

# Gestion des effets secondaires de la chimiothérapie par l'exercice physique

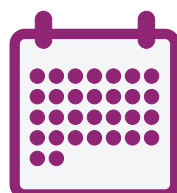
L'activité physique peut aider à atténuer certains effets secondaires de la chimiothérapie et aider à reprendre des forces pendant et après le traitement.

**Consultez votre médecin ou votre infirmier/ère avant de commencer un programme d'exercice physique, les traitements du cancer pouvant avoir une influence sur les exercices qui sont sans danger pour vous.<sup>1</sup>**



**Deux heures et demie d'exercice physique modéré par semaine sont recommandées pour les adultes en bonne santé âgés de 18 à 64 ans<sup>2</sup>**

Vous pourrez atteindre lentement cet objectif lorsque vous aurez terminé le traitement.<sup>3</sup>



**Vous pourrez voir une réduction des effets secondaires après 6 semaines d'exercice physique<sup>4,5,6</sup>**

L'exercice physique peut être particulièrement utile si vous éprouvez de la fatigue ou de l'épuisement<sup>7,8</sup> un lymphœdème<sup>9</sup> ou un œdème,<sup>10</sup> une perte d'appétit.<sup>11</sup>

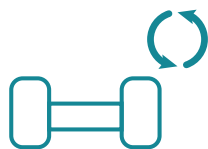
Pensez aux formes d'exercice que vous appréciez le plus :



## Aérobic

Marche, danse, natation, cyclisme<sup>3,4</sup>

La marche peut aider à soulager la constipation.<sup>12</sup>



## Résistance

Haltérophilie légère, entraînement en endurance<sup>3,4</sup>

Les exercices en résistance progressive construisent votre puissance et votre endurance.<sup>4</sup>



## Souplesse

Yoga, tai chi, stretching<sup>3</sup>

Le yoga régulier peut diminuer la fatigue et vous aider à dormir.<sup>13</sup>



## Équilibre

Thérapies par mouvements méditatifs, yoga, qi gong, tai chi<sup>14</sup>

Les thérapies par mouvements méditatifs peuvent améliorer la qualité de vie.<sup>14,15</sup>

## Gardez un journal de votre activité physique



### Demandez à votre médecin

un objectif personnel d'exercice hebdomadaire sain.

Partagez le journal avec votre médecin à votre prochain rendez-vous.

### Références

1. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/keeping-active/making-sure-safe-when-active.html#3136>. Accessed November 2015. 2. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en). Accessed November 2015. 3. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/keeping-active/different-ways-being-active.html#3131>. Accessed November 2015. 4. Rajarajeswaran P, Vishnupriya R. Exercise in cancer. Indian J Med Paediatr Oncol. 2009;30:61-70. 5. Andersen C, et al. The effect of a multidimensional exercise programme on symptoms and side-effects in cancer patients undergoing chemotherapy--the use of semi-structured diaries. Eur J Oncol Nurs. 2006;10:247-62. 6. Oldervoll LM, et al. The effect of a physical exercise program in palliative care: A phase II study. J Pain Symptom Manage. 2006;31:421-30. 7. <http://www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/fatigue>. Accessed November 2015. 8. <http://www.nhs.uk/Livewell/tiredness-and-fatigue/Pages/self-help-energy-tips.aspx>. Accessed November 2015. 9. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/edema>. Accessed November 2015. 10. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss>. Accessed November 2015. 11. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation>. Accessed November 2015. 12. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/complementary-therapies/complementary-therapies-explained/physical-therapies.html#tcm:9-9553>. Accessed November 2015. 13. Kelley GA, Kelley KS. Meditative movement therapies and health-related quality-of-life in adults: a systematic review of meta-analyses. PLoS One. 2015;10:e0129181. 14. Chaoul A, et al. Mind-body practices in cancer care. Curr Oncol Rep. 2014;16:417.

