le coude déplié quelques secondes.

## Bibliographie

Al-Majid S et McCarthy DO, *Cancer-induced fatigue and skeletal muscle wasting: the role of exercise*. Biol Res Nurs ; 2001; 2, 186–197.

American Cancer Society. *Fatigue in People With Cancer*. Site télé accessible à l'adresse < <http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/physicalsideeffects/fatigue/fatigueinpeoplewithcancer/fatigue-in-people-with-cancer-causes-of-fatigue-in-cancer> >. Consulté le 26 février 2013.

Campos MP, et al., *Cancer-related fatigue : a review*. Rev Assoc Med Bras ; 2011 ; 57 (2), 206-214.

Cheville, L. A. et al., *A Home-Based Exercise Program to Improve Function, Fatigue, and Sleep Quality in Patients With Stage IV Lung and Colorectal Cancer: A Randomized Controlled Trial*. Journal of Pain and Symptom Management, 2012; 1-11.

Durstine, J. L. et al. *ACSM'S : Exercice management for persons with chronic diseases and disabilities*. 3<sup>e</sup> édition. Windsor, ON. : Human Kinetics, 2009, 440 pages

Ho, M. et al., *Cancer-related fatigue*, NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology, 2012, Version 1.2013

Horneber, M. et al., *Continuing medical education. Cancer-related fatigue :Epidemiology, Pathogenesis, Diagnosis, and Treatment*. DeutschesArzteblattInternational, DtschArzteblInt, 2012 ; 109(9), 161–172.

Lucia A et al., *Cancer-related fatigue: can exercise physiology assist oncologists?* Lancet Oncol ; 2003 ; 4, 616–625.

Mustian, M. K. et al., *A 4-Week Home-Based Aerobic and Resistance Exercise Program During Radiation Therapy: A Pilot Randomized Clinical*. J Support Oncol, 2009; 7(5): 158–167.

Mustian, K. M. et al., *Exercise Recommendations for Cancer-Related Fatigue, Cognitive Impairment, Sleep problems, Depression, Pain, Anxiety, and Physical Dysfunction: A Review*, Oncol Hematol Rev., 2013 ; 8(2): 81–88

Piper, B. L. et al., *Cancer-related fatigue*, The MASCC Textbook of Cancer Supportive Care and Survivorship, 2011, Chapitre 3, pages 23-32

Schneider, C. M. et al. *Exercice and cancer recovery*. 1<sup>e</sup> édition. Windsor, ON. : Human kinetics, 2003, 219 pages

**Fondation québécoise du cancer**  
**1 800 363-0063**  
**cancerquebec.com**



**UNIVERSITÉ**  
**LAVAL**

**Faculté de médecine**  
Département de réadaptation



**Fondation**  
**québécoise**  
**du cancer**

**Du soutien au quotidien**

Les étudiants à la maîtrise en physiothérapie Samantha Bellavance, Marie-Christine Chabot, Josyane Gagné, Geneviève Levasseur, Vincent Levesque Richard et Audrey-Ann Rioux avec la collaboration de Caroline St-Pierre physiothérapeute, ont contribué à la conception de ce document. Juin 2013.

Le contenu de ce document ne peut être modifié ou reproduit sans l'accord des deux partenaires, soit la Fondation québécoise du cancer et le programme de physiothérapie de l'Université Laval.