

S'ACTIVER  
POUR  
COMBATTRE  
LA FATIGUE  
LIÉE AU  
CANCER



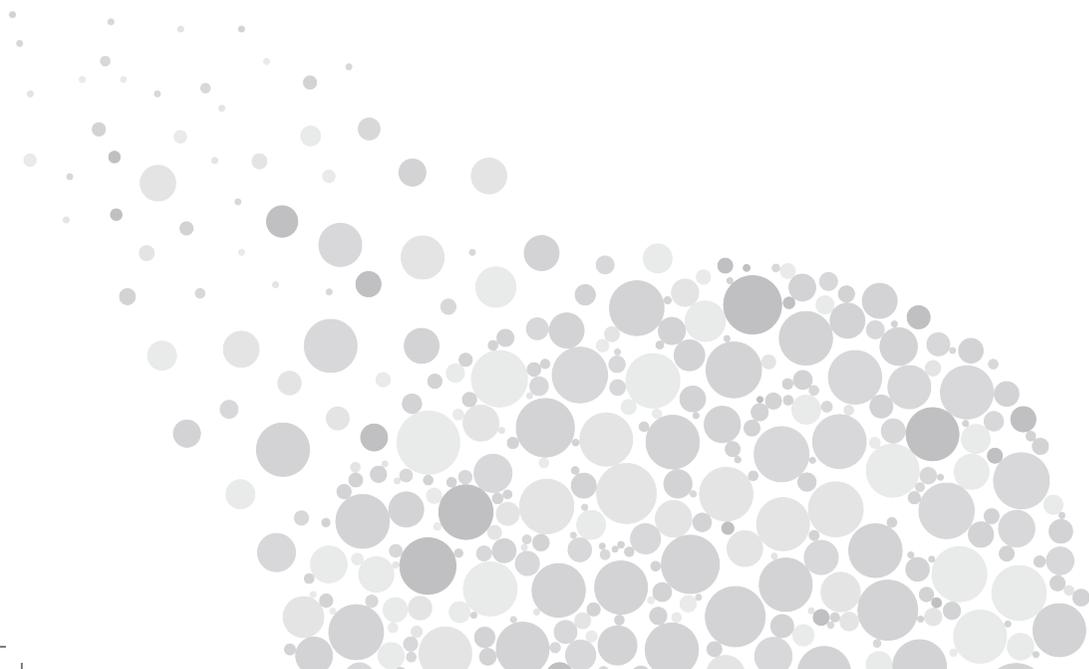
SOCIÉTÉ DE LEUCÉMIE &  
LYMPHOME DU CANADA™  
nous luttons contre les cancers du sang



Fondation  
québécoise  
du cancer  
Du soutien au quotidien

# TABLE DES MATIÈRES

— Introduction	3
— Faire de l'exercice quand on est atteint de cancer, est-ce sécuritaire?	4
— Comment l'activité physique peut-elle contribuer à diminuer la fatigue?	5
— Comment faire pour être plus actif ?	6
— Références et ressources utiles	8



## Introduction

Il est normal de ressentir de la fatigue quand on est atteint de cancer. En fait, la fatigue est le symptôme le plus souvent mentionné par les personnes atteintes de cancer. Plusieurs considèrent même qu'elle est plus inconfortable que tous les autres symptômes. Elle est causée par le cancer lui-même ou encore par les traitements comme la chimiothérapie ou la radiothérapie. Les effets secondaires des traitements, comme la nausée ou la diarrhée, peuvent aussi y contribuer.

Dans la vie quotidienne une bonne nuit de sommeil suffit habituellement pour qu'on se sente à nouveau en forme. La fatigue liée au cancer est différente, et souvent le sommeil ou le repos ne suffisent pas pour bien récupérer. Heureusement, il existe des moyens pour composer avec la fatigue liée au cancer. Certaines stratégies vont de soi comme relaxer ou éviter le café en soirée. Par contre, d'autres

moyens pourront vous paraître moins évidents : Augmenter son activité physique, par exemple, est une façon reconnue pour combattre la fatigue liée au cancer. Pourtant, lorsqu'on a l'impression de manquer d'énergie, s'activer peut être la dernière chose qu'on a envie de faire. De nombreuses études ont cependant démontré que faire de l'exercice lorsqu'on est atteint de cancer peut aider à augmenter son niveau d'énergie en plus de combattre de multiples autres effets secondaires causés par les traitements.

Vous trouverez dans ce livret des indications sur la façon dont l'activité physique peut vous aider à contrer la fatigue, des trucs pour augmenter votre activité et des ressources pour vous aider à aller plus loin.

**Il est important de consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'activité physique.**

## Faire de l'exercice quand on est atteint de cancer, est-ce sécuritaire?

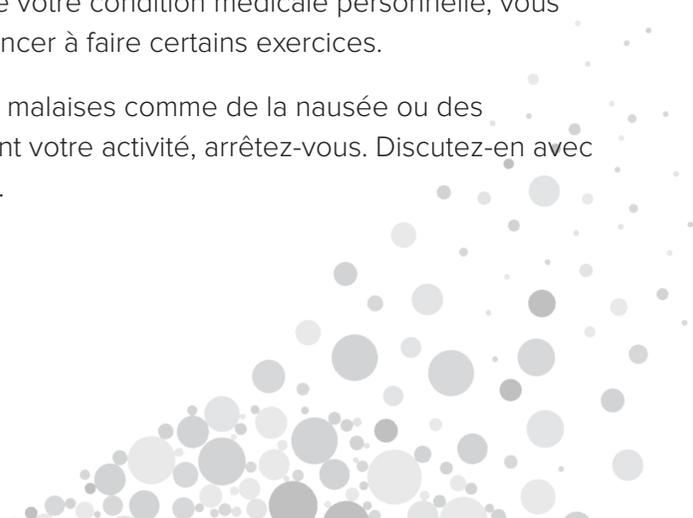
Pendant longtemps, les médecins ont conseillé aux personnes traitées pour un cancer de réduire leur activité physique. On sait aujourd'hui que bouger est sécuritaire pendant et après le traitement du cancer. En fait, en plus de vous donner de l'énergie, l'activité physique pourrait vous apporter de nombreux autres bienfaits. Et ces avantages, en retour, pourraient aussi avoir un effet bénéfique sur votre niveau de fatigue. Ainsi, en augmentant votre activité physique vous pourriez :

- ✓ Améliorer votre estime de soi
- ✓ Diminuer la nausée causée par les traitements du cancer
- ✓ Améliorer votre qualité de vie
- ✓ Mieux contrôler votre poids
- ✓ Vous sentir moins anxieux ou déprimé
- ✓ Augmenter votre habileté à garder ou développer votre réseau social (amis, connaissances)

De plus, des études ont démontré que l'activité peut contribuer à prévenir certains cancers.

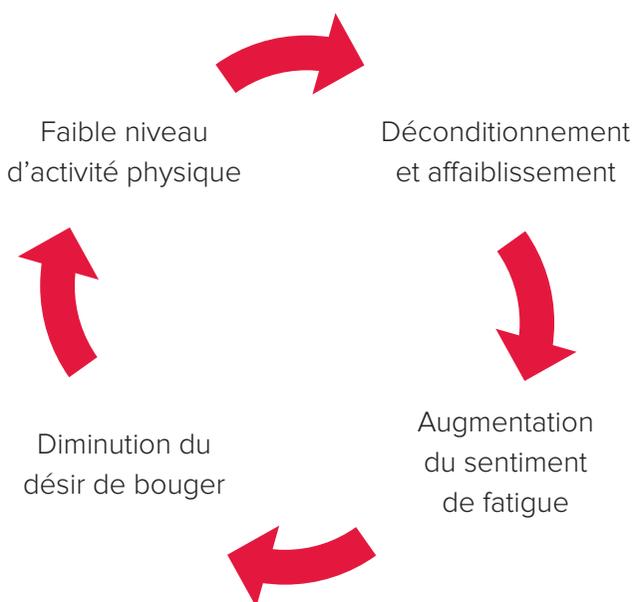
Même si on sait que l'exercice est sécuritaire, il est important de consulter votre médecin avant de commencer un programme d'activité physique. En raison de votre condition médicale personnelle, vous devrez peut-être renoncer à faire certains exercices.

Si vous ressentez des malaises comme de la nausée ou des étourdissements durant votre activité, arrêtez-vous. Discutez-en avec votre équipe de soins.

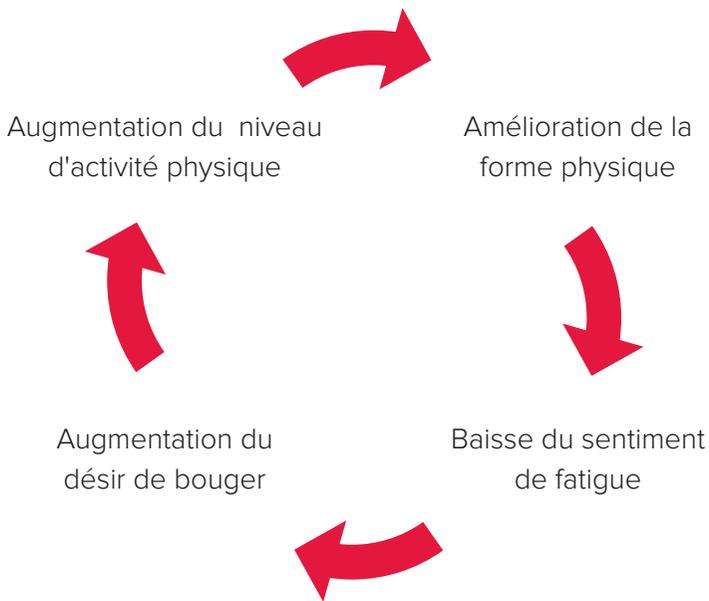


## Comment l'activité physique peut-elle contribuer à diminuer la fatigue?

La fatigue apporte souvent une diminution du désir de bouger. Avec le temps, il peut se créer un cercle vicieux : Moins on bouge, moins on a envie de bouger. Et moins on bouge, plus on risque de se sentir fatigué.... Il faut donc essayer d'éviter ou de renverser le cercle vicieux de la fatigue.



**Le cercle vicieux de la fatigue et du manque d'activité physique**



## Le cercle positif de l'activité physique

### Comment faire pour être plus actif ?

Le principe est simple : Il s'agit de bouger! Profitez des moments où vous avez le plus d'énergie et faites des activités que vous aimez.

Tout compte, même les activités légères, comme

- ✓ Faire du jardinage
- ✓ Prendre une marche avec un ami ou un parent
- ✓ Faire une promenade à vélo
- ✓ Aller au cinéma ou au resto en prenant soin de stationner son auto à un endroit un peu éloigné
- ✓ Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur
- ✓ Faire des étirements, du yoga, du tai chi, etc.

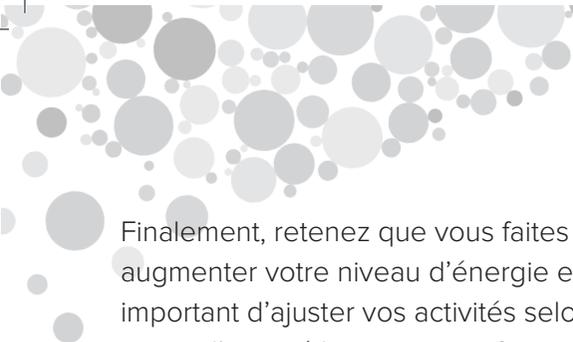


Ajustez l'activité à votre niveau d'énergie. Pas besoin d'avoir déjà été un grand sportif pour s'y mettre. Pour conserver ou se remettre en forme, les spécialistes de l'activité physique recommandent de viser 30 minutes d'activité modérée la plupart des jours de la semaine. Cette recommandation s'applique aussi aux personnes atteintes de cancer. **Pour savoir si votre activité est modérée, faites le test de la parole : Vous devez vous sentir un peu essoufflé, mais être tout de même capable de parler.** Pour certaines personnes, une marche lente constitue une activité modérée, alors que d'autres devront courir avant d'être un peu essoufflé. Surtout, ne vous comparez pas aux autres, car chacun est différent. Progressez à votre rythme. Respectez vos limites, et prenez des pauses quand vous en ressentez le besoin.

Quels exercices pratiquer pour la mise en forme?

- ✓ Marche en ville
- ✓ Randonnée en vélo
- ✓ Randonnée pédestre
- ✓ Jogging
- ✓ Tennis
- ✓ Ski de fond, etc.

Commencez en douceur et répartissez au besoin l'activité en plusieurs séquences pendant la journée. Vous pouvez par exemple marcher 3 fois 10 minutes plutôt que de viser 30 minutes d'un seul coup.



Finalement, retenez que vous faites de l'activité physique pour augmenter votre niveau d'énergie et non pour vous affaiblir! Il est donc important d'ajuster vos activités selon votre niveau d'énergie et de cesser l'activité lorsque votre fatigue devient trop importante.

Un spécialiste de l'activité physique, comme un kinésologue, pourra vous aider à vous motiver et bâtir avec vous un programme adapté à vos objectifs tout en respectant votre condition personnelle. Il pourra également vous aider si vous êtes atteint d'autres problèmes de santé.

## RÉFÉRENCES ET RESSOURCES UTILES

Cramp, F. et Byron-Daniel, J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2012.

Moore, S.C. et collab. Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Internal Medicine*, 2016;  
<http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2521826>

Bellavance, S. Gestion de la fatigue au quotidien: un outil pour les personnes atteintes de cancer. La Fatigue. Programme de physiothérapie de l'Université Laval et Fondation québécoise du cancer, Québec, 2013, 12 p.  
[http://intranet.fqc.qc.ca:8080/GEIDFile/7156.pdf?Archive=193959191113&File=7156\\_pdf](http://intranet.fqc.qc.ca:8080/GEIDFile/7156.pdf?Archive=193959191113&File=7156_pdf)

Bellavance, S. Gestion de la fatigue au quotidien: un outil pour les personnes atteintes de cancer. Programme d'exercices. Programme de physiothérapie de l'Université Laval et Fondation québécoise du cancer, Québec 2013, 14 p.  
[http://intranet.fqc.qc.ca:8080/GEIDFile/7127.pdf?Archive=193948091112&File=7127\\_pdf](http://intranet.fqc.qc.ca:8080/GEIDFile/7127.pdf?Archive=193948091112&File=7127_pdf)

CHU de Québec. Université Laval - Site Web. Comprendre et gérer la fatigue liée au cancer. Consulté le 2016-10-13  
<http://www.chudequebec.ca/patient/maladies,-soins-et-services/m-informer-sur-ma-maladie-ou-ma-condition/comprendre-et-gerer-la-fatigue-liee-au-cancer.aspx>



Rester actif durant mes traitements contre le cancer. Projet d'éducation à la santé du CHUM, Montréal, 2013, 3 p.

[http://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files//documents/Votre\\_sante/PDF/rester-actif-durant-traitements-contre-le-cancer.pdf](http://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files//documents/Votre_sante/PDF/rester-actif-durant-traitements-contre-le-cancer.pdf)

Fondation québécoise du cancer - Site Web. Habitudes de vie. Consulté le 2016-10-13

<https://fqc.qc.ca/fr/information/vivre-avec-le-cancer/habitudes-de-vie>

## Une source d'information à portée de main

La Fondation québécoise du cancer possède une multitude de ressources documentaires traitant de divers sujets sur le cancer comme les traitements, la gestion de l'anxiété, les proches-aidants ou le bien-être. Elles sont adaptées aux besoins des personnes atteintes de cancer et leurs proches.

Nos documentalistes expérimentées orientent également vers les ressources disponibles dans les différentes régions.

Prêt gratuit en ligne ou par téléphone et ce, partout au Québec.

[www.cancerquebec.com](http://www.cancerquebec.com) ou 1 800 363-0063.

Nous désirons remercier Anne-Marie Drolet, technicienne en documentation, Pier-Olivier Therrien, kinésiologue et France Vachon, documentaliste, tous trois de la Fondation québécoise du cancer pour la révision de ce document.







Fondation  
québécoise  
du cancer

Du soutien au quotidien



## Pour joindre la Fondation québécoise du cancer :

- Visitez [cancerquebec.com](http://cancerquebec.com)
- Appelez sans frais nos infirmières expérimentées en oncologie au 1 800 363-0063 afin d'obtenir des réponses à vos questions et vos préoccupations.



SOCIÉTÉ DE LEUCÉMIE &  
LYMPHOME DU CANADA™

nous luttons contre les cancers du sang

## Pour joindre la Société de leucémie et lymphome Canada :

- Envoyez un courriel à [patientquebec@lls.org](mailto:patientquebec@lls.org) ou 1 866 637-0281 poste 1009
- Appelez sans frais nos spécialistes de l'information médicale au 1 800 955-4572. Des services d'interprètes sont offerts aux personnes s'exprimant dans d'autres langues que le français ou l'anglais.
- Visitez [sllcanada.org](http://sllcanada.org)