



**GUIDE**

# ACTIVITÉ SPORTIVE ET CANCER

**Service  
Hématologie-Oncologie**

**Site IMC**

80, Ch. de Saint-Amand - 7500 Tournai

☎ 069/885 445

[www.chwapi.be](http://www.chwapi.be)



Hémat  
Oncologie

The logo for Hémat Oncologie features the text 'Hémat' and 'Oncologie' in a serif font. Between the two words is a stylized graphic of a red and white circular shape, resembling a drop or a stylized 'O', with a red swoosh underneath it.



## Sommaire

→ Introduction .....	3
→ Activité physique & sportive (APS) .....	4
→ Accompagnement .....	6
→ Concrètement votre APS .....	8
→ Modalités pratiques .....	10
→ Après votre cycle d'APS accompagné .....	11
→ 9 astuces pour passer à l'action ! .....	12



## Introduction

La fatigue est l'un des principaux symptômes identifiés par les patients atteints de maladie cancéreuse. Elle peut persister pendant des mois, et parfois, des années après la fin des traitements. Elle peut affecter la vie quotidienne, familiale, sociale et professionnelle mais ce n'est pas une fatalité !



## ACTIVITÉ PHYSIQUE & SPORTIVE (APS)

L'activité physique et sportive (APS) est LE remède efficace contre la fatigue en cancérologie. Plusieurs mécanismes complexes bien démontrés, qui mettent principalement en jeu le système hormonal et le fonctionnement métabolique, l'expliquent. L'APS diminue d'environ 36% ce symptôme, quel que soit le moment de la prise en charge (pendant ou après les traitements).

Pratiquer une APS est essentiel afin de retrouver un équilibre et une forme tant physique que morale. Face aux transformations corporelles et aux effets psychologiques liés au cancer, la pratique d'une activité physique, accompagnée par des professionnels spécifiquement formés, est le meilleur moyen de se réapproprier son corps, de redécouvrir des sensations agréables avec son corps.

L'estime de soi (autoévaluation de notre valeur ou de notre mérite) peut être affectée par la maladie. Le fait de prendre la décision de pratiquer une activité physique, de prendre un temps pour soi, hors des soins, de se redécouvrir progressivement capable, contribue à retrouver meilleure confiance en soi.



L'APS a un impact positif sur la qualité de vie, c'est-à-dire la satisfaction générale à l'égard de sa vie : état physique (autonomie, capacités), état psychologique (anxiété, dépression), relations sociales. L'APS a aussi un impact positif sur la tolérance des traitements anticancéreux ainsi que sur la réduction des taux de rechute tumorale, et ce, sans complications, à condition qu'elle soit pratiquée sous le contrôle d'éducateurs formés, qu'elle dépasse un niveau d'activité physique minimale, et qu'elle devienne une façon de vivre; ce qui passe par la découverte d'un bonheur et d'un plaisir de pratiquer un sport régulier.

Malgré l'évidence de ce bénéfice majeur, il existe de nombreux freins à mettre l'APS en place : le manque de temps, les effets toxiques des traitements et d'autres barrières physiques, psychologiques et sociales, même chez les patients antérieurement sportifs. La formation des encadrants est indispensable à la pratique sûre et efficace d'une activité physique en cancérologie. Les effets thérapeutiques démontrés par les essais cliniques posent, comme condition, une activité physique qui répond à des critères d'intensité, de durée et de fréquence.



## ACCOMPAGNEMENT

Pour toutes les raisons évoquées précédemment, la promotion de l'activité physique est réalisée d'emblée par votre médecin référent, proposée dans votre parcours de soins et soutenue par le CHwapi !

Nous ne pouvons rien sans votre motivation et nous espérons une collaboration positive entre les soignants et vous, dans le cadre d'objectifs thérapeutiques consentis pour une « mise en route ».

La psychologue et l'assistante sociale peuvent vous aider à prendre en compte et gérer les différents facteurs qui influencent votre façon de vivre, votre état de santé, votre situation personnelle ainsi que votre environnement, et donc d'y faire face. Ces éléments apporteront des indicateurs sur les leviers et les freins à la pratique d'une APS, et donc, sur l'orientation du programme à mettre en place.

La kinésithérapeute dispose de méthodes d'évaluation de vos capacités d'effort, tels que des podomètres ou accéléromètres, des questionnaires, des tests de terrain (test de marche de 6 min). Le cardiofréquencemètre peut, si nécessaire, par l'enregistrement de la réponse cardiaque à un exercice, permettre de fixer facilement l'intensité d'entraînement.

Votre évaluation par score de la fatigue perçue selon l'intensité de l'effort peut aussi guider la pratique d'une APS.

Votre compréhension des objectifs en matière d'activité physique peut être améliorée par l'estimation de votre dépense énergétique qui doit être supérieure à 1000 Kcal/semaine.







## CONCRÈTEMENT VOTRE APS

Une activité de 150 min de sport par semaine et sur une période de plus de 6 mois est nécessaire pour obtenir une réduction de mortalité suite à la maladie. L'Académie de Médecine préconise, au minimum et de manière générale, pour les adultes, une marche tonique de 30 minutes par jour, en plus des activités quotidiennes. Cette activité physique peut être fractionnée avec un même effet bénéfique et réalisée en plusieurs fois par tranches de minimum 10 minutes.

Certains des bénéfices de l'activité physique disparaissent après une période d'inactivité prolongée. Pour un bénéfice optimum, il est important de pratiquer de manière régulière et durable, au moins trois fois par semaine. Plus l'activité physique est intense, plus l'efficacité est importante.

L'idéal est de combiner plusieurs types d'activités physiques et sportives qui permettent au corps de travailler de façon bénéfique et complémentaire :

- 1 les activités physiques aérobiques ou d'endurance, pour améliorer les capacités cardiaques et respiratoires ;
- 2 les activités de renforcement des muscles et des os pour améliorer la résistance et la masse musculaire ;
- 3 les activités d'assouplissement pour favoriser la récupération et la disponibilité du corps.



Au CHwapi, la rééducation vous est proposée sous forme de séances encadrées par les kinés. Outre la gymnastique médicale en groupe restreint de minimum 6 patients, maximum 8, elle comporte de la thérapie psychomotrice de coaching et des aides techniques complexes sur engins.

Les exercices visent à vous :

- ① renforcer musculairement ;
- ② assouplir ;
- ③ permettre d'évacuer tensions et stress accumulés ;
- ④ apprendre les positions justes et la respiration juste ;
- ⑤ redonner du souffle et de l'endurance ;
- ⑥ faire retrouver le plaisir de l'effort physique, stimulé par la dynamique de groupe ;
- ⑦ mener vers un mieux-être et une redécouverte de vos capacités ;
- ⑧ éloigner la maladie le temps des exercices.

Les cours ont pour objectif de vous faire retrouver vitalité et plaisir de bouger par des séances toniques et ainsi que par une pédagogie bienveillante et positive. Les séances ont lieu 2 fois par semaine et durent 60 minutes, dont 1/4h d'échauffement sur engins et 1/4h d'étirements.



## MODALITÉS PRATIQUES

Les traitements sont dispensés sur le site NOTRE-DAME. Ils sont précédés d'une consultation chez le Dr GUISSSET, Physiothérapeute.

Les frais à votre charge correspondent au tarif habituel d'une séance de kiné, soit entre 2 et 7€ selon votre statut BIM (ex-VIPo) ou pas.

Les kinésithérapeutes qui prendront contact avec vous sont formées à la méthode JAMES. Elles vous donneront les dates et heures des séances.

Par respect pour vous-même, pour le groupe et pour les soignants, il vous est demandé d'être fidèle à vos rendez-vous.





## APRÈS VOTRE CYCLE D'APS ACCOMPAGNÉ

Après ce coup de pouce, nous vous inviterons à davantage d'autonomie en choisissant vous-même votre APS. Les changements de comportement préventif à titre individuel ne sont pas faciles à mettre en place, même si l'enjeu est majeur pour la santé.

La continuité de la pratique de l'APS est difficile à mettre en place. Les patients adhèrent moins aux changements d'habitude de vie qu'à un traitement pharmacologique. Lors des essais d'APS en oncologie, 80% des patients arrêtent à la fin du programme, et moins de 20% continuent spontanément au bout d'1 an. Essayons de faire mieux à Tournai !





## 9 ASTUCES POUR PASSER À L'ACTION !

Nous espérons que vous êtes désormais convaincu(e) de l'intérêt que représente pour vous une activité physique et sportive régulière ! Voici quelques pistes pour réussir à réaliser et à maintenir cet objectif :

### 1 VISUALISEZ

Dressez la liste des avantages que vous retirerez de la pratique d'une activité physique. Trop souvent les bénéfices semblent loin dans le temps. Considérez les récompenses immédiates de pratiquer dès maintenant une activité physique. Par exemple : sentir un regain d'énergie, avoir l'impression de faire quelque chose de bon pour soi-même, et pourquoi pas la fierté d'adopter un comportement à valeur d'exemple pour votre famille ou vos amis !

### 2 INFORMEZ-VOUS

Sur les possibilités qui s'offrent à vous, sur ce qui correspond à votre mode de vie et est commode pour vous. Rencontrez les professionnels du sport de votre ville. Parlez avec votre médecin. Testez les cours.

### 3 FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS

Si vous n'étiez pas sportif ou que vous reprenez une activité sportive, ne vous fixez pas des objectifs trop ambitieux qui risqueraient de vous décourager. Donnez-vous des objectifs progressifs et atteignables que vous augmenterez au fur et à mesure.

### 4 ORGANISEZ-VOUS

Inscrivez l'exercice dans votre emploi du temps et essayez de vous y tenir. Pratiquer une activité physique et sportive régulière, c'est vous autoriser à vous accorder régulièrement un temps pour prendre soin de vous. Prévoyez des solutions de rechange si quelque chose vous empêchait de mener votre activité.

## **5 OBTENEZ DE L'AIDE**

Prévenez vos proches de votre nouvel emploi du temps et demandez leur soutien moral ainsi que leur aide pratique pour vous organiser.

## **6 ENTRETENEZ VOTRE MOTIVATION**

Trouvez des compagnons d'entraînement. Lorsque c'est possible, demandez à un ami de pratiquer avec vous : cela aide à maintenir la motivation. Encouragez votre entourage à franchir le pas également, savoir qu'eux aussi pratiquent un sport régulier est motivant.

## **7 NE CULPABILISEZ PAS**

Ne confondez pas écart et échec : si vous manquez une séance, ne culpabilisez pas et reprenez dès que possible. Si vous n'y parvenez pas, peut-être avez-vous été trop ambitieux, ou l'activité ne vous plaît-elle pas vraiment : ajustez.

## **8 VARIEZ LES ACTIVITÉS**

Si vous le pouvez, variez les activités dans la semaine pour que votre entraînement soit complet et qu'il porte sur la globalité du corps.

## **9 AMUSEZ-VOUS**

Enfin, amusez-vous ! Ne faites pas de l'exercice une contrainte supplémentaire. Votre objectif est d'améliorer votre condition physique et de prendre soin de votre santé, pas de devenir un athlète olympique. Donnez-vous la chance d'apprécier le plaisir de bouger : pensez à ce qui va rendre l'entraînement agréable (de la musique, par exemple). Avant tout, faites une activité que vous aimez !



Donnez l'exemple en faisant preuve d'enthousiasme à propos de votre propre activité physique, mettez en place des habitudes positives, partagez des moments actifs en famille et entre amis.

**Vous êtes la personne ressource pour vous-même !**

Nous pouvons néanmoins essayer de vous aider. La planification et les objectifs du suivi peuvent être formalisés à l'occasion d'une consultation individuelle, avec votre médecin traitant, l'oncologue référent, la psychologue ou avec le Dr GUISET, Physiothérapeute.

**Bon sport !**





# CHwapi

Un hôpital dans sa ville,  
un hôpital dans sa région

---

## Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

---

## Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

---

## Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

---

## Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz

**Numéro d'appel général unique  
pour tous les sites : 069/333 111**