



# INSTITUT ROI ALBERT II

CANCÉROLOGIE ET HÉMATOLOGIE  
Cliniques universitaires **SAINT-LUC** | **UCL** Bruxelles

**Service de Médecine Physique**

L'importance de l'exercice physique  
dans le cadre du cancer:

En pratique

Un constat : La diminution de la quantité d'activité physique journalière débute dès l'annonce du cancer et persiste tout au long de la prise en charge. Cela engendre inévitablement une **perte de vos capacités**, ce qui rend progressivement chaque effort encore plus important et difficile à réaliser.

Apport de l'exercice :  
Amélioration/Augmentation :

- Mobilité, force, endurance
- Equilibre entre la masse musculaire et la masse grasse
- Masse osseuse
- Défenses de l'organisme
- **Qualité de vie**
- Image corporelle et confiance en soi
- Taux d'achèvement des traitements

Apport de l'exercice :  
Diminution :

- Stress, anxiété et dépression
- Nombre d'effets secondaires des traitements
- Durée d'hospitalisation

Contre-indications à l'activité physique et questions fréquentes:

- **Chimio qui coule/vient de couler et radiothérapie : aucune contre-indication !**
- Prise de sang :
  - *Anémie* : diminution des globules rouges. Symptômes : fatigue, pâleur, essoufflement accru à l'effort. L'exercice peut donc vous sembler plus lourd, n'hésitez donc pas à diminuer l'intensité des exercices.
  - *Thrombopénie* : diminution du nombre de plaquettes. Aucune contre-indication à la pratique de sport doux (pas de chocs de type sauts, coups,...)
  - *Neutropénie* : diminution des globules blancs. Eviter les gymnases et les piscines publiques afin d'éviter le risque d'infections.
- Douleurs et anti-douleurs : toute **douleur** doit être connue et discutée avec votre oncologue. Si nécessaire, une **prise d'antidouleurs** avant l'exercice peut être mise en place.
- Métastases osseuses : accord médical préalable avant toute activité physique.
- Température : si  $>38^{\circ}$  = **urgence médicale !**

### Effets des traitements:

Les effets secondaires sont variables pour chaque traitement et chaque patient.

Voici les effets des traitements et de la maladie qui peuvent interférer avec l'activité physique :

*Neuropathie* : **perte de sensibilité** au niveau des mains et des pieds pouvant entraîner des **pertes d'équilibre**

*Constipation* : peut être notamment due au **manque d'exercice physique**, à l'alitement, la faiblesse générale, l'anxiété, le stress et la dépression.

*Nausées* : Si vous y êtes sensible, ne faites pas d'exercice physique juste après un repas.

*Cachexie* : perte de la masse musculaire, osseuse et grasseuse.

*Prise de poids* : certaines hormonothérapies peuvent entraîner une prise de poids involontaire, avec un regain d'appétit et une activité physique réduite.

### Effets de la maladie:

*Sarcopénie* :

Diminution de la masse musculaire à l'origine d'une **détérioration de la force musculaire** et des **performances physiques**, présente chez 16 à 47% des patients cancéreux.

Conséquences :

- Diminution de la qualité de vie et des capacités fonctionnelles
- Moins bonne réponse aux traitements
- Davantage d'effets secondaires des traitements
- Augmentation de la durée d'hospitalisation et du taux de mortalité

Comment lutter contre tous ces effets ?

Rester autant que possible  
en bonne condition physique !

...

## Comment réaliser l'exercice physique ?

**30 à 60 minutes d'exercice modéré  
à intense**  
minimum **5X par semaine**  
par bloc de minimum **10 minutes**  
(recommandations de l'OMS)

*Concrètement* : légèrement **essoufflé**  
et en **transpiration**

Le temps de votre traitement dans  
l'unité,  
voici une série d'exercices à réaliser :

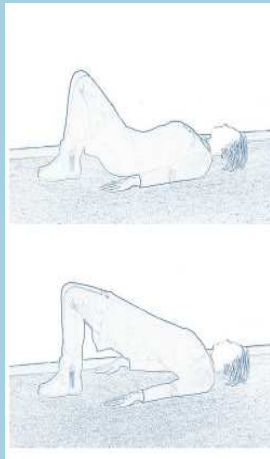
- 5 Allers/retours dans le couloir
- 10 répétitions (ou plus) des  
exercices ci-dessous

PS : Prenez (et remettez!) l'élastique  
accroché au mur

La notion d'activité physique englobe aussi les loisirs, les déplacements  
(marche, vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères,...

## Comment réaliser l'exercice physique ?

Couché sur le dos, les bras le long du corps, les genoux fléchis et les pieds en appui sur le sol. Levez lentement le bassin jusqu'à ce que le bas du dos soit bien droit. Comptez jusque 3 et redescendez

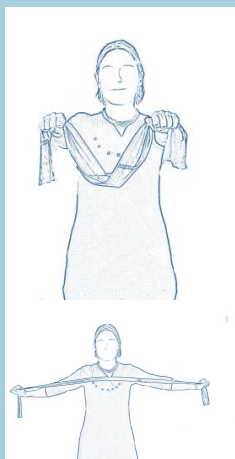


Couché sur le dos, placez la plante du pied sur l'élastique et tenez celui-ci avec les 2 mains. Fléchir et étendre la jambe vers l'avant.

En position debout, mettez-vous sur la pointe des pieds durant 10 secondes. Ensuite, revenez à la position de départ.



Debout, tenez l'élastique avec les 2 mains. Ecartez les 2 bras à l'horizontal vers l'extérieur, en tirant sur l'élastique. Revenez à la position de départ en ralentissant le mouvement.



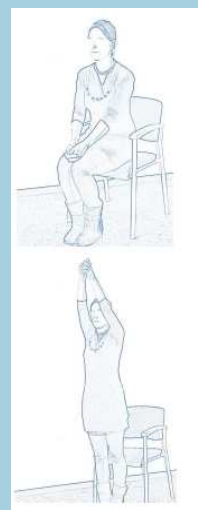
Debout, les mains en appui devant vous, gardez le dos bien droit. Pliez les genoux comme pour s'accroupir et redressez-vous. Essayez de descendre plus bas. Veillez à pouvoir vous relever après!



Debout, tenez l'élastique avec les 2 mains. Ecartez le bras sur le côté le plus haut possible, en tirant sur l'élastique. Revenez à la position de départ en ralentissant le mouvement. Alternez ensuite avec l'autre bras.



Assis sur une chaise, croisez les mains en gardant les bras tendus devant vous. En même temps, vous vous mettez debout et vous amenez les bras jusqu'au dessus de la tête. Revenir ensuite à la position initiale.



Contacts : Anne-Claire Latiers, Sophie Debouche [sophie.debouche@uclouvain.be](mailto:sophie.debouche@uclouvain.be)

Clinique du sein : Ingrid de Biourge.

Kinésithérapeutes Service de Médecine Physique, Cliniques Universitaires Saint-Luc, Bruxelles  
Ed. Resp.: Kinésithérapie - Institut Roi Albert II des Cliniques universitaires St-Luc Av. Hippocrate,10 -  
1200 Bruxelles

[www.institutroi-albertdeux.be](http://www.institutroi-albertdeux.be)