

JOURNÉE MONDIALE DU CANCER DU REIN

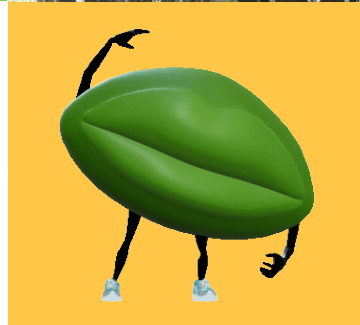
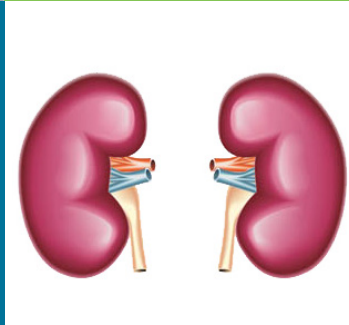
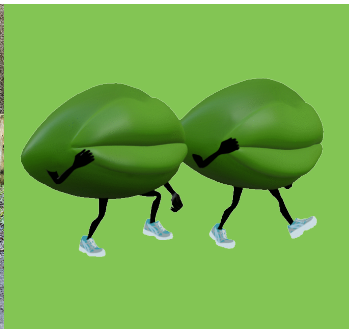


*Nous devons parler
de l'activité physique*

18 juin 2020

Soyez actifs, bougez davantage!

Guide d'exercice pour les survivants du cancer du rein



Auteurs

Linda Trinh, PhD

Faculté de kinésiologie et d'éducation physique | Université de Toronto

Guy E. Faulkner, PhD

École de kinésiologie | Université de la Colombie-Britannique

Kerry S. Courneya, PhD

Faculté de kinésiologie, des sports et des loisirs | Université de l'Alberta

Jennifer M. Jones, PhD

Cancer Rehabilitation and Survivorship Program

Centre de cancérologie de l'Hôpital Princess Margaret

« Il y a dix ans, si on vous diagnostiquait un cancer du rein, on vous conseillerait probablement de vous reposer et de faire un minimum d'activités physiques. Aujourd'hui, on vous suggéra plutôt de faire autant d'activités que votre état vous le permet et que votre corps peut supporter.

Pourquoi ? Les études démontrent que non seulement l'activité physique aide à prévenir le cancer du rein (et bien d'autres cancers), mais peut aussi réduire la fatigue liée au cancer, l'anxiété, la dépression, ainsi qu'améliorer la qualité de vie et les résultats du traitement.

C'est dans cet esprit que le thème de la Journée mondiale du cancer du rein est « Nous devons parler de l'activité physique ». Actuellement, trois sur quatre survivants ou patients atteints d'un cancer du rein ne font pas suffisamment d'activités physiques. Si vous êtes l'une de ces personnes (ou un proche aidant), ce guide peut vous aider à commencer un programme d'activités physiques et vous y tenir. Cela pourrait transformer votre vie.

Au nom du Conseil de l'International Kidney Cancer Coalition (IKCC), j'aimerais remercier Dre Linda Trinh, Professeure adjointe, Exercice et survie au cancer, Université de Toronto et coautrice de ce guide, pour son excellent travail dans ce domaine et pour avoir accepté de participer à notre campagne de la Journée mondiale du cancer du rein. »

Très sincèrement,

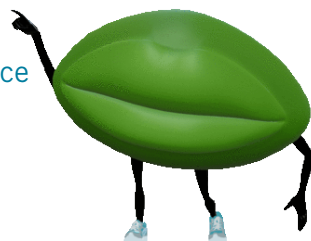


Dre Rachel Giles
Présidente, International Kidney Cancer Coalition



Les membres du conseil de l'International Kidney Cancer Coalition (IKCC)

01	Soyez actifs, bougez davantage!
02	Préface
05	Pour commencer
07	Quels sont les bienfaits de l'exercice?
15	Combien d'exercice dois-je faire?
23	Intensité des exercices
25	Entraînement selon la fréquence cardiaque
27	Calcul des zones de fréquence cardiaque
31	Composantes d'une séance d'entraînement
33	Programme d'étirements
37	Signes à surveiller au moment de faire des exercices
41	Quels vêtements porter pour faire de l'exercice?
45	Obtenir du soutien pour les exercices
53	Mettre en place un environnement de soutien pour l'exercice
57	Rendre l'entraînement amusant
59	Se fixer des objectifs « SMART »
67	Avant de commencer : planification
73	Surmonter les obstacles à l'exercice
85	Entraînement croisé
87	Gérer les interruptions d'entraînement
91	Créer des occasions de faire de l'exercice
97	Sujet spécial : temps passé en position assise et cancer
103	Programme d'exercice
105	Journal hebdomadaire pour l'exercice
109	Résumé
113	Ressources fiables



« Si l'on désire obtenir du succès, je ne crois pas qu'il y ait de qualité plus essentielle que la persévérance. Elle permet de surmonter presque n'importe quoi, même la nature. »

John D. Rockefeller



Pour commencer

Félicitations! Vous avez fait le premier pas en vue de prendre en main votre santé! Le présent guide vous aidera, en tant que survivant du cancer du rein, à augmenter votre niveau d'exercice et à limiter le temps que vous passez en position assise. Le cancer du rein est assez fréquent, figurant parmi les 10 types de cancer les plus courants. Environ 6 000 Canadiens et plus de 63 000 Américains reçoivent chaque année un diagnostic de cancer du rein. Le traitement du cancer du rein a des effets indésirables importants, comme la fatigue. Ces effets indésirables peuvent se poursuivre après le traitement.

La bonne nouvelle, c'est que la recherche sur le cancer nous indique maintenant que le fait de faire régulièrement de l'exercice après un diagnostic de cancer peut aider à réduire le risque que votre cancer réapparaisse et peut vous aider à maintenir votre qualité de vie.



Nous savons que, pour de nombreuses personnes, il est difficile de se motiver à faire de l'exercice et de suivre un programme d'entraînement, et cela peut être particulièrement difficile pour les survivants du cancer. Les survivants du cancer subissent souvent des traitements médicaux longs et difficiles; pour ces personnes, l'exercice peut sembler difficile et les bienfaits de l'exercice peuvent sembler moins importants. Nous avons créé le présent guide pour vous aider à faire davantage d'exercice dans le cadre de votre vie quotidienne. Le guide d'exercice est conçu pour les survivants du cancer du rein qui ont terminé leur traitement et qui sont autrement en santé, tel qu'évalué par leur médecin.

Si vous êtes toujours en traitement, vérifiez auprès de votre oncologue ou de votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

En plus de l'exercice, de plus en plus de preuves scientifiques indiquent que le fait de rester en position assise pendant de longues périodes est associé à un risque de progression du cancer, à une augmentation des graisses corporelles, à des maladies chroniques et à une moins bonne santé mentale. Il est important de faire de l'exercice régulièrement et de limiter le temps que l'on passe en position assise pour obtenir un maximum de bienfaits (p. ex., soyez actifs, bougez davantage!).

La recherche a montré que les personnes qui sont physiquement actives vivent plus longtemps et sont en meilleure santé. Nous savons tous que l'exercice est bénéfique pour tout le monde, mais c'est particulièrement important pour les survivants du cancer du rein, car c'est un cancer qui est lié à l'obésité. Or, le fait de maintenir un poids santé et d'être actif peut permettre de diminuer vos risques de présenter d'autres maladies chroniques et certains cancers.

L'objectif du présent guide est de vous aider à gérer votre programme d'exercice, tout en limitant le temps que vous passez chaque jour en position assise. Nous décrirons les bienfaits et les obstacles associés à l'exercice, tels que décrits par d'autres survivants du cancer du rein. Nous vous donnerons aussi des conseils qui vous aideront à faire de l'exercice quand vous aurez de la difficulté à trouver du temps pour suivre votre programme. Nous vous aiderons à atteindre vos objectifs et à progresser à un rythme qui vous convient.

Ce guide est conçu pour être lu au cours de plusieurs séances, et non d'une traite. Nous comprenons qu'il est parfois possible de se sentir dépassé par la quantité d'information disponible; nous avons donc divisé ce guide de manière à ce que vous puissiez facilement reprendre votre lecture là où l'aviez arrêtée. Au cours des prochaines semaines, nous travaillerons ensemble pour créer un changement à long terme sur le plan de vos habitudes en matière d'exercice physique. Vous trouverez au verso du guide un bref résumé de son contenu.

Le présent guide contient des activités interactives qui vous amèneront à penser aux changements que vous désirez apporter à votre mode de vie et à vos habitudes; ainsi, vous tirerez le maximum du programme et vous resterez motivé. Enfin, nous vous donnerons des conseils pour limiter le temps que vous passez en position assise durant la journée, ce qui est également bénéfique pour votre santé.

Quels sont les bienfaits de l'exercice?

Dans cette section, nous aborderons les importants bienfaits de l'exercice chez les survivants du cancer, notamment chez les survivants du cancer du rein, tels que démontrés au cours de récentes études scientifiques.

De nombreux facteurs peuvent avoir une incidence sur votre santé. Ces facteurs comprennent vos antécédents familiaux ainsi que des facteurs extérieurs comme votre environnement social, physique et économique. Bien que certains facteurs soient indépendants de notre volonté, les choix que nous faisons en lien avec notre mode de vie peuvent avoir une grande incidence sur notre santé. Le fait de connaître les bienfaits de l'exercice peut vous motiver à maintenir un mode de vie actif, ce qui est une excellente façon de combattre la maladie.



Réduction du risque de maladies chroniques

Il existe des preuves solides montrant que l'exercice régulier est associé à une meilleure santé dans la population générale et chez les survivants du cancer, ce qui comprend :

- la réduction du risque de décès prématuré (hâtif);
- la réduction du risque de maladies comme une coronaropathie, un AVC, certains cancers, le diabète de type 2, l'ostéoporose, la dépression et le cancer, y compris le cancer du rein;
- la réduction des facteurs de risque pour certaines maladies comme l'hypertension et un taux élevé de cholestérol;
- l'amélioration de la forme physique, notamment de la capacité aérobie (capacité à utiliser l'oxygène pour l'énergie), de la force musculaire et de l'endurance;
- l'amélioration de la santé musculosquelettique, comme la préservation de la santé des os, des articulations et des muscles;
- L'augmentation de la capacité fonctionnelle, comme la capacité de réaliser les activités de la vie courante;

- Une meilleure santé mentale, notamment la santé du cerveau et la fonction cognitive;
- La gestion du poids.

Amélioration de la fonction rénale

Les reins filtrent le sang de l'organisme, éliminant les toxines et les substances chimiques qui ne sont pas utilisées par celui-ci. Les reins éliminent ensuite ces déchets sous forme d'urine. De plus, les reins réabsorbent les substances que l'organisme peut utiliser, comme l'eau et les acides aminés (construisant des blocs pour les protéines). Les reins aident également à équilibrer les niveaux de sodium, de potassium et d'autres ions dans le sang; de plus, ils libèrent des hormones qui aident à réguler la tension artérielle et ils maintiennent l'équilibre du pH dans le sang. Étant donné que le traitement contre le cancer du rein peut nécessiter l'ablation totale ou partielle d'un rein, la fonction rénale est très importante pour de nombreux survivants du cancer du rein. Une récente étude menée par le National Center for Health Statistics des Centres for Disease Control a observé une meilleure fonction rénale chez 20 740 personnes atteintes d'une maladie rénale qui faisaient de l'exercice¹. L'exercice peut aider à diminuer le stress et l'inflammation au niveau des reins, à réduire la tension artérielle et à favoriser la perte de poids.

Amélioration de la fonction cardiovasculaire chez les patients atteints d'une insuffisance rénale chronique (IRC)

Les patients atteints d'un cancer du rein qui sont traités par une néphrectomie s'exposent à un risque d'insuffisance rénale chronique (IRC). D'un autre côté, les patients atteints d'une IRC s'exposent aussi à un risque de maladie cardiovasculaire. L'exercice peut contrôler les troubles cardiovasculaires en améliorant la circulation sanguine et la tension artérielle, ainsi qu'en diminuant le stress. L'exercice peut également améliorer la protection des reins et la fonction physique. Les patients atteints d'une IRC sont invités à faire de l'exercice², et l'information contenue dans ce guide est pertinente en vue de se lancer dans un programme d'entraînement. Veuillez consulter votre médecin ou votre néphrologue avant de commencer un tel programme.

Amélioration de la tension artérielle

Le traitement du cancer du rein avancé comprend des thérapies ciblées (p. ex., sorafénib, sunitinib, bevacizumab). Ces thérapies peuvent causer une hypertension artérielle en tant qu'effet indésirable. L'exercice peut aider à abaisser votre tension artérielle. De fait, vous pouvez le constater vous-même en mesurant votre tension artérielle avant et après avoir fait de l'exercice! Les effets sont si importants qu'ils représentent une excellente source de motivation.

Nous savons que d'autres effets indésirables sont associés au traitement contre le cancer du rein avancé, y compris la fatigue, et c'est pourquoi il pourrait être difficile de faire de l'exercice. La clé consiste à éviter l'inactivité et à continuer de faire de l'exercice dans la mesure de vos capacités.

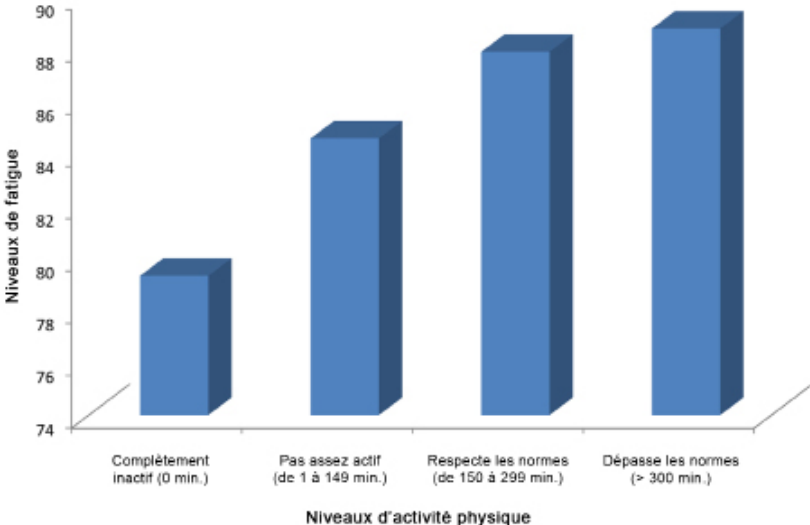
Soutien à la gestion du poids

Non seulement la recherche montre que l'obésité est une cause importante du cancer du rein, mais on a de plus en plus de preuves que l'obésité peut également être un facteur de risque pour la progression du cancer. Le fait de faire de l'exercice de façon régulière peut vous aider à maintenir un poids santé. Si vous pouvez prévenir une prise de poids ou même perdre du poids, vous pourriez diminuer les risques que votre cancer du rein réapparaisse. Si vous sentez que vous présentez un surplus de poids, essayez de ne pas vous faire du souci. Les gens peuvent présenter un surplus de poids et être quand même en bonne forme physique, ce qui leur permet de prévenir d'autres maladies chroniques.

Augmentez votre niveau d'énergie

L'exercice peut diminuer les symptômes de fatigue associés au cancer du rein et à ses traitements, et il peut vous redonner de l'énergie. De plus, l'exercice augmente le niveau de certains neurotransmetteurs responsables d'améliorer l'humeur et d'augmenter le niveau d'énergie. Des études de recherche indiquent qu'aussi peu que 30 minutes de marche rapide par jour peut permettre de réduire la fatigue. Une récente étude a évalué la façon dont l'exercice modifiait la qualité de vie de 703 survivants du cancer du rein de l'Alberta, et les survivants qui faisaient de l'exercice, même peu, ont mentionné qu'ils étaient moins fatigués (voir la figure 1)³.

Figure 1. Qualité de vie des survivants du cancer du rein pour différents niveaux d'exercice



Remarque : Les niveaux de fatigue sont mesurés à l'aide d'une échelle de qualité de vie, et les nombres plus élevés indiquent un niveau de fatigue moindre.

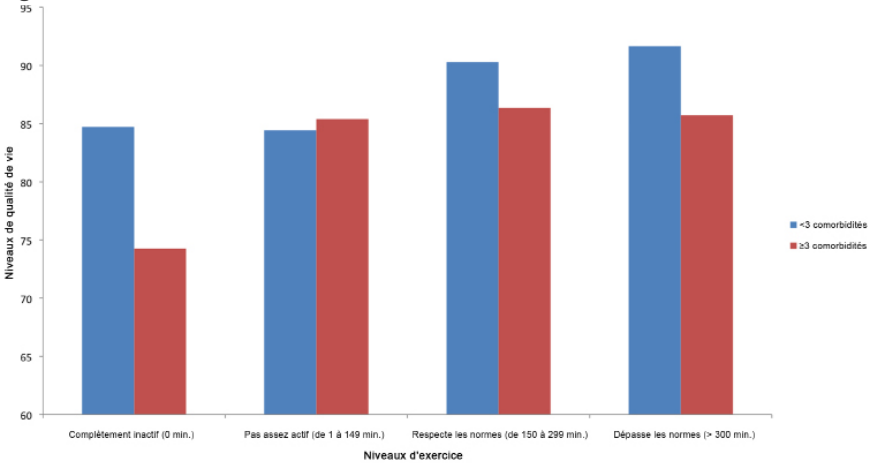
Amélioration de votre sentiment de bien-être

L'exercice peut aider les survivants du cancer du rein à penser à autre chose qu'au cancer. Il peut aussi les aider à être satisfaits et heureux de leur poids corporel, de leur condition physique et de leur apparence; l'exercice peut également améliorer leur estime de soi et diminuer la dépression et l'anxiété. De fait, l'exercice peut vous aider à adopter une attitude positive et à avoir une bonne attitude face à la vie.

Amélioration de la qualité de vie

Une récente étude menée auprès de 703 survivants du cancer du rein en Alberta a montré un lien étroit entre l'exercice et la qualité de vie, et ce, même si les niveaux d'exercice sont peu élevés³. Par exemple, le cancer du rein est souvent associé à des comorbidités, comme l'hypertension, l'arthrite et le diabète. Or, les survivants du cancer du rein qui étaient atteints de comorbidités ont amélioré leur qualité de vie en faisant régulièrement de l'exercice. Cependant, les survivants du cancer du rein qui étaient atteints d'au moins trois comorbidités ont connu des bienfaits supérieurs sur le plan de santé comparativement à ceux qui étaient atteints de moins de trois comorbidités, et ce, en faisant seulement un peu d'exercice (voir la figure 2).

Figure 2. Qualité de vie des survivants du cancer du rein atteints de comorbidités



Remarque : Les nombres élevés à l'échelle de la qualité de vie indiquent une meilleure qualité de vie.

Amélioration de la force et de la forme physique

Les traitements contre le cancer sont intensifs et peuvent causer chez de nombreux survivants du cancer une fatigue accrue, une diminution de la capacité à faire de l'exercice et une réduction de la qualité de vie. Ces effets indésirables liés aux traitements peuvent persister et empêcher la reprise d'un mode de vie normal. Cependant, la recherche a montré que l'exercice est une façon de rétablir l'état de santé et de revenir à la fonction physique que vous aviez avant le traitement, tout en augmentant votre capacité aérobie et votre force musculaire.

Augmentation de votre sensation de bien-être et amélioration de votre santé

L'exercice régulier procure de nombreux bienfaits pour la santé. L'exercice :

- améliore le fonctionnement de votre cœur et réduit les risques d'une maladie cardiaque;
- augmente la force musculaire, ce qui améliore l'équilibre et aide à prévenir les chutes;
- aide à contrôler la tension artérielle et à diminuer le taux de cholestérol;
- aide à réduire les douleurs arthritiques et les autres douleurs;
- aide à maintenir la santé des os et des articulations, ce qui prévient l'ostéoporose et l'arthrite;
- peut faciliter la réalisation des activités de la vie courante en plus de diminuer la fatigue.

Amélioration de la souplesse

L'exercice régulier peut améliorer votre souplesse en permettant à vos articulations de bouger sur toute leur amplitude. L'amélioration de la souplesse peut réduire le risque de blessures liées à différentes activités physiques, comme les blessures au genou durant la marche rapide ou les blessures à l'épaule en jouant au golf.

Amélioration de la qualité du sommeil

La difficulté à dormir est un problème courant chez les survivants du cancer. L'exercice peut améliorer la qualité de votre sommeil, et ce, par l'entremise d'améliorations sur le plan du poids, de la forme physique, de l'anxiété, de la dépression, de la douleur, des rythmes circadiens (c.-à-d. horloge biologique) et de la régulation de la température corporelle. De fait, une récente étude menée auprès de 703 survivants du cancer du rein en Alberta, au Canada, a démontré que l'exercice est lié à un sommeil de meilleure qualité³.

L'exercice aide à reprendre une vie normale

Un diagnostic de cancer du rein ainsi que son traitement peuvent entraîner des changements à long terme dans votre vie. Il est possible que vous pensiez assez souvent à votre expérience liée au cancer, ce qui peut causer des changements dans vos relations avec votre famille et vos amis, et même au travail. L'exercice peut vous aider à maintenir un mode de vie normal qui ne soit pas dicté par le cancer. En incluant de l'exercice dans votre journée, vous aurez plus d'énergie pour passer la journée et pour faire les choses que vous faisiez avant de recevoir votre diagnostic.

L'exercice peut réduire le risque de certains cancers

Des études de qualité élevée ont montré que l'exercice régulier peut diminuer le risque de cancer du rein de 22 %⁴. Cette diminution peut être liée à la baisse du taux de graisses corporelles, lesquelles représentent un facteur dans l'apparition du cancer du rein. Or, une recherche épidémiologique convaincante menée au cours des deux dernières décennies a montré que les personnes qui font de l'exercice de manière modérée à vigoureuse s'exposent à un risque inférieur de développer plusieurs cancers y compris le cancer du sein, le cancer du côlon, le cancer de l'endomètre et le cancer de la prostate. L'exercice joue un rôle clé dans le maintien ou l'atteinte d'un poids qui favorise la santé, puisque le fait de présenter un surplus de poids ou d'être obèse est associé à de nombreux types de cancer.

Dans le prochain chapitre, nous vous présenterons des lignes directrices en matière d'exercice qui ont été élaborées précisément pour les survivants du cancer.

Références:

¹Hawkins, M. S., Sevick, M. A., Richardson, C. R., Fried, L. F., Arena, V. C., & Kriska, A. M. (2011). Association between physical activity and kidney function: National Health and Nutrition Examination Survey. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(8), 1457-1464.

²Johansen, K. L., & Painter, P. (2012). Exercise in individuals with CKD. *American Journal of Kidney Diseases*, 59(1), 126-134.

³Trinh, L., Plotnikoff, R. C., Rhodes, R. E., North, S., & Courneya, K. S. (2011). Associations between physical activity and quality of life in a population-based sample of kidney cancer survivors. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, 20(5), 859-868.

⁴Behrens, G., & Leitzmann, M. F. (2013). The association between physical activity and renal cancer: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Cancer*, 108(4), 798-811.



Activité:

Quels bienfaits de l'exercice sont les plus importants pour vous?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Après un diagnostic de cancer du rein, l'exercice peut aider à améliorer votre qualité de vie et à combattre les effets indésirables. De plus en plus de preuves montrent que l'exercice peut augmenter vos chances de survie et diminuer le risque que votre cancer réapparaisse.



« Si nous pouvions faire en sorte que chaque individu ait accès à une quantité adéquate de nourriture et qu'il puisse faire un niveau d'exercice approprié, nous aurions trouvé la façon la plus sûre de rester en santé. »

Hippocrates



Combien d'exercice dois-je faire?

L'objectif recommandé

L'American College of Sports Medicine¹ et l'American Cancer Society² recommandent aux survivants du cancer de s'engager à faire ce qui suit :

- 150 minutes d'exercice d'intensité modérée par semaine; OU
- 75 minutes d'exercice d'intensité élevée par semaine; OU
- Une combinaison équivalente d'exercice d'intensité modérée et d'intensité élevée;
- Si vous respectez déjà cette recommandation, essayez de faire de l'exercice à raison de plus de journées durant la semaine, ou augmentez graduellement le temps que vous passez à faire de l'exercice. Vous pouvez aussi essayer de réduire le temps passé en position assise durant la journée afin d'augmenter les bienfaits pour votre santé. Veuillez consulter la section des Sujets spéciaux à la fin du guide qui traite du temps passé en position assise et du cancer.

Comment puis-je atteindre les minutes recommandées?

Il y a de nombreuses façons d'accumuler les minutes recommandées.

Répartissons l'exercice!

50 minutes/jours x 3 jours par semaine =

150 minutes d'exercice d'intensité modérée par semaine

Il n'est pas nécessaire de faire 50 minutes en une seule séance. Vous pouvez essayer de faire des séances de 10 minutes d'activité tout au long de la journée afin de vous rendre à 50 minutes.

Il faut faire de l'exercice à raison d'au moins 3 jours par semaine.

Divisons l'exercice!

Si vous choisissez de faire de l'exercice 5 jours par semaine, vous pouvez faire une marche rapide de 30 minutes chaque jour. Vous pouvez faire de la marche rapide pendant 10 minutes le matin, faire une promenade de 10 minutes sur l'heure du dîner puis faire une autre promenade de 10 minutes en soirée. Vous avez maintenant fait vos 30 minutes d'exercice!





À quelle intensité dois-je faire de l'exercice?

Essayez de faire de l'exercice à une intensité modérée. Un exercice effectué à intensité modérée est caractérisé par une respiration plus difficile, sans que l'on se sente toutefois à bout de souffle. À cette intensité, il est encore possible d'avoir une conversation, mais il est impossible de chanter! Lorsque l'on fait de l'exercice à intensité modérée, on commence à transpirer après 10 minutes. Par exemple, le fait de marcher rapidement comme si vous étiez en retard à un rendez-vous est un exercice d'intensité modérée.

Si vous faites un exercice à intensité élevée, votre respiration devrait être rapide et profonde, et vous devriez commencer à transpirer après quelques minutes. Vous ne devriez pas être en mesure de dire plus que quelques mots sans devoir faire une pause pour respirer. Quand vous vous sentez d'attaque pour un défi, vous pouvez progresser vers des exercices plus intenses comme le vélo ou la course à pied. Essayez de faire ces exercices pendant au moins 20 minutes chaque fois, à raison de 3 jours par semaine.

« Commence par faire le nécessaire, puis fais ce qu'il est possible de faire et tu réaliseras l'impossible sans t'en apercevoir. »

François d'Assise

Quel type d'exercice dois-je faire?

Vous pouvez faire de nombreux exercices pour atteindre l'objectif recommandé. Voici quelques exemples d'exercices d'intensité modérée ou élevée qui utilisent de grands groupes musculaires. Vous pouvez changer d'activité et en faire chaque fois une nouvelle :

Exercices d'intensité modérée :

- marche rapide
- tennis
- vélo d'intensité modérée
- natation d'intensité modérée
- danse
- golf
- balle molle
- canotage



Exercices d'intensité élevée :

- course à pied
- cours d'aérobic
- ski de fond
- natation d'intensité élevée
- vélo intense
- patinage
- sports mettant en cause beaucoup de course comme le soccer, le basketball ou le hockey

Vous êtes libre de choisir les activités que vous voulez faire! Choisissez ce que vous aimez!



Que dois-je faire si je fais déjà de l'exercice selon les objectifs recommandés?

Si vous faites déjà de l'exercice selon les objectifs recommandés, c'est une bonne nouvelle! Cependant, vous obtiendrez davantage de bienfaits si vous faites encore plus d'exercice! Nous traiterons plus loin dans ce guide de la façon dont vous pouvez limiter le temps que vous passez en position assise, ce qui peut être ajouté à votre programme pour obtenir un maximum de bienfaits.

Voici un tableau utile qui résume les bienfaits de l'exercice dans quatre catégories. Même si vous n'êtes pas encore prêt à atteindre le nombre de minutes d'exercice recommandées pour les survivants du cancer, vous pouvez tout de même obtenir des bienfaits sur le plan de la santé en faisant certains exercices et en évitant d'adopter un mode de vie inactif.

Niveau d'exercice	Intervalle de minutes d'activité d'intensité modérée par semaine	Bienfaits généraux pour la santé
Inactif	Aucune activité	Aucun : le fait d'être inactif n'est pas bon pour la santé
Faible	Un peu d'activité, mais moins de 150 minutes par semaine	Certains bienfaits : un faible niveau d'activité est préférable à un mode de vie inactif
Moyen	150 à 300 minutes par semaine	Substantiels : le niveau d'activité situé au maximum de l'intervalle offre des bienfaits additionnels sur le plan de la santé comparativement au niveau d'activité situé à l'extrémité inférieure de l'intervalle
Élevé	Plus de 300 minutes par semaine	Additionnels : on observe encore plus de bienfaits avec des niveaux supérieurs d'activité

Qu'en est-il de l'entraînement contre résistance?

Jusqu'à maintenant, nous avons mis l'accent sur les activités d'aérobie, mais il est également utile d'inclure certains entraînements en force musculaire. Les survivants du cancer du rein qui sont plus âgés doivent inclure des activités d'aérobie et des activités de renforcement musculaire. Ces deux types d'activité sont essentiels pour assurer un vieillissement en santé.

Les lignes directrices recommandent aussi d'ajouter des activités d'entraînement en force musculaire à votre programme à raison d'au moins 2-3 fois/semaine, et de telles activités devraient faire travailler tous les principaux groupes musculaires. Si vous le pouvez, essayez d'effectuer 8-10 exercices d'entraînement en force musculaire avec 8-12 répétitions de chaque exercice.

Un entraînement contre résistance nécessite un équipement minimal. Vous pouvez utiliser des poids sur appareils, des mini-haltères, des bandes élastiques et même le poids de votre corps dans le cadre de votre programme d'entraînement contre résistance. Il faut toujours consulter un médecin ou un entraîneur professionnel avant de commencer un programme d'entraînement contre résistance.

L'objectif du présent guide est de vous amener tout d'abord à commencer un programme d'exercices d'aérobie. Si vous faites déjà des exercices d'aérobie et désirez ajouter un entraînement contre résistance à votre programme, les Centers of Disease Control and Prevention ont créé des vidéos d'exercices sur les activités de renforcement musculaire qui peuvent être réalisées à la maison ou dans un gymnase. Ces vidéos s'adressent à la population adulte générale, peu importe l'âge : <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm>

De plus, une excellente brochure est disponible et contient des exemples d'exercices pour l'entraînement en force musculaire pour les adultes plus âgés. Vous pouvez télécharger gratuitement le document intitulé « Getting Stronger: Strength Training for Older Adults » [en anglais seulement] à l'adresse : http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/growing_stronger.pdf

Dans le prochain chapitre, nous traiterons de l'importance de s'entraîner en respectant l'intensité appropriée pour obtenir les bienfaits sur le plan de la santé.

Références

¹Schmitz, K. H., Courneya, K. S., Matthews, C., Demark-Wahnefried, W., Galvao, D. A., Pinto, B. M., & Schwartz, A. L. (2010). American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(7), 1409-1426.

²Rock, C. L., Doyle, C., Demark-Wahnefried, W., Meyerhardt, J., Courneya, K. S., Schwartz, A. L., ... & Gansler, T. (2012). Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA: a cancer journal for clinicians*, 62(4), 242-274.



Activité:

Quels types d'exercice préférez-vous faire? Notez ci-dessous vos cinq types d'exercices préférés. L'ajout de tout type d'exercice vous procurera des bienfaits sur le plan de la santé, y compris la marche rapide. Les exemples d'exercice comprennent le golf, la natation, la marche avec des amis, la danse ou la marche sur un tapis roulant. Si vous n'avez pas d'exercice favori ou si vous ne savez pas quel type d'exercice vous préférez, commencez par la marche. L'un des avantages de la marche, est que vous pouvez marcher n'importe où et n'importe quand, notamment dans votre quartier.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Les experts recommandent aux survivants du cancer de faire de l'exercice :

- au moins 3-5 jours par semaine;
- au moins à un niveau modéré;
- pendant 30 à 50 minutes ou plus.

OU

- vous pouvez faire des activités intenses comme la course à pied pendant au moins 20 minutes à raison d'au moins 3 jours par semaine;
- essayez d'inclure des activités de renforcement musculaire et osseux pour les principaux groupes musculaires à raison d'au moins 2 jours par semaine pour obtenir des bienfaits additionnels.



N'oubliez pas que vous pouvez accumuler votre exercice en séances de 10 minutes tout au long de la journée!

« Les publications médicales nous enseignent que la façon la plus efficace de réduire le risque de maladie cardiaque, de cancer, d'AVC, de diabète, de maladie d'Alzheimer et de nombreux autres troubles consiste à adopter une saine alimentation et à faire de l'exercice. Le corps humain a évolué pour bouger, mais nous utilisons l'énergie pétrolière plutôt que l'énergie musculaire pour faire notre travail. »

David Suzuki



Intensité des exercices

En quoi consiste l'intensité des exercices?

L'intensité de l'exercice désigne le niveau d'énergie que vous déployez pendant que vous faites une activité. L'objectif de ce guide est de vous permettre de vous entraîner en atteignant au minimum une intensité de niveau modéré.

La façon la plus courante de mesurer l'intensité est la fréquence cardiaque, car elle augmente avec la charge de travail. Nous avons discuté de la surveillance de la fréquence cardiaque dans la section précédente. Une autre façon de mesurer l'intensité de l'activité est l'échelle de mesure de perception de l'effort (MPE). Vous devriez utiliser cette échelle avec une surveillance de la fréquence cardiaque. L'échelle est très utile quand vous n'avez pas accès facilement à une surveillance de la fréquence cardiaque.

Échelle de mesure de perception de l'effort (MPE)

Mesure de perception de l'effort (MPE) [échelle de Borg, 6-20]	
	6 Pas d'exercice
	7
	8 Extrêmement léger
	9
01	10
	11 Assez léger
	12
02	13 Un peu difficile
	14
	15 Difficile
03	16
	17 Très difficile
	18
	19 Extrêmement difficile
	20 Exercice maximal

01 Intensité pour le réchauffement et la récupération (MPE 9-11)

02 Intensité pour un exercice de niveau modéré (MPE 12-14)

03 Intensité pour un exercice de niveau élevé (MPE 15-17)

Au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore, il faut plus de travail pour augmenter l'intensité de l'exercice et pour faire en sorte que votre fréquence cardiaque atteigne la zone cible de fréquence cardiaque. Les exercices suivants peuvent être utilisés pour vous aider à augmenter votre intensité :

Activité	Équipement utilisé	Façons d'augmenter l'intensité
Marche	Tapis roulant / extérieur	<ul style="list-style-type: none">• Balancez les bras• Augmentez le rythme ou la vitesse• Augmentez l'inclinaison ou marchez en montant une côte
Course	Tapis roulant / extérieur	<ul style="list-style-type: none">• Augmentez le rythme ou la vitesse• Augmentez l'inclinaison ou marchez en montant une côte• Essayez la course dans l'eau• Essayez de courir en intervalles (course à un rythme plus vite que la normale, suivie d'une course à un rythme plus léger, puis on répète ce cycle)
Vélo	Vélo à position allongée / vélo droit / extérieur	<ul style="list-style-type: none">• Augmentez la tension / réglez le dérailleur à une vitesse plus exigeante• Augmentez la vitesse/tension du pédalier• Montez une côte ou roulez sur un terrain accidenté
Natation	Piscine / eau libre	<ul style="list-style-type: none">• Augmentez la vitesse• Utilisez des palmes à mains pour accroître la résistance• Essayez de nager en intervalles, où une longueur de sprint est suivie d'une longueur de repos (nage légère), et répétez le cycle
Aérobic (p. ex., danse aérobique avec marche sur escaliers, exercices à impacts élevés ou faibles)	Centre d'entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Utilisez vos bras pour faire de plus grands mouvements• Ajoutez des sauts à cloche-pied ou des sauts durant les mouvements

Dans la prochaine section, nous continuerons de traiter de l'intensité de l'exercice. Une autre façon de mesurer l'intensité est de s'entraîner à l'intérieur de votre zone de fréquence cardiaque.

Entraînement selon la fréquence cardiaque

En quoi consiste l'entraînement selon la fréquence cardiaque?

Vous pouvez faire de l'exercice à différents niveaux d'intensité (pourcentages de votre réserve maximale de la fréquence cardiaque). Cette méthode est aussi connue comme étant l'entraînement dans votre zone cible de fréquence cardiaque. À l'aide de votre fréquence cardiaque maximale, vous serez en mesure de calculer votre zone cible de fréquence cardiaque en utilisant le calcul pour la réserve de la fréquence cardiaque de la page suivante.



Dans quelle situation l'entraînement selon la fréquence cardiaque est-il utilisé?

Chaque fois que vous faites de l'exercice, votre fréquence cardiaque devrait se situer dans la zone appropriée. Une fois votre zone cible de fréquence cardiaque calculée, il sera facile d'en assurer la surveillance.

Pourquoi faire de l'exercice selon la fréquence cardiaque?

Il est important de s'entraîner dans sa zone cible de fréquence cardiaque pour tirer le maximum des bienfaits de l'exercice. Un exercice effectué selon l'intensité appropriée aidera votre fonction cardiaque et pulmonaire, abaissera votre tension artérielle et votre taux de cholestérol, augmentera votre niveau d'énergie et diminuera votre taux de graisses corporelles. En plus de ces bienfaits, il a été montré qu'un exercice d'intensité modérée à élevée améliorerait la qualité de vie et les résultats cliniques. La surveillance de la fréquence cardiaque permet de s'assurer que l'exercice est réalisé à un niveau sécuritaire et qu'il n'y a pas de surmenage en raison d'un dépassement de l'intervalle de fréquence cardiaque.

Comment peut-on surveiller la fréquence cardiaque?

Vous pouvez acheter un moniteur de fréquence cardiaque qui affichera l'intensité de votre exercice sous la forme d'une fréquence cardiaque



pouvant être consultée d'un simple coup d'œil. Il s'agit d'un outil très utile pour l'entraînement.

Une autre façon de surveiller votre fréquence cardiaque consiste à mesurer votre pouls en utilisant deux doigts (l'index et le majeur) à l'un des deux endroits suivants :



- Pouls radial : en plaçant votre main la paume vers le haut, trouvez votre pouls radial sur votre poignet, du côté du pouce; OU
- Pouls carotidien : sur le côté de votre cou, sous l'oreille et à côté de la trachée, à l'aide de l'artère carotide.

Comptez le nombre de fois où votre cœur bat pendant 10 secondes. Multipliez ce nombre par 6 pour déterminer votre fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) durant l'exercice. Pour les fréquences au repos, comptez le nombre de battements cardiaques pendant 15 secondes, puis multipliez ce nombre par 4 pour déterminer le nombre de battements par minute.

Ma fréquence cardiaque
au repos est de : _____ x 4 = _____ battements par minute (bpm)
[pouls pendant 15 secondes au repos]

Ma fréquence cardiaque
à l'effort est de : _____ x 6 = _____ battements par minute (bpm)
[pouls pendant 10 secondes durant l'exercice]

Calcul des zones de fréquence cardiaque

Idéalement, vous devriez essayer de vous entraîner dans un intervalle de fréquence cardiaque entre 40-60 % de votre réserve de fréquence cardiaque (RFC). La réserve de fréquence cardiaque considère que chaque personne a une fréquence cardiaque au repos différente, ce qui permet de mieux prévoir votre zone cible de fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque au repos variera au fur et à mesure que votre condition physique s'améliorera.

Voici comment calculer votre zone de fréquence cardiaque :

Étape 1 : Calculer la fréquence cardiaque maximale (FC max.) en fonction de l'âge

$220 - \text{âge} = \text{fréquence cardiaque maximale}$

Exemple pour une personne de 55 ans : $220 - 55 \text{ (ans)} = 165 \text{ bpm}$ pour la fréquence cardiaque maximale

Ma fréquence cardiaque maximale est : $220 - \frac{\text{âge}}{\text{âge}} = \text{_____ bpm}$

Étape 2 : Déterminez la fréquence cardiaque au repos

Utilisez un moniteur de fréquence cardiaque ou mesurez votre fréquence cardiaque au moyen du pouls radial ou du pouls carotidien, tel qu'expliqué dans la section « Comment peut-on surveiller la fréquence cardiaque? »

Exemple pour une personne de 55 ans ayant un pouls de 18 battements pendant 15 secondes : $18 \times 4 = 72 \text{ bpm}$ de fréquence cardiaque au repos

Ma fréquence cardiaque au repos est : $\frac{\text{pouls pendant 15 secondes}}{\text{pouls pendant 15 secondes}} \times 4 = \text{_____ bpm}$

Étape 3 : Calculez la réserve de fréquence cardiaque

Fréquence cardiaque maximale – fréquence cardiaque au repos = réserve de fréquence cardiaque

Exemple pour une personne de 55 ans : $165 - 72 = 93$ bpm pour la réserve de fréquence cardiaque

Ma réserve de fréquence cardiaque est : ^a_____ - ^b_____ = _____ bpm

(a) fréquence cardiaque max. | (b) fréquence cardiaque au repos

Étape 4 : Calculez la fréquence cardiaque à une intensité d'entraînement de 40 % (réserve de fréquence cardiaque x 0,40) + fréquence cardiaque au repos = fréquence cardiaque à une intensité de 40 %

Exemple pour une personne de 55 ans : $(93 \times 0,40) + 72 = 110$ bpm (110,4 arrondi à la baisse; utilisez des nombres entiers) pour une intensité de 40 %

Ma réserve de fréquence cardiaque est :

(^a_____ x 0,40) + ^b_____ = _____ bpm pour une intensité de 40 %

(a) réserve de fréquence cardiaque | (b) fréquence cardiaque au repos

Étape 5 : Calculez la fréquence cardiaque cible à une intensité d'entraînement de 60 % (réserve de fréquence cardiaque x 0,60) + fréquence cardiaque au repos = fréquence cardiaque à une intensité de 60 %

Exemple pour une personne de 55 ans : $(93 \times 0,60) + 72 = 128$ bpm (127,8 arrondi à la hausse; utilisez des nombres entiers) pour une intensité de 60 %

Ma réserve de fréquence cardiaque est :

(^a_____ x 0,60) + ^b_____ = _____ bpm pour une intensité de 60 %

(a) réserve de fréquence cardiaque | (b) fréquence cardiaque au repos

Par conséquent, l'intervalle de la fréquence cardiaque pour une activité modérée pour l'exemple de la personne de 55 ans est de 110 à 128 battements par minute.

Mon intervalle de la fréquence cardiaque pour une activité modérée est de _____ à _____ bpm

Le tableau ci-dessous présente des exemples d'intensités d'exercice correspondant à la réserve de fréquence cardiaque.

Intensité des exercices	Réserve de fréquence cardiaque % (RFC)	Commentaires
Très légère	<20	
Légère	20-39	
Modérée	40-59	Visez un exercice à cette intensité
Intense (très difficile)	60-84	
Intense (très difficile)	85-99	
Maximale	100	Évitez un exercice à cette intensité

Dans le prochain chapitre, nous traiterons des composantes d'un programme d'exercice afin que vous puissiez avoir une idée de ce que peut être un programme d'entraînement.



« Notre plus grand bonheur ne dépend pas de la condition de vie dans laquelle le hasard nous a placés, mais c'est plutôt le résultat d'une bonne conscience, d'une bonne santé, d'un bon emploi et de la liberté de mener à bien tous nos projets. »

Thomas Jefferson



Composantes d'une séance d'entraînement

Une séance d'exercice devrait toujours comprendre les composantes suivantes et dans l'ordre qui suit :

- Réchauffement
- Entraînement pouvant être composé d'activités d'aérobie, d'exercices contre résistance, d'exercices neuromusculaires ou d'activités sportives
- Récupération
- Étirements



Phase de réchauffement

Un réchauffement structuré prépare le corps en vue d'une activité intense et peut diminuer votre risque de blessure et réduire les douleurs musculaires, les crampes ou les raideurs après votre séance d'exercice. La phase de réchauffement comprend au moins 5 à 10 minutes d'exercices d'aérobie de légère intensité pour élever la température corporelle.

Le réchauffement doit être assez léger, mais suffisamment long pour permettre d'amener votre niveau d'intensité entre 9 et 11 sur l'échelle de mesure de perception de l'effort (MPE). Votre réchauffement ne doit pas durer plus de 10 minutes. Le temps de réchauffement et de récupération n'est pas inclus dans la durée de votre exercice.

Phase d'entraînement

Une fois la phase de réchauffement terminée, vous pouvez commencer l'exercice que vous avez choisi. La phase d'exercice d'aérobie dure habituellement de 20 à 60 minutes, selon votre niveau d'exercice. Vous pouvez aussi accumuler ces minutes en faisant des séances de 10 minutes d'exercice tout au long de la journée. L'intensité pour l'exercice de niveau modéré doit se situer de 12 à 14 à l'échelle MPE, et elle doit se situer de 15 à 17 pour l'exercice de niveau intense.

Phase de récupération

La phase de récupération aide le corps à revenir graduellement à son état au repos. Elle permet à l'organisme d'éliminer certains sous-produits de l'exercice comme l'acide lactique, ce qui aide à diminuer le risque de douleurs musculaires. Il est important de permettre à l'appareil circulatoire de revenir à l'état de repos afin d'éviter l'accumulation de sang dans les jambes, ce qui peut causer des étourdissements après l'exercice. Une phase de récupération devrait durer au moins 5 à 10 minutes, et elle doit porter sur les mêmes groupes musculaires que ceux utilisés durant l'exercice. La phase de récupération doit être assez légère sur le plan de l'intensité, et elle doit permettre à votre fréquence cardiaque de s'approcher graduellement de l'état au repos.

Étirements

Après la phase de récupération, il est important de faire des étirements pour tous les principaux groupes musculaires utilisés durant l'exercice. Les étirements sont plus efficaces quand les muscles sont réchauffés. Les exercices d'étirement sont importants pour prévenir/combattre la perte d'amplitude des mouvements que l'on observe au fur et à mesure du vieillissement. Les bienfaits des étirements comprennent aussi une amélioration de la posture et une réduction de la tension musculaire et du risque de blessure.

La page suivante présente un programme d'étirements de base que vous pouvez utiliser. Durant les étirements, faites des mouvements doux et fluides, et évitez de faire des mouvements balistiques ou des sautilllements. Les étirements doivent se faire en position statique. Respirez naturellement et placez-vous dans une position où vous ressentez un bon étirement sans toutefois ressentir de douleur. Conservez cette position pendant 30 à 60 secondes. Répétez les étirements à deux ou trois reprises, et évitez tout exercice qui fait mal ou avec lequel vous n'êtes pas à l'aise.

Programme d'étirements

Étirement du haut du corps : Placez-vous debout en écartant les jambes vis-à-vis les épaules. Les genoux légèrement pliés, élevez lentement un bras dans les airs et penchez-vous en direction opposée. Laissez le bras passer lentement par-dessus la tête et en direction du côté de l'abdomen. Une sensation d'étirement doit être ressentie sur le côté du torse. Maintenez l'étirement pendant 30-60 secondes. Répétez l'étirement de l'autre côté.



Étirement du bras et de l'épaule : En maintenant les coudes à la même hauteur par rapport au sol, croisez un bras à l'avant de votre corps. Ensuite, utilisez l'autre bras pour attirer vers vous le bras croisé en appuyant sur la partie supérieure du bras. Vous devriez éprouver une sensation d'étirement dans vos épaules et vos triceps. Maintenez l'étirement pendant 30-60 secondes. Répétez l'étirement avec l'autre bras.



Étirement des triceps (arrière du bras) : Pliez votre bras droit au niveau du coude, repliez-le directement vers le haut et contre votre tête, puis touchez votre omoplate avec vos doigts. Utilisez votre bras gauche comme soutien pour vous aider à maintenir l'étirement en plaçant votre main gauche sur votre coude droit de manière à maintenir celui-ci en place. Vous devriez sentir un étirement au niveau des muscles le long de l'arrière de votre bras. Maintenez cette position pendant 30 60 secondes. Répétez avec l'autre bras.



Étirement des mollets : Placez-vous à côté d'un mur et appuyez vos mains contre celui-ci. Pliez une jambe en avant de vous en maintenant l'autre jambe en position allongée et derrière la jambe repliée. Tout en maintenant le pied arrière à plat et orienté vers l'avant, déplacez lentement vos hanches vers l'avant jusqu'à ce que vous éprouviez une sensation d'étirement dans le mollet. Maintenez l'étirement pendant 30-60 secondes. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



Étirement des quadriceps (avant de la cuisse) : Placez-vous debout en vous tenant sur une jambe et en utilisant un mur ou une chaise pour garder votre équilibre. Utilisez votre bras gauche pour saisir votre pied gauche au niveau des lacets, puis tirez délicatement votre talon vers vos fesses. Essayez de maintenir votre genou en position droite et pointant vers le sol. Vous devriez ressentir une sensation d'étirement à l'avant de la cuisse. Maintenez l'étirement pendant 30-60 secondes. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



Dans la prochaine section, nous décrivons certaines des préoccupations de sécurité associées aux exercices. Cela permettra de s'assurer que tous les entraînements sont faits en toute sécurité et de façon agréable.



« La vie c'est comme la bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

Albert Einstein



Signes à surveiller au moment de faire des exercices

Bien qu'il soit généralement sécuritaire de faire de l'exercice, certaines précautions doivent être prises au moment d'amorcer un programme d'exercice. Arrêtez les exercices si vous notez l'un ou l'autre des signes suivants durant ou après les exercices :

- des battements cardiaques irréguliers (le cœur semble sauter un battement), des palpitations ou une douleur thoracique;
- une fatigue extrême;
- une faiblesse musculaire inhabituelle;
- une douleur articulaire ou osseuse (en plus des douleurs habituelles);
- une douleur inhabituelle aux jambes ou des crampes;
- l'apparition soudaine de nausées (comme si vous alliez vomir) durant l'exercice;
- des étourdissements;
- un souffle court ou une difficulté à respirer;
- de la fièvre ou des tremblements avec des frissons;
- un engourdissement ou une perte de sensation dans les mains ou les pieds;
- des changements importants sur le plan de la coordination, de la vision (vision embrouillée), de l'audition;

ARRÊTEZ LES EXERCICES si vous ressentez de la douleur thoracique, des étourdissements ou des nausées.

Attendez que les symptômes disparaissent. Communiquez avec votre médecin s'ils ne disparaissent pas.



Si vous notez l'un ou l'autre des symptômes ci-dessus, veuillez communiquer avec votre médecin. Il est possible que vous ayez besoin de faire une pause d'exercices, ou qu'il soit nécessaire de faire des exercices d'intensité moins élevée.

On peut prévenir plusieurs de ces symptômes en s'étirant de façon appropriée et en buvant suffisamment de liquide.

Hydratation

Il est important de boire du liquide avant et après l'exercice pour prévenir la déshydratation et tout dommage additionnel à vos reins. Pendant l'exercice, la consommation de liquide aide le sang à circuler facilement dans votre organisme pour se rendre à vos muscles qui travaillent. La déshydratation fait travailler votre cœur plus fort, diminue votre performance, augmente votre sensation de fatigue et peut entraîner des crampes musculaires. Il est également important de s'hydrater pour préserver la santé cardiovasculaire, maintenir une température corporelle appropriée et assurer la fonction musculaire. Chaque personne a un taux de transpiration différent; les besoins en liquide peuvent donc varier d'une personne à l'autre. Une façon simple de vérifier votre niveau d'hydratation consiste à vous peser avant et après l'exercice. La comparaison de votre poids corporel avant et après l'exercice peut servir à estimer votre perte en sueur et vos besoins en liquide. Une perte supérieure à 1 % du poids corporel signifie que vous êtes déshydraté, et une perte supérieure à 5 % indique une déshydratation grave. Ce liquide perdu doit être remplacé.

Une autre façon de vérifier votre niveau d'hydratation consiste à examiner la couleur de votre urine. Une grande quantité d'urine pâle signifie que vous êtes suffisamment hydraté. Plus l'urine est de couleur foncée, plus votre niveau de déshydratation est élevé.

Vous devriez :

- boire de l'eau du robinet ou du liquide sans sucre, sans caféine et sans alcool;
- boire 2-2,5 tasses d'eau au moins 4 heures avant l'exercice. Boire 1-1,5 tasse d'eau 10-15 minutes avant l'exercice;
- boire jusqu'à 1 tasse d'eau toutes les 15 à 20 minutes durant l'exercice au cours d'un entraînement de moins de 60 minutes. Pour les entraînements d'une durée supérieure à 60 minutes, buvez jusqu'à une tasse de boisson pour sportifs (5-8 % de glucides avec des électrolytes) toutes les 15 à 20 minutes;
- ne buvez pas plus de 4 tasses d'eau par heure durant l'exercice;
- vérifiez votre poids corporel et la couleur de votre urine pour estimer vos pertes de liquide. Le but est de remplacer le liquide perdu dans les deux heures qui suivent l'exercice. Buvez 2,5-3 tasses d'eau ou de boisson pour sportifs pour chaque livre perdue;

- conservez le liquide plus frais que la température de l'air et à portée de la main (c'est toujours une bonne idée d'avoir une bouteille d'eau avec vous);
- n'attendez pas d'avoir soif!

Présence de métastases osseuses

Si vous présentez des métastases osseuses, il est possible que vous ayez besoin de modifier votre programme d'entraînement sur le plan de l'intensité, de la durée et du type d'exercice en raison du risque accru de fractures squelettiques. Réduisez votre risque de chute en vous entraînant sur un vélo à position allongée (vélo muni d'un siège avec dossier). Faites de l'exercice en respectant vos capacités, et évitez l'inactivité. L'exercice est généralement sécuritaire pour les personnes qui présentent des métastases osseuses, mais vérifiez toujours auprès de votre médecin ou de votre oncologue avant de commencer un programme d'exercice.



Dans le prochain chapitre, nous parlerons des types de vêtements que vous devriez porter pour faire de l'exercice. Après tout, nous voulons que vous paraissiez et que vous vous sentiez à votre mieux!

Bien que l'exercice soit sécuritaire pour presque tout le monde, soyez vigilant et sachez reconnaître les signaux d'alarme pour savoir quand arrêter les exercices. En cas de doute, appelez toujours votre médecin!



« Chaque jour, j’essaie de ressentir un petit moment d’exaltation. Le matin, je me dis : “Quel sera le moment vivifiant de ma journée?” Puis je peux faire mes tâches quotidiennes. »

Barbara Jordan



Quels vêtements porter pour faire de l'exercice?

« Fixez-vous des défis plus grands que celui imposé par la difficulté que vous essayez de maîtriser et vous développerez la force nécessaire pour surmonter cette difficulté initiale. »

William J. Bennett



Le fait de commencer un programme d'entraînement est un événement important, et ce que vous portez pendant l'entraînement est tout aussi important.

Chaussures

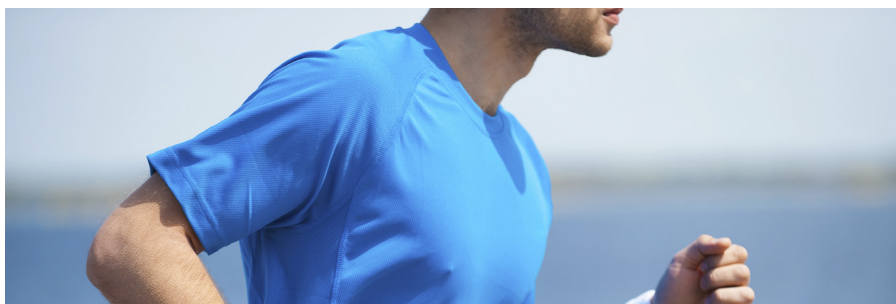
Une bonne paire de chaussures peut offrir du soutien, amortir les chocs et aider à prévenir les blessures. Les chaussures représentent la pièce d'équipement la plus importante en vue de faire de l'exercice. Il est recommandé d'acheter des chaussures dans un magasin spécialisé pour la course ou la marche, car vous avez besoin d'une bonne chaussure adaptée à votre pied. Le personnel de ces magasins sait comment ajuster correctement les chaussures et vous aidera à choisir celles appropriées à votre type d'activité.

Il est également utile d'apporter au magasin une ancienne paire de chaussures de course afin que le personnel puisse en évaluer l'usure, ce qui permettra de déterminer votre type de pied et les chaussures qui vous conviendront le mieux. Puisque la majorité des activités choisies seront la marche, la course ou le vélo, vous aurez besoin de chaussures souples offrant un coussinage et un soutien appropriés.



Conseils pour l'achat de chaussures :

- Magasinez en fin de journée, car vos pieds enfleront pendant la journée.
- Essayez les deux chaussures avec des chaussettes que vous porterez quand vous ferez de l'exercice. Si vous portez des semelles orthopédiques, apportez-les avec vous afin de les essayer dans les chaussures.
- Achetez les chaussures en fonction de votre pied le plus grand, car les pieds sont rarement de la même taille.
- Laissez un espace équivalent à l'ongle du pouce entre la chaussure et votre gros orteil.
- Le prix n'est pas nécessairement synonyme de qualité! Regardez les chaussures à prix moyen, ou demandez le modèle de l'année précédente, car ces modèles ont tendance à être offerts à prix réduit. Les modèles de chaussures ne changent habituellement pas de façon importante d'une année à l'autre.
- Choisissez une chaussure dans laquelle vous êtes immédiatement à l'aise. Si les chaussures ne sont pas confortables au magasin, elles ne le seront probablement pas plus tard.
- Les chaussures doivent être confortables autour de la plante de votre pied et le long de la voûte plantaire, et elles doivent s'ajuster parfaitement au talon.
- Portez les chaussures dans la maison avant de les utiliser pour faire de l'exercice, de sorte que vous pourrez les retourner au magasin s'il y a un problème.
- Certains magasins ont des tapis roulants sur lesquels vous pouvez essayer les chaussures. Si c'est le cas, assurez-vous de l'utiliser pour voir comment vous vous sentirez pendant l'exercice.



Vêtements

Portez des vêtements confortables – Portez des vêtements d'entraînement appropriés comme des shorts, un t-shirt ou un pantalon d'entraînement pour faire de l'exercice.

Vous pouvez même porter vos vêtements réguliers, à condition qu'ils soient légers, qu'ils respirent, vous gardent au sec et vous permettent de bouger sans contrainte. N'oubliez pas que les vêtements doivent être confortables et fonctionnels; il n'est pas nécessaire qu'ils soient collés à votre peau.

Il existe un certain nombre de fibres synthétiques et naturelles qui garderont l'humidité à l'écart de votre peau et qui permettront au tissu de sécher plus rapidement, ce qui permet d'éviter le frottement et l'irritation de votre peau durant l'exercice. Les tissus comme les mélanges de nylon et de coton et les mélanges de polyester sont couramment utilisés dans les vêtements d'entraînement. Ils permettent de garder la sueur loin de votre peau durant l'exercice. Les vêtements faits de coton à 100 % ont tendance à absorber la sueur pendant que vous faites de l'exercice; ils deviennent donc souvent lourds et trempés.



S'habiller en fonction des saisons - Il est important de se rappeler que la météo peut changer rapidement, en particulier si vous faites de l'exercice à l'extérieur. Avant de faire de l'exercice à l'extérieur, n'oubliez pas de vérifier la météo et soyez prêt à porter des lunettes de soleil et à utiliser un écran solaire. En hiver, il est important de porter plusieurs couches de vêtements. Un temps froid ne signifie pas que vous ne transpirez pas, et la peau humide est susceptible de perdre plus de chaleur que la peau sèche.

Voici les trois couches fondamentales dont vous avez besoin pour faire de l'exercice à l'extérieur :

- la couche de base, c'est-à-dire celle située la plus près de votre peau, doit être bien ajustée et faite en tissu permettant d'éloigner l'humidité (c.-à-d., éloigne la transpiration de votre peau);
- la couche suivante est une couche isolante, ce qui aide à emprisonner l'air chaud (comme du tissu molletonné ou de la laine). Cette couche doit être confortable, tout en permettant une amplitude de mouvement maximale durant les exercices;
- la dernière couche est la couche protectrice qui empêche le vent, la pluie ou la neige d'atteindre la couche de base trempée. Cette couche doit quand même respirer et permettre l'évaporation de la transpiration pour éviter d'avoir trop chaud.

Si vous courez ou faites de la marche d'endurance, il est possible que la deuxième couche d'isolation ne soit pas nécessaire puisque votre corps produira beaucoup de chaleur. Le fait de s'habiller trop chaudement peut vous faire frissonner au fur et à mesure que la transpiration augmente dans les vêtements trempés. N'oubliez pas

de garder vos mains au chaud en portant des mitaines et non des gants, car elles permettent à vos doigts de se réchauffer ensemble. Et n'oubliez pas de bien couvrir vos pieds. Les chaussettes en laine assurent une excellente isolation et ont des propriétés qui permettent de résister aux odeurs. Couvrez bien votre tête et vos oreilles, car 50 % de votre chaleur corporelle se perd par la tête.

Maintenant, vous êtes prêt pour l'entraînement! Dans le prochain chapitre, nous expliquerons comment la mise en place d'un environnement de soutien peut vous aider à atteindre vos objectifs en matière d'exercices.

Choisissez des vêtements d'entraînement appropriés et des chaussures fonctionnelles et adaptées au type d'activité que vous faites. Choisissez un tissu qui éloigne l'humidité de votre peau, qui assure soutien et protection et dans lequel vous vous sentez bien!



« Quand vous êtes dans une situation difficile, que tout se dresse contre vous et que vous avez l'impression de ne pas pouvoir tenir une minute de plus, n'abandonnez pas, parce que c'est justement à cet endroit-là et à ce moment-là que la marée va s'inverser. »

Harriet Beecher Stowe



Obtenir du soutien pour les exercices

Quelle est l'opinion des oncologues à propos de l'exercice?

De nombreux oncologues sont maintenant fortement en faveur de l'exercice régulier pour les survivants du cancer. Voici ce que disent quelques oncologues du Canada à propos du fait de faire de l'exercice après un cancer du rein.

« L'exercice joue un rôle essentiel chez les patients atteints d'un cancer du rein, comme c'est le cas chez l'ensemble de la population. D'importantes recherches ont été réalisées et montrent que les patients atteints d'un cancer qui font de l'exercice ont une meilleure qualité de vie et affirment se sentir mieux; de plus, ces patients sont en mesure de suivre leurs traitements plus facilement s'ils sont actifs pendant qu'ils reçoivent leur traitement. L'exercice est sécuritaire et n'aura aucune répercussion négative sur l'issue de votre cancer. Parfois, cela peut être intimidant de commencer à faire de l'exercice, car nous avons l'impression qu'il faut partir de zéro et devenir un super athlète du jour au lendemain. J'encourage les gens à commencer lentement et à augmenter graduellement l'effort. Allez faire une promenade, du vélo ou de la natation, mais entraînez-vous au départ pendant de courtes périodes. Au fur et à mesure que votre force s'améliorera et que vous vous sentirez mieux, vous pourrez prolonger vos séances d'entraînement. Il est préférable de commencer lentement et d'être fier des résultats plutôt que d'essayer de tout faire dès le départ, de se blesser et d'abandonner totalement l'entraînement. La clé, c'est d'essayer! »



Dr Scott North
Oncologue médical Cross Cancer Institute
Edmonton (Alberta)

« Les survivants du cancer du rein et les membres de leur famille me demandent souvent : « Que pouvons-nous faire de plus? » Je leur réponds : « De l'exercice. L'exercice n'a pas besoin d'être compliqué ou de coûter cher. Personne ne s'attend à ce qu'ils courent un marathon. Cela peut être aussi simple que le fait de sortir du divan pour aller marcher dans le quartier ou au centre commercial. Les études montrent que l'exercice aide les survivants du cancer à devenir en meilleure santé, permet de mieux tolérer les traitements contre le cancer et améliore la qualité de vie des survivants. C'est quelque chose que l'on peut faire en famille et entre amis, et tout le monde en bénéficie. »



Christina Canil Oncologue médicale
Le Centre de cancérologie de l'Hôpital d'Ottawa
Ottawa (Ontario)

Quelle est l'opinion des survivants du cancer du rein à propos de l'exercice?

De nombreux survivants du cancer, dont des survivants du cancer du rein, ont fait de l'entraînement une partie intégrante de leur mode de vie. Voici ce qu'ils disent à propos de l'exercice après avoir reçu un diagnostic de cancer du rein.

« En tant que survivante de longue date du cancer du rein, je trouve que l'exercice m'a aidée à plusieurs points de vue. Tout d'abord, cela m'a aidée à me rétablir suite à la chirurgie pour mon cancer du rein ainsi qu'à retrouver ma force et ma mobilité pour être en mesure de reprendre ma vie comme avant. Ensuite, le fait d'être active et de m'être engagée à le demeurer m'a aidée à faire face aux hauts et aux bas sur le plan psychologique qui sont associés au fait de survivre au cancer. Souvent, je trouve que d'aller faire une longue promenade ou, dans mon cas, d'aller faire de l'exercice au centre d'entraînement m'a aidée à faire face aux répercussions émotionnelles. Il est difficile de penser à votre cancer du rein quand vous êtes activement concentré à faire autre chose! Enfin, je crois qu'en tant que partenaire dans la prise en charge de ma maladie, j'ai la responsabilité personnelle d'ÊTRE AUSSI BIEN QUE JE PEUX – quoi qu'il adienne. Que j'aie besoin de subir une nouvelle chirurgie ou un nouveau traitement pharmacologique, ou que j'aie l'occasion de vieillir heureuse, le fait d'être active aujourd'hui m'aidera de toute façon. »



Deb Maskens
Hypernéphrome de stade IV (diagnostic posé en 1996)
Guelph (Ontario)

« Pendant deux ans et demi, j'ai reçu différentes doses de Sutent entrecoupées de périodes de pauses prolongées. Tout au long de cette période de quatre ans, j'ai travaillé pour maintenir un programme d'entraînement régulier. Je crois sincèrement que le fait d'être active améliore la façon dont je fonctionne sur le plan physique ainsi que ma qualité de vie. Néanmoins, j'ai vécu des périodes où il était très difficile de rester active.

Évidemment, tout le monde est différent, et de nombreux facteurs ont une incidence sur la capacité d'une personne à être active. Les effets indésirables du traitement, d'autres préoccupations liées à la santé, l'âge ainsi que le niveau de force et de forme physique avant le traitement sont tous des facteurs qui auront une incidence sur notre niveau d'activité.

Je voulais revenir à un niveau d'activité normal aussi rapidement que possible après une néphrectomie radicale. Après la chirurgie, j'ai augmenté lentement la durée et l'intensité de mes exercices jusqu'à ce que je sois capable de faire des choses que je faisais avant la chirurgie et le traitement. Cependant, comme je l'ai mentionné précédemment, il y avait des jours où je me sentais très faible et fatiguée et où mon corps n'avait nullement envie de bouger. Mais même dans ces mauvais jours, j'essayais d'aller faire une petite promenade.

Personnellement, je trouve que l'exercice contribue grandement à améliorer ma qualité de vie. Quand je fais de l'exercice régulièrement, je me sens mieux sur le plan physique, je suis moins anxieuse et inquiète, je dépends moins des autres pour effectuer les tâches autour de la maison, et je suis plus portée à être active sur le plan social. »

Deb Sidor
Cancer du rein à cellules claires avancé

« Je m'entraînais en vue de courir mon premier marathon complet – 42 kilomètres pour fêter mes 42 ans – quand j'ai reçu un diagnostic de cancer du rein. C'est le choc total, puis la colère, derrière lesquels a commencé à s'installer une sourde détermination : le cancer m'attaquait? J'allais le vaincre! C'est ainsi que je me suis rendu à ma chirurgie vêtu de mon kit de jogging et sac de sport à l'épaule. J'ai abordé la néphrectomie ouverte comme un défi sportif et je m'y suis préparé mentalement et physiquement.

Quelques semaines plus tard, j'apprends que mon cancer du rein a été éradiqué et je reprends l'entraînement avec la bénédiction de mon urologue. Mon but? Un demi-marathon pour commencer. Puis, au fil des semaines, je décide de monter les enchères et d'y aller pour mon rêve : ce sera le Marathon de Montréal que j'ai accompli en 4,59 heures, 5 mois après la chirurgie.

L'exercice a toujours fait partie de ma vie, mais il est aujourd'hui un outil privilégié qui me permet d'affronter le retour à la vie normale, les tests médicaux que j'aurai à faire au cours des prochaines années et les conséquences physiques et psychologiques de mon trajet avec le cancer. »

Dominic Arpin
Animateur télé, chroniqueur radio
Survivant du cancer du rein

« En décembre 2014, j'ai subi une néphrectomie radicale et j'ai maintenant un suivi aux quatre mois. Depuis ma sortie de l'hôpital, tel que promis à mon uro-oncologue, j'ai fait des marches de 30 minutes tous les jours (sans exception).

Cette demande de la part de mon médecin était probablement plus en prévention d'une thrombose ou d'une phlébite, mais, sachant que cela me ferait regagner mes forces et mon endurance, du moins je l'espérais, je suis restée motivée malgré un premier mois difficile.

À la fin février, j'ai essayé d'augmenter à 60 minutes, sans succès, car je fus complètement vidée pendant trois jours. Donc je suis revenue à 30 minutes. J'ai réessayé en avril, je fus moins affectée mais encore un peu trop... Mais depuis juillet, je garde le cap et marche 45 minutes par jour. Mon niveau d'endurance et de capacité n'est pas revenu à ce qu'il était, mais honnêtement je crois que ces marches ont certainement contribué énormément à ma relative bonne forme.

Mireille H.
Survivante du cancer du rein
Montréal (Québec)

« J'ai subi une néphrectomie radicale pour un cancer du rein en novembre 2008. Ma pathologie montrait un cancer du rein à cellules claires de stade pt3A et de grade 3. La semaine suivante, j'ai repris mes marches quotidiennes avec mon chien Léo et manié la pelle à neige tout l'hiver, malgré une douleur constante à la jambe droite. En mars 2009, une radiographie du fémur droit révélait une profonde lésion métastatique et j'ai subi une métastectomie accompagnée de la pose d'une prothèse. Une fracture pathologique a suivi l'opération et j'ai dû passer plusieurs mois en chaise roulante et en physiothérapie.

Malgré la fatigue causée par une thérapie ciblée, mes marches quotidiennes me manquaient cruellement. C'est ainsi que j'ai mis famille, amis et l'aide du CLSC à contribution en leur demandant de pousser mon fauteuil roulant dans les sentiers avoisinants de Sandy Beach. Nous faisons un drôle d'équipage entre le « chauffeur » de mon bolide, moi bien calée sur mon siège et tenant la laisse de Léo qui tirait vers l'avant! À chaque fois, j'en profitais pour faire quelques pas avec ma canne mais à ce moment, je dois avouer que ce sont plutôt mes aidants qui étaient soumis à un exercice éprouvant.

C'est un pas après l'autre que j'ai recommencé à marcher à chaque jour, en cachette de ma famille au début (ils avaient peur que je me blesse) puis au grand jour.

Aujourd'hui je mène une vie normale et je continue à prendre un immense plaisir à fréquenter la nature à tous les jours. Malheureusement, je ne peux faire d'exercices intenses, ma jambe étant restée fragile. Je compense en jardinant l'été, en transportant du bois et, vous l'aurez deviné, en maniant la pelle, l'hiver. Je crois que le grand air et les randonnées ont contribué pour beaucoup à mon bien-être physique et moral actuel. »

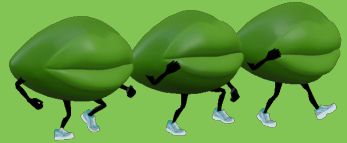
Nicole Giroux
Cancer du rein à cellules claires de stade pt3A
Hudson (Québec)

Ensuite, nous discuterons de la façon dont vous pouvez créer un environnement de soutien pour vous permettre d'atteindre vos objectifs en matière d'exercice.



Mettre en place un environnement de soutien pour l'exercice

Compte tenu de l'épidémie de coronavirus, si vous faites de l'exercice avec vos amis ou votre famille, pratiquez la distanciation sociale et respectez les consignes des autorités sanitaires locales.



Pour atteindre vos objectifs en matière d'exercice, il est essentiel de bénéficier d'un environnement de soutien social. Votre conjoint ou un ami pourra vous aider à trouver la motivation nécessaire pour aller faire de l'exercice.



Comment votre conjoint peut-il vous aider?

Il est important d'avoir le soutien de votre conjoint au moment de commencer et de maintenir votre programme d'exercice. Vous et votre conjoint pouvez planifier ensemble des activités extérieures, notamment des cours en vue d'apprendre un nouveau sport comme le tennis ou le golf, des promenades à pied ou à vélo dans le quartier ou même dans un parc des environs. Sortez faire une promenade avec le chien après le souper. Votre conjoint peut vous offrir du soutien en vous encourageant à demeurer actif sur le plan physique.



Activité :

Nommez des activités que vous et la personne qui vous soutient aimez faire ensemble :

1. _____

2. _____

3. _____

Comment les membres de votre famille peuvent-ils vous aider?

Vous pouvez planifier des sorties ou des activités pour toute la famille, comme aller dans un parc et jouer à la balle-molle, au soccer et au frisbee. Vous pouvez aussi planifier des sorties de fin de semaine pour faire de la randonnée ou du ski, ou pour jouer au golf. C'est l'occasion de devenir un modèle de vie active pour votre conjoint, vos enfants et vos petits-enfants!



Comment les amis peuvent-ils vous aider?

Vos amis peuvent être d'excellentes sources de motivation pour vous aider à faire de l'exercice. Si vos amis ne font actuellement pas d'exercice, partagez ce guide avec eux. Si la majorité de vos amis sont déjà actifs, demandez-leur si vous pouvez vous joindre à eux.

Élaborez un système de jumelage avec quelques amis afin de planifier votre entraînement. Il s'agit d'une excellente façon de vous tenir responsable de quelqu'un, et cela vous aidera à suivre votre programme d'exercice. Dans la mesure du possible, essayez de faire de l'exercice en groupe de trois, parce que si une personne n'est pas disponible, vous aurez quand même un autre ami pour faire de l'exercice avec vous.

Comment les cours d'activités physiques de groupe peuvent-ils vous aider?

Les cours d'activités physiques de groupe sont une bonne façon de vous permettre de faire de l'exercice. Vous pouvez vous inscrire à un cours de cardiovélo ou d'aérobic pour rencontrer de nouvelles personnes et pour avoir du plaisir. Vous pouvez aussi vous inscrire à des programmes de marche ou de course. Vous pouvez vous inscrire à un cours visant l'atteinte d'un objectif commun, comme une marche de 5 ou 10 km. Vous pouvez aussi vous entraîner en vue de participer à une marche de bienfaisance. De tels programmes vous permettent de rencontrer des gens de tous âges et de toutes capacités afin de vous entraîner ensemble sous les directives d'un instructeur.

Dans le prochain chapitre, nous vous expliquerons comment rendre l'exercice amusant et exaltant!



Activité:

Nommez 3 activités que vous pourriez faire avec votre famille ou des amis au cours du prochain mois :

1. _____

2. _____

3. _____

Votre famille et votre cercle d'amis peuvent vous aider à atteindre vos objectifs. Planifiez des sorties actives et profitez du soutien de votre réseau social.



« Il est essentiel, pour notre bien être et pour notre vie, de jouer et de profiter de la vie. Chaque jour, faites quelque chose qui rend votre cœur léger. »

Marcia Wieder



Rendre l'entraînement amusant

L'exercice n'a pas nécessairement besoin d'être répétitif et ennuyant. S'entraîner dans un gymnase n'est peut-être pas l'idée que vous vous faites du plaisir, mais il existe de nombreuses autres façons de rendre l'exercice amusant.

Voici ce que des survivants du cancer du rein ont mentionné sur la façon de rendre l'exercice agréable :



- **Musique** – Essayez d'écouter de la musique ou un livre audio pendant que vous faites de l'exercice.
- **Nouveaux lieux** – Trouvez de nouveaux endroits dans votre quartier pour vous entraîner, comme un nouveau parc ou sentier. Profitez d'un laissez-passer d'une journée dans un nouveau centre de mise en forme.
- **Nouvelles activités** – Incluez l'entraînement croisé à votre programme d'exercice; cette forme d'entraînement combine différents types d'activités. La variété dans votre programme vous permettra non seulement de faire travailler différents groupes de muscles, mais rendra aussi vos entraînements plus amusants.
- **Vacances actives** – Planifiez des activités extérieures avec des amis et la famille afin d'atteindre vos objectifs de mise en forme. Par exemple, faites de la randonnée, du canotage, du vélo ou de la marche.
- **Avec un ami** – Choisissez une personne pleine d'énergie, amusante et avec qui vous désirez passer du temps.
- **Entraînement en groupe** – Les cours d'entraînement en groupe représentent une bonne façon de rester motivé et de rencontrer de nouvelles personnes pour s'entraîner. Un autre avantage de tels cours est que vous avez accès à un instructeur qui vous enseignera les techniques appropriées.
- **Pratique d'un sport** – Il s'agit d'une excellente façon de faire de l'exercice tout en s'amusant plutôt qu'en ayant l'impression de travailler. Joignez-vous à une équipe de sport ou réunissez des amis pour jouer une partie de baseball.
- **Télévision** – Écoutez vos émissions favorites pendant votre entraînement peut vous donner la motivation nécessaire et vous faire gagner du temps.

- **Dispositifs et applications pour le suivi de la forme physique** – Vous pouvez utiliser des dispositifs portables et amusants dans le cadre de votre programme d'exercice. De nombreux dispositifs à bracelet sont disponibles sur le marché. Vous pouvez aussi télécharger des applications gratuites sur votre téléphone cellulaire ou votre tablette. Assurez le suivi du nombre de pas que vous faites, de la distance parcourue, des calories brûlées et même de votre sommeil.



Nous semblons toujours oublier que les activités amusantes sont aussi des formes d'exercice. Si vous avez patiné, joué au golf ou au soccer, fait du ski ou de la natation, sachez que toutes ces activités comptent pour de l'exercice!

Ensuite, nous travaillerons avec vous afin de fixer des objectifs d'exercice pour que vous puissiez commencer à faire de l'activité!



Activité :

Pensez à des stratégies que vous pourriez mettre en application pour rendre votre programme d'entraînement plus amusant et agréable :

Type d'exercices	Stratégies pour rendre l'entraînement plus amusant

Essayez de choisir une activité que vous trouvez agréable. Si vous n'aimez pas un certain exercice ou appareil d'entraînement, ne l'ajoutez pas à votre programme! Trouvez des façons de rendre votre entraînement amusant afin qu'il ne soit pas une corvée.



Se fixer des objectifs « SMART »

« La majorité des objectifs « impossibles » peuvent être atteints simplement en les décomposant en plusieurs petits objectifs, en les mettant par écrit, en y croyant, puis en se lançant tête baissée comme si c'était tout à fait normal. »

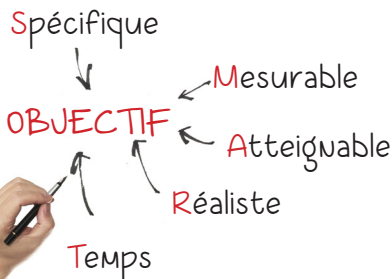
Don Lancaster



La recherche a montré que le fait de se fixer des objectifs vous aidera à commencer à faire de l'exercice et à suivre votre nouveau programme d'entraînement. C'est une bonne idée de se fixer des objectifs à court et à long termes basés sur la performance ou la condition physique afin de donner une orientation, un but et une motivation aux efforts visant à apporter des changements positifs. L'atteinte de ces objectifs peut être extrêmement valorisante.

Les objectifs à court terme sont basés sur quelque chose que vous atteindrez dans un avenir rapproché, comme dans les semaines ou les mois qui suivent.

Les objectifs à long terme sont ceux que vous atteindrez au cours d'une plus longue période, comme d'ici 3 à 6 mois, un an ou même cinq ans. Les objectifs à long terme permettent de rester concentré en vue d'atteindre un but éloigné, tandis que les objectifs à court terme représentent les blocs de fondation pour y parvenir.



Au moment de fixer des objectifs, assurez-vous de suivre les lignes directrices « SMART » ci dessous :

Spécifique

Déterminez exactement la quantité d'exercice que vous désirez faire et la façon que vous prendrez pour y arriver. Si possible, fixez une date pour l'atteinte de l'objectif.

Objectif initial : Je veux marcher davantage.

- Bien qu'il s'agisse d'un objectif légitime, il est ambigu et n'offre pas une cible claire, ce qui le rend difficile à atteindre.

Meilleur objectif : Je veux marcher pendant 30 minutes de façon continue, trois matins par semaine d'ici le 30 septembre.

- Cet objectif est une activité clairement définie, et il est associé à une date cible. L'objectif est plus spécifique (précis) que vague.

Mesurable

Mesurez d'une façon quantifiable votre progrès en vue d'atteindre votre objectif. Cela vous permettra de voir clairement si vous progressez comme prévu. La façon la plus simple consiste à inclure un nombre dans votre objectif, comme la consignation du nombre de fois où vous faites de l'exercice.

Objectif initial : Je mesurerai ma progression dans un journal.

- Bien que cela puisse vous aider à atteindre vos objectifs, cela n'indique pas comment vous mesurerez la progression dans votre journal.

Meilleur objectif : Je mesurerai ma progression dans un journal en y consignant toutes mes séances de marche (durée et distance).

- Cet objectif explique exactement comment vous assurerez le suivi de vos séances de marche dans le journal, et il vous permet de voir votre progression.

Atteignable

Fixez un objectif réaliste que vous pouvez atteindre en fonction de vos aptitudes, de vos ressources et des obstacles liés à l'activité. Fixez des objectifs qui représentent un défi pour vous, mais qui sont tout de même atteignables. Placez-vous en position d'avoir du succès.

Objectif initial : Je ferai une course de 10 km la semaine prochaine.

- Il ne s'agit pas d'un bon objectif si vous n'avez jamais couru, et c'est un objectif impossible à atteindre dans un tel délai. Cet objectif vous causera un sentiment de découragement si vous ne parvenez pas à l'atteindre. Il s'agit d'un bon objectif à long terme, mais ce n'est pas un objectif réaliste à court terme.

Meilleur objectif : Je me joindrai à un programme d'apprentissage de la course qui sera axé sur la participation à une course de 10 km dans 4 mois.

- Cet objectif est davantage atteignable, car vous tenez compte de votre niveau d'aptitudes actuelles et vous fixez une date réaliste pour l'atteinte de l'objectif. Il

s'agit d'un objectif plus raisonnable qui vous permettra par la suite d'atteindre votre objectif à long terme.

Réaliste

Fixez un objectif réaliste et pertinent pour lequel vous avez la volonté et la capacité de faire des efforts. Cet objectif doit représenter un défi, il doit être réaliste et il doit permettre d'orienter votre programme d'exercice dans la direction voulue.

Exemple : Si vous voulez améliorer votre marche, vous devriez vous fixer des objectifs liés à la marche.

Temps (cadre temporel)

Établissez un cadre temporel précis pour atteindre votre objectif afin de savoir à quel moment célébrer votre accomplissement.

Cadre temporel initial : Je vais faire passer la durée de mes marches de 30 minutes à 60 minutes en 3 jours.

- Bien que cet objectif précise un cadre temporel, il n'est pas réaliste en raison de la quantité d'exercice de départ.

Meilleur cadre temporel : Je vais faire passer la durée de mes marches de 30 minutes à 60 minutes en 2 mois.

- Ce cadre temporel est davantage réaliste et atteignable.

Objectifs à long terme et à court terme

Les objectifs à long terme, comme un entraînement en vue de participer à un événement de marche ou de course de 10 km, nécessitent aussi l'établissement de plus petits objectifs. Au moment de fixer des objectifs à long terme, il est important de suivre les principes « SMART » décrits dans les exemples précédents pour les objectifs à court terme.

Exemple d'objectif à long terme : Je marcherai 2 km chaque jour de la semaine d'ici le 30 septembre.

Il s'agit d'un bon objectif à long terme. Vous devrez aussi fixer des objectifs à court terme pour vous aider à atteindre votre objectif à long terme.

Exemple d'objectif à court terme axé sur l'atteinte de votre objectif à long terme : Je commencerai à marcher un pâté de maisons chaque semaine les lundis, mercredis et vendredis matins.

Continuez de vous fixer des objectifs hebdomadaires jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif recommandé pour l'exercice :

- 5 jours ou plus par semaine;
- au moins d'un niveau modéré;
- pendant 30 minutes ou plus;

OU

- 3 jours ou plus par semaine;
- au moins d'un niveau intense;
- pendant 20 minutes ou plus.

Si vous atteignez déjà cet objectif recommandé, fixez des objectifs qui vous aideront à faire encore plus d'exercice par semaine. Plus vous en faites, mieux c'est!

Planifiez de vous offrir une récompense lorsque vous atteignez un objectif, cela vous stimulera davantage. La récompense devrait être quelque chose que vous ne faites pas souvent, ce qui vous encouragera à atteindre vos objectifs. Les récompenses servent à rappeler que vous vous rapprochez de l'atteinte de vos objectifs. Par exemple, offrez-vous quelque chose que vous appréciez, comme une manucure, un massage, du temps de lecture ou l'achat d'une nouvelle paire de chaussures de course.

Dans le prochain chapitre, nous vous présenterons une planification détaillée pour votre programme d'exercice. D'ici là, commencez par écrire vos objectifs sur les pages suivantes, et affichez ces objectifs à un endroit bien visible (p. ex., réfrigérateur) pour que votre famille puisse les voir et vous aider à les atteindre.

OBJECTIFS

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



Voici un objectif lié à la marche :

À compter de lundi, je vais marcher pendant 15 minutes à raison de 3 jours par semaine (lundi, mercredi et vendredi). Je vais demander à ma collègue si elle serait intéressée à marcher avec moi à l'heure du dîner. Plus tard, j'aimerais être capable de marcher pendant 30 minutes, 5 jours par semaine (lundi au vendredi). Si je peux le faire pendant 2 semaines, je me récompenserai en allant souper à mon restaurant favori.

Maintenant, c'est le moment de fixer vos objectifs!

Étape 1 :

Écrivez un objectif pour cette semaine en remplissant les espaces vides ci-dessous :

À compter de _____
(jour de la semaine)

je vais _____
(type d'exercice)

pendant _____ minutes.

Je vais faire cela _____ jours cette semaine.

Étape 2 :

Écrivez certaines mesures que vous devrez prendre pour atteindre cet objectif. Par exemple, il est possible que vous ayez besoin d'acheter des chaussures de marche, d'appeler un ami pour aller marcher avec vous ou de préparer un trajet de marche dans votre quartier. Vous devrez peut-être appeler votre centre de conditionnement physique pour obtenir de l'information sur les frais d'inscription.

Mesure no 1 : _____

Mesure no 2 : _____

Mesure no 3 : _____

Étape 3 :

Pensez à une façon de vous récompenser si vous atteignez votre objectif cette semaine.





Utilisez ces pages pour écrire vos objectifs en matière d'exercice pour les prochains mois, et affichez-les bien en vue afin de les relire souvent.



« Celui qui chaque matin planifie
l'horaire du jour et qui suit ce plan
porte le fil de vie qui le guidera à
travers le labyrinthe de la vie la plus
occupée. »

Victor Hugo



Avant de commencer : planification



Nous vous félicitons d'avoir fixé vos objectifs! Élaborons maintenant un plan détaillé sur la façon dont vous procéderez pour les atteindre. Commençons par le type d'activité que vous pratiquerez. Voici quelques exemples :

Fred aime marcher, donc il prévoit atteindre son objectif en faisant de la marche rapide (activité d'intensité modérée).

Joe jouera au golf en tant qu'activité principale, mais il jouera aussi au tennis quand il en aura l'occasion (activités d'intensité modérée).

Denise préfère varier ses activités, et elle aime aussi les activités intenses. Elle prévoit faire son exercice en combinant la natation, la course et le vélo.

QUELLES activités ferez-vous pour atteindre votre objectif en matière d'exercice?

Maintenant que vous avez fixé un objectif et que vous avez déterminé quels types d'activités vous pratiquerez, planifions en détail QUAND (heure et jours de la semaine) vous allez faire votre exercice. Il est très utile de déterminer à l'avance les jours et les heures!

Voici quelques exemples :

Fred fera ses 5 jours de marche rapide à raison de 30 minutes par jour à l'heure du midi, car il a une pause de dîner d'une heure au travail.

Joe est à la retraite; il jouera au golf les mardis et jeudis à 8 h, puis il jouera au tennis les samedis matins à 10 h.

Denise fera de l'exercice le lundi, le mercredi et le vendredi à 7 h avant d'aller travailler, car elle est matinale.

QUAND prévoyez-vous faire de l'exercice physique?

Pensez à **où** vous allez faire de l'exercice physique. Voici quelques exemples :

Fred marchera à l'extérieur, près de son bureau.

Joe jouera au golf et au tennis au club sportif local, où il est membre.

Denise s'abonnera au YMCA local, car ce centre offre les installations et l'équipement nécessaires pour qu'elle puisse nager, faire du vélo et courir.

où prévoyez-vous faire de l'exercice physique?

Maintenant, pensez à **COMMENT** vous allez faire votre exercice physique. Voici quelques exemples :

Fred ira marcher à l'heure du dîner au travail, car il a une pause d'une heure et il y a de beaux sentiers dans les environs.

Joe réservera tous les samedis matins ses heures de départ de la semaine. Sa femme réservera le terrain de tennis chaque semaine.

Denise peut commencer à travailler plus tard le lundi, le mercredi et le vendredi afin de pouvoir faire de l'exercice, et le YMCA est sur son chemin vers le travail.

COMMENT allez-vous faire votre exercice physique?

On a démontré que le fait de faire de l'exercice avec une autre personne aide les gens à atteindre leurs objectifs. Essayez de déterminer si le fait de faire de l'exercice avec une autre personne vous aiderait à suivre votre nouveau programme d'exercice. Voici quelques exemples :

Fred va inviter un collègue à marcher avec lui, car il sait que ce dernier essaie de faire plus d'exercice.

Joe ira jouer au golf avec ses amis, et il jouera au tennis avec sa femme.

Denise fera de l'exercice seule, bien qu'elle aime la compagnie des gens au centre de conditionnement physique.

Avec **QUI** prévoyez-vous faire de l'exercice physique?

Maintenant que vous avez créé un plan détaillé, le prochain chapitre vous expliquera comment suivre votre programme d'exercice quand vous ferez face à des obstacles.

Références :

Cette feuille de planification détaillée a été adaptée d'un programme d'activités physiques conçu pour les survivants du cancer de la prostate.

McGowan, E. L., North, S., & Courneya, K. S. (2013). Randomized controlled trial of a behavior change intervention to increase exercise and quality of life in prostate cancer survivors. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(3), 382-393.

« Les gens qui pensent avoir une certaine maîtrise sur leur vie sont en meilleure santé, plus efficaces, et ils ont plus de succès que les gens qui n'ont pas confiance en leur capacité d'apporter des changements dans leur vie. »

Albert Bandura



Surmonter les obstacles à l'exercice

Nous menons tous une vie effrénée qui nous empêche parfois de faire de l'exercice. La prochaine partie de ce guide vous donnera des conseils sur la façon d'inclure l'exercice dans votre mode de vie. Vous trouverez ci-dessous certains des obstacles que d'autres survivants du cancer du rein ont mentionnés, ainsi que des conseils sur la façon de les surmonter.



« Je n'ai pas le temps! »

Ce n'est pas étonnant, le temps est la principale raison qui empêche les gens de faire de l'exercice, même chez les survivants du cancer du rein. Mais si nous faisons de l'exercice notre priorité, nous pouvons toujours trouver un moment pour en faire. Voici quelques conseils sur la gestion du temps qui vous aideront à faire davantage d'exercice.

- Faites de l'exercice dès le début de la matinée, vous aurez ainsi moins de temps pour vous trouver une raison de ne pas en faire.
- Planifiez l'heure de votre séance d'exercice dans votre journée plutôt que d'attendre et de voir à quel moment vous en aurez le temps.
- Faites de courtes séances de 10 minutes, en particulier au cours des journées très occupées. Il n'est pas nécessaire de faire 30 minutes en une seule séance. Vous pouvez essayer de faire des séances de 10 minutes d'activité tout au long de la journée afin d'atteindre 30 minutes. Par exemple, vous pouvez faire de la marche rapide pendant 10 minutes le matin, faire une promenade de 10 minutes à l'heure du dîner puis faire une autre promenade de 10 minutes en soirée. Vous avez maintenant fait vos 30 minutes d'exercice!

- Ajoutez de l'exercice à votre horaire quotidien, comme aller au travail ou faire des courses à pied ou en vélo. Faites de l'exercice en tant que moyen de transport!
- Combinez l'exercice avec d'autres activités, comme la marche sur un tapis roulant tout en regardant la télévision ou en lisant un livre.
- Gardez vos vêtements d'entraînement dans un sac de sport que vous apportez avec vous ou laissez dans la voiture en tout temps, car on ne sait jamais à quel moment une occasion se présente d'aller marcher ou de faire de l'exercice. Soyez à l'affût de chaque occasion de faire de l'exercice physique.
- Faites de l'exercice dans le quartier ou dans les environs lorsque vous devez attendre (p. ex., au restaurant, au bureau du médecin).
- Faites de l'exercice pendant une période prolongée au cours de la fin de semaine, lorsque vous avez habituellement plus de temps libre.
- Levez-vous 30 minutes plus tôt; couchez-vous 30 minutes plus tard pour avoir le temps de faire de l'exercice.

« J'ai oublié de faire de l'exercice! »

Parfois, quelques indices suffisent à nous rappeler de faire de l'exercice, en particulier quand nous n'avons pas encore pris l'habitude de suivre un programme quotidien. Voici quelques trucs et conseils qui vous rappelleront de faire de l'exercice :

- Placez vos chaussures de course à côté de votre lit ou préparez vos vêtements d'entraînement la veille si vous désirez faire de l'exercice le matin. Assurez-vous que ces articles sont bien en vue.
- En guise de rappel, placez une bouteille d'eau ou votre sac de sport près de la porte.
- Écrivez un message positif et collez-le sur votre pot à lait ou sur quelque chose que vous utilisez tous les jours et demandez-vous alors : « Ai-je fait mon exercice aujourd'hui? ».
- Inscrivez votre exercice dans votre agenda, comme vous le feriez pour une rencontre de travail.
- Demandez à un ami de vous appeler ou de vous envoyer un message texte pour vous rappeler de faire votre exercice.
- Mettez à profit la technologie en utilisant un appareil ou une application sur votre téléphone cellulaire pour vous permettre d'assurer le suivi de votre programme d'exercice.
- Créez un système de jumelage où vous et un ami pourrez faire de l'exercice chaque semaine à un moment prédéterminé (jour et heure).

- Faites de l'exercice à la même heure et au même endroit, car les signaux qui rappellent de faire de l'exercice sont plus forts quand ils sont liés de façon répétée au comportement visé.

« Mais il faut que je travaille durant la journée! »

Certains d'entre nous ont des emplois très exigeants qui laissent peu de temps libre en soirée; dans ce cas, essayez les trucs suivants qui s'adaptent bien à la vie professionnelle :

- Faites de l'activité physique durant votre heure de dîner.
- Prévoyez des rencontres professionnelles ou sociales qui mettent à profit l'exercice. Par exemple, rencontrez des amis ou des collègues pour aller marcher.
- Si c'est possible, commencez à marcher pour vous rendre au travail quelques jours par semaine. Si vous prenez l'autobus, descendez quelques arrêts avant votre destination et faites le reste du trajet à pied.
- Si vous devez vous rendre à un autre étage, utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Utilisez le photocopieur situé à un autre étage.

« Je suis trop fatigué! »

La fatigue est l'une des principales raisons évoquées par les survivants du cancer du rein pour ne pas faire d'exercice. Il est également possible que vous ressentiez toujours des effets indésirables de votre traitement contre le cancer du rein. La bonne nouvelle, c'est que l'exercice peut vous aider à réduire certains de ces effets indésirables.

Lorsque vous ressentez de la fatigue, vous avez tendance à vouloir vous reposer et à vous étendre, mais les études montrent que cela ne fait qu'accentuer votre sensation de fatigue. L'exercice vous donne de l'énergie... au lieu de vous en enlever!

Des études indiquent qu'aussi peu que 30 minutes de marche rapide par jour permet de réduire la fatigue. N'oubliez pas : il n'est pas nécessaire de faire 30 minutes d'exercice au cours d'une même séance. La période de 30 minutes peut être divisée en trois séances de 10 minutes.

Voici quelques conseils pour continuer à faire de l'exercice lorsque vous êtes fatigué :

- Notez les jours et les heures où vous êtes le plus fatigué. Faites de l'exercice durant les journées et les moments où vous ressentez le moins de fatigue.
- Vous pouvez aussi réduire l'intensité et la durée de vos séances d'exercice les jours où la sensation de fatigue est plus importante.

- Si vous faites normalement de la marche rapide, essayez de ralentir votre cadence et de marcher une plus courte distance. Il est possible que votre sensation de fatigue disparaisse au fur et à mesure que vous ferez plus d'exercice.

« Qu'en est-il si je ressens toujours des effets indésirables liés au traitement? »

Il est possible que vous ressentiez toujours certains effets indésirables liés à votre traitement contre le cancer du rein si vous êtes toujours sous traitement. Même si vous avez terminé le traitement, les effets indésirables peuvent persister pendant de nombreuses années.

Les effets indésirables courants comprennent la nausée, les vomissements, la diarrhée et le syndrome d'érythème palmo-plantaire. Ces effets indésirables peuvent rendre l'exercice désagréable ou douloureux. Cependant, la clé consiste à éviter l'inactivité et à faire autant d'exercice que possible, même si c'est juste un peu (p. ex., séances de 10 minutes).

Si vous avez de la diarrhée, essayez de faire de l'exercice à la maison ou dans votre quartier afin d'être plus près d'une salle de bain.

Si vous présentez un syndrome d'érythème palmo-plantaire, il peut être difficile d'appliquer de la pression sur vos pieds pendant de longues périodes. Si c'est le cas, essayez de suivre les conseils visant à réduire le temps passé en position assise qui sont présentés vers la fin de ce guide. Ces stratégies simples, comme le fait de rester debout pendant les pauses commerciales quand vous regardez la télévision, peuvent vous aider à aller de l'avant durant la journée.

« Que dois-je faire si j'ai d'autres problèmes médicaux ou de santé? »

Les personnes atteintes d'ostéoporose (os cassants), de diabète, d'une maladie cardiaque, d'arthrite, d'hypertension ou de cancer, qui présentent des symptômes de ménopause ou qui sont obèses, entre autres, sont toutes encouragées à commencer à faire de l'exercice. L'exercice peut vous aider à prévenir et à prendre en charge ces troubles.

Si vous présentez d'autres problèmes médicaux ou de santé, parlez à votre médecin avant de commencer votre programme d'exercice. Autrement, commencez à faire de l'exercice à un niveau qui correspond à vos capacités. Commencez un programme d'exercice d'intensité légère à modérée pendant une courte période, et choisissez des activités à faible impact comme la natation et le vélo sur un vélo à position allongée.

Si vous ressentez des douleurs à un endroit particulier de votre corps, évitez de faire des exercices qui pourraient aggraver la douleur. N'oubliez pas que vous pouvez faire

des séances de 10 minutes tout au long de la journée pour atteindre votre objectif quotidien en matière d'exercice.

« Il fait trop froid! »

Si vous vivez dans des régions nordiques, il est probable que vous ayez l'habitude de vivre par temps froid. Mais cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas faire d'exercice pour autant!

- Faites de l'activité au milieu de la journée, lorsque la température est la plus chaude.
- Habillez-vous de façon adéquate, de la tête aux pieds. Portez de multiples couches de vêtements amples. La couche extérieure doit résister à l'eau et au vent. La couche intérieure doit permettre d'éloigner l'humidité de votre corps (évituez le coton). Portez une tuque, des mitaines, des bottes pour la glace/neige ainsi qu'un foulard ou une cagoule pour couvrir votre bouche (cela vous permet de respirer de l'air plus chaud).
- Essayez des activités hivernales amusantes, comme le ski de fond, le patin ou la raquette.

Si vous trouvez que la température est trop froide pour l'exercice extérieur, faites de l'exercice à l'intérieur! Planifiez un ensemble d'activités toujours disponibles peu importe les conditions météorologiques, comme monter des escaliers, se promener dans un centre commercial, marcher sur une piste intérieure ou nager à l'intérieur. Joignez un club de mise en forme ou inscrivez-vous à des cours d'entraînement. Si vous possédez votre propre équipement d'exercice, les journées froides sont idéales pour l'utiliser.



« Il fait trop chaud! »

Nous sommes aussi parfois confrontés à des journées chaudes! Voici quelques conseils pour rester au frais :

- Portez des vêtements pâles et amples. Assurez-vous d'appliquer un écran solaire ayant un FPS d'au moins 30 sur la peau exposée.
- Buvez de l'eau avant, pendant et après l'exercice.
- Au cours des journées chaudes et humides, faites de l'activité tôt le matin ou tard le soir pour éviter les moments les plus chauds de la journée.
- Ne vous exercez pas de façon excessive. Entraînez-vous à votre propre rythme.
- Essayez de nager à l'extérieur pour garder votre corps au frais.
- Si le temps est tout simplement trop chaud, essayez de faire de l'exercice dans un endroit climatisé (p. ex., à la maison, dans les centres commerciaux, dans les centres d'entraînement).

« Je ne suis pas motivé à faire de l'exercice! »

Il nous arrive à tous de ne pas être très motivé et l'exercice peut alors devenir une véritable corvée. Mais l'exercice n'a pas besoin d'être un fardeau, cela peut même être amusant et valorisant! Essayez de suivre les conseils suivants pour vous motiver à faire de l'exercice :

- Passez en revue les bienfaits de l'exercice et n'oubliez pas les raisons personnelles qui vous incitent à en faire. Rappelez-vous pourquoi l'exercice est important pour vous!
- Faites de l'exercice avec un ami – quand vous faites des plans avec une autre personne, vous avez une responsabilité à l'égard de celle-ci et vous êtes alors moins susceptible de manquer à votre engagement.
- Entraînez-vous pour un événement de marche ou de course de 5 ou 10 km dans votre région.
- Inscrivez-vous à un cours d'exercice en groupe comme un cours d'aérobic ou de cardiovélo, et rencontrez de nouveaux partenaires d'entraînement!
- Récompensez-vous lorsque vous atteignez vos objectifs à court ou à long terme.
- Rassemblez vos amis et jouez au baseball, au golf ou au soccer.

« Je n'ai pas accès à un gymnase ou à un centre d'entraînement près de chez moi. »

L'exercice ne doit pas nécessairement se faire dans un gymnase. Il y a d'autres façons de faire de l'activité.

- Choisissez des activités qui nécessitent très peu d'équipement comme la marche, la course ou le saut à la corde.
- Trouvez les parcs et les sentiers dans votre quartier et sortez faire une promenade.
- Créez votre propre circuit de marche dans votre quartier.
- Rassemblez des amis ou des voisins et mettez sur pied un groupe de marche.
- Envisagez l'achat d'un tapis roulant ou d'un vélo stationnaire; cela vous donnera la possibilité de faire de l'exercice en tout temps.

Il est difficile de suivre un programme d'entraînement régulier. Après tout, de nombreux obstacles potentiels se dressent entre vous et l'atteinte de votre objectif. Quels sont les principaux obstacles qui pourraient nuire à l'atteinte de votre objectif en matière d'exercice? Comment pourriez-vous les surmonter? Voici quelques exemples de stratégies :

Fred :

Obstacle – l'ennui.

Une stratégie pour surmonter l'ennui consiste à marcher avec son collègue John.

Joe :

Obstacle – le mauvais temps.

Une stratégie pour surmonter le mauvais temps consiste à trouver un terrain d'exercice intérieur.

Denise :

Obstacle – le manque de temps le matin.

Une stratégie pour surmonter le manque de temps consiste à régler son réveil-matin 30 minutes plus tôt, de sorte qu'elle sera moins pressée pendant sa séance d'entraînement.

Maintenant, dressez la liste des OBSTACLES personnels qui vous empêchent de faire de l'activité physique ainsi que des STRATÉGIES qui vous permettront de les surmonter :

OBSTACLE 1 : _____

Stratégie 1 : _____

OBSTACLE 2 : _____

Strategy 2: _____

OBSTACLE 3 : _____

Stratégie 3 : _____

Vous connaissez maintenant les bienfaits de l'exercice pour les survivants du cancer du rein, vous savez quelle quantité d'exercice il faut faire, vous savez comment établir des objectifs « SMART », vous connaissez la planification nécessaire en vue de faire de l'activité physique et vous connaissez les obstacles courants à l'exercice; maintenant, réunissons tout cela ensemble! Résumez votre plan détaillé et placez-le quelque part où vous le verrez souvent (p. ex., sur votre réfrigérateur ou votre table de nuit).

Mon objectif est de faire de l'exercice :

_____jours par semaine à raison de_____minutes chaque jour et à une intensité modérée ou_____jours par semaine à raison de_____minutes chaque jour à une intensité élevée.

Au cours de la prochaine semaine...

Je prévois faire les activités suivantes :

Je ferai ces activités les jours de la semaine suivants et aux heures indiquées :

Je ferai ces activités aux endroits suivants :

Je prévois faire de l'activité physique avec :

Je surmonterai mon obstacle le plus probable en :



Dans le prochain chapitre, nous traiterons de l'entraînement croisé, lequel permet de commencer à ajouter une variété d'exercices à votre programme.

De nombreux obstacles peuvent vous empêcher de faire de l'exercice, mais la clé est de reconnaître ces obstacles et de trouver des stratégies pour les surmonter. Quand vous anticipez un obstacle et pensez à des façons de le surmonter, vous avez plus de chances de suivre votre plan d'entraînement.





« Il n'est pas nécessaire d'avoir un bon départ pour avoir du succès, mais il est toutefois essentiel de prendre le départ. »

Zig Ziglar



Entraînement croisé

Le fait de répéter chaque jour le même exercice peut non seulement causer des blessures en raison de surmenage, mais peut aussi être ennuyant. Pour prévenir de telles situations, l'entraînement croisé est recommandé par les professionnels de la santé et de l'exercice. L'entraînement croisé est une technique utilisée pour ajouter une variété d'exercices à votre programme d'exercice. C'est une excellente façon d'entraîner différents groupes musculaires et de développer de nouvelles aptitudes. Cela permet aussi de maintenir un aspect de nouveauté et de plaisir après des mois passés à faire le même programme d'exercice. L'entraînement croisé permet aussi de varier le stress imposé à certains muscles ou même à votre système cardiovasculaire. Il permet à un groupe de muscles d'avoir le temps de se reposer et de récupérer. L'entraînement croisé a aussi comme avantage de reposer vos articulations en alternant entre des activités avec port de poids et des activités sans port de poids.

L'entraînement croisé est une pratique qui utilise au moins deux modes d'exercices afin d'améliorer votre forme physique. En ajoutant différents types d'exercices comme la natation ou le vélo, vous pouvez améliorer votre force générale et votre forme cardiovasculaire.

Le tableau qui suit présente une liste des activités courantes, des groupes musculaires sollicités et des activités complémentaires pour l'entraînement croisé.

Activités courantes	Groupes musculaires sollicités	Activités complémentaires de l'entraînement croisé
Vélo	Ensemble des jambes, des hanches et des muscles fessiers	Marche, sports de raquette, montée d'escaliers, aviron
Marche/course	Ensemble des jambes, des hanches et des muscles fessiers	Course dans l'eau, aquaforme, natation
Montée d'escaliers / exerciceur elliptique	Ensemble des jambes, des hanches et des muscles fessiers Tous les principaux groupes musculaires du corps pour l'exerciceur elliptique	Marche, vélo, natation, aviron
Natation	Tous les principaux groupes musculaires du corps	Marche, course, vélo, danse aérobique, aviron, saut à la corde
Cours d'aérobie	Tous les principaux groupes musculaires du corps	Marche, course, vélo, natation, aviron, saut à la corde

Voici un exemple montrant comment vous pouvez inclure l'entraînement croisé au cours de la semaine :

Lundi	Marche
Mardi	Vélo
Mercredi	Natation ou course dans l'eau
Jeudi	Montée d'escaliers
Vendredi	Cours d'aérobic

Dans le prochain chapitre, nous aborderons la façon dont vous pouvez gérer les interruptions de votre programme d'exercice. De nombreuses personnes peuvent prendre du retard dans leur programme, et c'est parfaitement normal. Nous vous expliquerons comment reprendre l'entraînement et suivre votre programme d'exercice dans ce cas.



Gérer les interruptions d'entraînement

Maintenant que vous savez comment faire de l'exercice efficacement et en toute sécurité, il peut parfois être difficile de maintenir un tel engagement. La recherche a montré que de nombreuses personnes commencent et arrêtent à quelques reprises des programmes d'exercice avant d'être en mesure de suivre un programme à long terme. Il est normal de faire des pauses dans le cadre d'un programme d'exercice. Grâce à un peu de planification, vous pouvez éviter certaines des situations courantes où des interruptions sont susceptibles d'avoir lieu.



Il est important de comprendre que l'exercice doit être une saine habitude de vie, comme se brosser les dents. Ne soyez pas trop dur avec vous-même si vous arrêtez de façon inopinée de suivre votre programme d'exercice, car la vie peut parfois réserver des surprises. La maladie, un déplacement et d'autres facteurs peuvent entraîner une interruption à court terme. Les interruptions et les rechutes sont des étapes normales d'un changement de comportement, mais l'élément important consiste à faire en sorte qu'une interruption ne s'éternise pas et ne devienne pas un arrêt total de l'exercice.

Les situations les plus courantes où des interruptions peuvent survenir comprennent les déplacements, les vacances, la maladie, le stress, de mauvaises conditions météorologiques, des heures supplémentaires au travail et des conflits avec des obligations familiales. Cependant, des stratégies, comme planifier votre exercice, vous aideront à surmonter les obstacles. Veuillez consulter la section de ce guide intitulée « Surmonter les obstacles » pour vous rappeler ce que vous pouvez faire lorsque vous faites face à de telles situations difficiles.

Parfois, certaines personnes manquent un entraînement ou deux et elles ont l'impression d'avoir complètement échoué. Elles peuvent alors décider d'attendre la semaine suivante, le mois suivant ou même l'année suivante avant de reprendre leur programme. Si cela vous arrive, essayez de rester positif en vous disant que vous serez en mesure de recommencer à suivre le programme. Reprenez votre programme d'exercice en commençant à une intensité moindre ou en écourtant la durée de l'exercice afin de vous redonner confiance. N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire de faire toutes les minutes d'exercice en une seule séance; vous pouvez accumuler des

séances de 10 minutes d'exercice tout au long de la journée.

Voici certaines suggestions pour aider à prévenir les interruptions :

- **Fixez des objectifs réalistes et atteignables.** Votre niveau de motivation peut augmenter en atteignant vos objectifs, et ce, même s'il s'agit de petits objectifs. Si vous fixez des objectifs irréalistes, il est probable que vous serez découragé; vous serez alors moins susceptible de suivre votre programme. Suivez les principes « SMART » pour fixer des objectifs.
- **Connaissez vos obstacles à l'exercice.** Pensez à tous les facteurs potentiels qui pourraient avoir une incidence sur votre participation au programme d'exercice. Il pourrait s'agir de facteurs sociaux, personnels et environnementaux. Faites une liste des obstacles ou des difficultés possibles associés à votre programme d'exercice, et créez un plan d'action permettant de les surmonter. Lorsque vous anticipez des obstacles, prévoyez votre horaire à l'avance pour vous assurer d'y inclure du temps pour l'exercice, au lieu d'attendre pour voir si vous aurez du temps pour le faire. Agissez de façon proactive face à vos obstacles!
- **Faites de l'exercice avec une autre personne.** Si quelqu'un compte sur vous pour faire de l'exercice, vous êtes plus susceptible de faire de l'exercice parce que vous avez une responsabilité à l'égard de cette personne.
- **Prenez des vacances actives.** Planifiez des vacances qui comprennent de l'exercice, comme un voyage de randonnée, de golf ou de ski. Quand vous partez en vacances, essayez les hébergements dotés d'un centre d'entraînement ou situés à distance de marche de lieux d'intérêt.
- **Faites une activité que vous aimez.** Votre programme d'exercice n'a pas besoin d'être composé de la même activité pendant toute la semaine. Incorporez l'entraînement croisé dans votre programme. Profitez de l'occasion pour essayer quelque chose de nouveau comme la danse, l'apprentissage d'un nouveau sport ou des cours d'exercice. N'oubliez pas d'avoir du plaisir pendant que vous faites de l'exercice!
- **Soyez flexibles.** Si vous avez prévu un horaire pour vos entraînements et qu'un obstacle se présente, essayez de ne pas vous décourager et de ne pas voir la situation comme un échec total. Reconnaissez que certaines choses échappent tout simplement à votre contrôle. Si vous ratez un entraînement, faites un plan pour déterminer comment vous allez le reprendre.
- **Tenez un journal de votre exercice.** Assurez le suivi de votre exercice quotidien afin de surveiller votre progression et de savoir à quel moment vous atteignez vos objectifs.



Activité :

Lorsque vous interrompez votre entraînement, utilisez cette feuille pour vous aider à faire un plan en vue de le reprendre. Élaborez un plan que vous pourrez utiliser dans les situations où vous êtes susceptible d'interrompre votre programme d'entraînement :

Il y a un grand risque que je fasse moins d'exercice lorsque :

Mon plan pour gérer cette situation afin de prévenir une interruption consiste à :

Quelles sont vos 3 raisons personnelles de faire de l'exercice :

1. _____
2. _____
3. _____

Déterminez 3 gestes à poser immédiatement après une interruption en vue de reprendre l'exercice :

1. _____
2. _____
3. _____

Comment vous récompenserez-vous quand vous aurez repris l'exercice?

p. ex., un nouveau chandail d'entraînement qui vous motivera à faire de l'exercice

Dans la prochaine section, nous explorerons les occasions de faire de l'activité physique. Nous examinerons comment vous pouvez faire de votre maison et de votre quartier un espace de vie active!

Les interruptions et les rechutes sont des étapes normales d'un programme d'exercice, mais l'élément important consiste à faire en sorte qu'une interruption ne s'éternise pas et ne devienne pas un arrêt total de votre programme. Si cela vous arrive, reprenez votre programme d'exercice en commençant à une intensité moindre et en écourtant la durée de l'exercice afin de vous redonner confiance.



« Notre plus grande victoire n'est pas de ne jamais tomber, mais de nous relever chaque fois que nous tombons. »

Confucius



Créer des occasions de faire de l'exercice

De nombreuses options s'offrent à vous, notamment l'achat d'un appareil et d'un DVD d'entraînement pour la maison ainsi que l'inscription à un centre d'entraînement ou à un programme de marche.

Achat d'un appareil pour la maison

Le fait d'avoir accès à la maison à un appareil d'exercice représente une excellente façon de maintenir votre programme, car vous avez toujours accès à l'appareil. Vous devriez acheter l'appareil auprès d'un magasin spécialisé plutôt que dans une grande surface, car les magasins spécialisés misent sur du personnel qui connaît bien les appareils d'exercice et les notions de condition physique. Essayez d'acheter un appareil que vous connaissez bien et que vous aimez utiliser. Par exemple, si vous marchez, un tapis roulant est plus adapté qu'un vélo stationnaire. Un podomètre représente un excellent achat abordable pour la marche. Ces petits dispositifs permettent de compter le nombre de pas que vous faites en une journée, et ils peuvent représenter un excellent moyen de motivation. L'objectif est de faire au moins 10 000 pas par jour afin d'obtenir des bienfaits pour la santé.



Inscription à un centre d'entraînement

L'inscription à un centre d'entraînement peut vous offrir le choix entre une grande variété d'appareils. L'adhésion à certains centres d'entraînement donne même l'accès à des cours d'exercice avec un entraîneur ou à une piscine. Au moment de choisir un centre d'entraînement, déterminez ce qui vous intéresse : un centre pour femmes seulement, un environnement social, des activités familiales, un entraînement personnel, de l'entraînement en groupe ou des appareils à la fine pointe de la technologie.

Voici quelques conseils :

- Tenez compte du côté pratique du centre. Si le centre est situé près de votre domicile ou du travail, vous serez plus susceptible d'y aller.
- Faites toujours une visite du centre ou demandez un billet d'admission pour la journée afin d'essayer les appareils ou les cours offerts. Informez-vous auprès d'amis ou de connaissances à propos des établissements qu'ils fréquentent pour connaître leur opinion. De nombreux centres offrent un essai gratuit pour les personnes intéressées à devenir membre.
- Informez-vous sur les qualifications du personnel chargé des entraînements. Les consultants en forme physique et les entraîneurs personnels doivent être qualifiés (ils devraient idéalement avoir un diplôme en kinésiologie) et les instructeurs de conditionnement physique devraient être certifiés par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). Aux États-Unis, ils doivent être certifiés par l'American College of Sports Medicine ou la National Strength and Conditioning Association.
- Plusieurs centres et hôpitaux communautaires offrent des programmes d'exercice spécialement conçus pour les survivants du cancer. Certains programmes d'exercice de 10-12 semaines sont offerts gratuitement (ou à un coût minime) aux patients atteints d'un cancer et aux survivants du cancer. Au Canada, ces programmes comprennent ceux du Wellspring Cancer Support Centre (différents endroits au Canada), de la Survivorship Clinic de l'Hôpital Princess Margaret (Toronto (Ontario) ainsi que le programme CanWell (Hamilton (Ontario)). Aux États-Unis, de tels programmes comprennent LIVESTRONG au YMCA (différents endroits aux États-Unis), le Duke Health and Fitness Centre (Durham (Caroline du Nord) et le Rocky Mountain Cancer Rehabilitation Institute (Greeley (Colorado)).





Programmes de marche ou de course

Ces programmes représentent une excellente façon de rencontrer de nouvelles personnes qui font de l'exercice tout en ayant un objectif commun. De nombreuses boutiques de course à pied offrent des programmes de marche ou de course répondant aux différentes capacités des gens en matière d'exercice, des débutants jusqu'aux plus avancés. Vous pouvez vous joindre à un groupe dont l'entraînement est axé sur une course de 5 km où vous pourrez vous entraîner sous la direction d'un instructeur.

Entraîneurs personnels

Certains centres d'entraînement offrent la possibilité d'un entraînement personnel. Vous pouvez engager un entraîneur qui vous élaborera un programme d'entraînement personnalisé en fonction de vos objectifs et de vos capacités. Un bon entraîneur personnel devrait vous offrir les outils nécessaires afin que vous puissiez vous entraîner en toute sécurité et de façon indépendante. Lorsque vous choisissez un entraîneur, prenez en considération ses qualifications (diplôme en kinésiologie) et ses accréditations à titre de PEC (physiologiste de l'exercice certifié), de CET (entraîneur spécialisé auprès des patients atteints d'un cancer), de CPT (entraîneur personnel certifié) ou encore choisissez quelqu'un qui est membre de Can-Fit Pro (professionnels canadiens du conditionnement physique). Voici des questions que vous pourriez poser à un entraîneur personnel potentiel :

- Quelles sont vos qualifications?
- Quelle est votre expérience sur le plan de la santé et du conditionnement physique?
- Avez-vous déjà travaillé avec des personnes atteintes d'une maladie chronique?
- Depuis quand êtes-vous entraîneur?
- Avec quels types de clients travaillez-vous?
- Avez-vous des références, et pourrais-je communiquer avec elle



Vidéos d'entraînement

Les DVD d'entraînement représentent une façon pratique de rester actif et motivé dans le confort de sa maison. De nombreux DVD sont disponibles et mettent notamment l'accent sur la danse, l'entraînement de style militaire ainsi que la force et le conditionnement physique. Choisissez celui qui vous convient et lisez les commentaires d'autres consommateurs à propos de cet entraînement. Pour obtenir des résultats équilibrés, vous pouvez choisir un DVD pour chaque composante de l'entraînement : la flexibilité, l'entraînement cardiovasculaire ainsi que la force musculaire et l'endurance.

Vous êtes maintenant bien outillé pour commencer et suivre votre programme d'exercice. Dans le dernier chapitre, nous vous parlerons des dangers pour la santé associés au fait de rester en position assise pendant une période prolongée. Nous vous donnerons des conseils sur la façon de réduire le temps que vous passez en position assise, en plus de votre programme d'exercice, pour obtenir un maximum de bienfaits pour la santé.





Activité :

Utilisez le tableau ci-dessous pour vous aider à déterminer à quel centre vous aimeriez vous joindre :

Commentaires				
Cours inclus				
Type d'appareils/ équipements				
Coût mensuel				
Distance du				
Centre				

« Vous gagnez en force, en courage et en confiance à chaque occasion où vous faites face à la peur. Vous devez faire ce que vous vous croyez incapable de faire. »

Eleanor Roosevelt



Sujet spécial : temps passé en position assise et cancer



Il existe maintenant des preuves indiquant que même si les adultes respectent les recommandations en matière d'exercice, le fait de rester en position assise pendant des périodes prolongées n'est pas bon pour eux. Ainsi, les bienfaits pour la santé qui sont associés à l'exercice sont réduits quand vous restez trop longtemps en position assise.

La recherche a montré que les longues périodes passées en position assise sont associées à un risque accru de diabète, de maladie cardiovasculaire et de décès, et même à un risque de cancer et à une progression du cancer¹. Ces risques pour la santé ont été observés même chez des personnes faisant de l'exercice. De fait, une étude réalisée en Australie auprès de plus de 160 adultes a montré que le fait d'entrecouper plus souvent les périodes passées en position assise au cours de la journée procure des bienfaits en diminuant les facteurs de risques métaboliques comme la graisse corporelle².

Il y a une différence entre le fait de passer de longues périodes en position assise (comportement sédentaire) et l'inactivité physique, laquelle désigne habituellement le non respect des recommandations de la santé publique en matière d'exercice. Le comportement sédentaire désigne un comportement distinct, et il comprend des activités qui nécessitent d'être en position assise ou couchée. Même les personnes qui respectent les recommandations ne parviennent pas à annuler les effets néfastes associés au fait de rester trop longtemps en position assise au cours de la journée.

Au cours d'une étude menée auprès de 540 survivants du cancer du rein, les chercheurs ont trouvé qu'ils passaient plus de 8 heures par jour en position assise, ce qui représente une portion importante de leurs heures d'éveil³. Les chercheurs ont également trouvé que la corrélation négative entre le temps passé en position assise et la qualité de vie était plus importante chez les survivants du cancer du rein âgés de moins de 60 ans. Chez les survivants du cancer du rein plus jeunes, la qualité de vie se dégradait au fur et à mesure que l'on augmentait le nombre d'heures passées en position assise.

Cependant, cela ne veut pas dire qu'il n'est pas important pour les survivants du cancer du rein plus âgés de réduire le temps qu'ils passent en position assise. Il est tout de même important de respecter les recommandations et de bouger plus souvent tout au long de la journée. Cela équivaut à faire 30 minutes d'exercice d'intensité modérée cinq fois par semaine tout en apportant de petits changements en matière de mouvements tout au long de la journée pour devenir actif et diminuer le temps passé en position assise!



Pourquoi est-ce néfaste pour la santé de rester trop longtemps en position assise?

Les chercheurs pensent que le fait de rester trop longtemps en position assise modifie la capacité de l'organisme à déposer les matières grasses provenant de la circulation sanguine dans l'organisme. Des taux élevés de matières grasses dans le sang représentent un facteur de risque pour des affections comme les maladies cardiovasculaires. Le fait de rester trop longtemps en position assise tout au long de la journée limite le fonctionnement du bon cholestérol de l'organisme (cholestérol HDL), lequel est nécessaire pour nettoyer la plaque accumulée sur les artères.

À quelle fréquence dois-je limiter le temps que je passe en position assise?

Bien qu'il n'existe aucune recommandation précise pour la réduction du temps passé en position assise, la recherche montre qu'une interruption de 2 minutes toutes les heures du temps passé de façon continue en position assise est bénéfique pour la santé⁴. Le fait de se lever fait travailler vos muscles et incite votre organisme à brûler des calories. C'est également une excellente façon d'améliorer votre concentration. Imaginez-vous que se lever correspond à appuyer sur la touche de réinitialisation d'un ordinateur sur laquelle

on doit appuyer tout au long de la journée. La clé consiste à prendre connaissance du temps passé en position assise et à essayer de le limiter, si possible.

Voici quelques stratégies pour vous aider à réduire le temps que vous passez en position assise tout au long de la journée, que vous soyez à la maison ou au travail :

- Allez faire une promenade toutes les fois que vous faites une pause-café.
- Levez-vous quand vous parlez au téléphone.
- Marchez jusqu'au bureau d'un collègue ou jusqu'à la maison d'un voisin au lieu d'envoyer un courriel ou de passer un coup de fil.
- Dans la mesure du possible, utilisez les escaliers.
- Quand vous regardez la télévision, levez-vous durant les pauses commerciales.
- Marchez sur les bordures latérales du terrain où vos enfants ou vos petits-enfants pratiquent leur sport.
- Après avoir lu six pages d'un livre, levez-vous et bougez un peu.
- Levez-vous pour lire le journal.
- Levez-vous pour changer de canal de télévision.
- Levez-vous pendant que vous lisez au travail.
- Tenez des réunions « tout en marchant » au lieu de réunions formelles en position assise.
- Éloignez votre poubelle de votre bureau, de sorte que vous devriez vous lever pour l'utiliser.
- Combinez les corvées domestiques avec des activités en position assise, par exemple repassez tout en regardant la télévision.
- Programmez une sonnerie au travail ou à la maison pour vous rappeler de vous lever et de bouger après 30 minutes ou une heure en position assise.
- Vous pouvez acheter un moniteur d'activité muni d'« alertes de fonctionnement au ralenti ». Selon le moniteur d'activité, cette alerte peut être sous forme de son ou de vibration; elle vous signalera que vous êtes en position assise depuis trop longtemps et qu'il est temps de vous lever et de bouger.

Si vous travaillez en position debout ou si vous êtes debout toute la journée, essayez de limiter le temps que vous passez en position assise lorsque vous êtes à la maison ou pendant la fin de semaine.

Quand vous pensez à votre journée : soyez actifs, bougez davantage!



Activité :

Élaborez vos propres stratégies pour limiter le temps que vous passez en position assise à la maison :

1. _____

2. _____

3. _____

Élaborez vos propres stratégies pour limiter le temps que vous passez en position assise au travail :

1. _____

2. _____

3. _____

Élaborez quelques stratégies pour limiter le temps que vous passez en position assise durant la fin de semaine :

1. _____

2. _____

3. _____

Jumelez votre exercice avec de petits changements en matière de mouvements (p. ex., se lever) tout au long de la journée pour devenir actif et diminuer le temps passé en position assise!





Références :

¹Lynch, B. M., Dunstan, D. W., Vallance, J. K., & Owen, N. (2013). Don't take cancer sitting down. *Cancer*, 119(11), 1928-1935.

²Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., Cerin, E., Shaw, J. E., Zimmet, P. Z., & Owen, N. (2008). Breaks in sedentary time beneficial associations with metabolic risk. *Diabetes Care*, 31(4), 661-666.

³Trinh, L., Plotnikoff, R. C., Rhodes, R. E., North, S., & Courneya, K. S. (2013). Associations between sitting time and quality of life in a population-based sample of kidney cancer survivors. *Mental Health and Physical Activity*, 6(1), 16-23.

⁴Neuhaus, M., Healy, G. N., Dunstan, D. W., Owen, N., & Eakin, E. G. (2014). Workplace sitting and height-adjustable workstations: a randomized controlled trial. *American Journal of Preventive Medicine*, 46(1), 30-40.

« Je le fais comme s'il s'agissait d'un traitement. Je le fais comme si c'était quelque chose me permettant de rester en vie. Nous avons tous besoin d'un peu de discipline. L'exercice est ma discipline. »

Jack LaLanne



Programme d'exercice

Si vous désirez un programme d'exercice structuré pour commencer à faire de l'activité, ce programme de marche est pour vous! Il a été adapté à partir de celui des National Institutes of Health, et il vous aidera à suivre vos recommandations en matière d'exercice¹. Si vous êtes actuellement inactif, vous devriez « commencer lentement et progresser lentement » en augmentant graduellement la fréquence et la durée des activités.

Ce programme est facile à suivre et il s'agit d'une façon efficace de vous aider à commencer à faire de l'activité. Son objectif est de vous amener à faire de la marche rapide pendant au moins 30 minutes au cours de la majorité des jours de la semaine.

Période de réchauffement, marche lente	Période de marche rapide	Période de récupération, marche lente	Temps total
SEMAINES 1-2 (commencez avec au moins 2 séances de marche durant chaque semaine, au cours de journées différentes)			
5 minutes	5 minutes	5 minutes	15 minutes
SEMAINES 3-4 (au moins 3 séances de marche durant chaque semaine, au cours de journées différentes)			
5 minutes	10 minutes	5 minutes	20 minutes
SEMAINES 5-6 (au moins 3 séances de marche durant chaque semaine, au cours de journées différentes)			
5 minutes	15 minutes	5 minutes	25 minutes
SEMAINES 7-8 (au moins 4 séances de marche durant chaque semaine, au cours de journées différentes)			
5 minutes	20 minutes	5 minutes	30 minutes
SEMAINES 9-10 (au moins 4 séances de marche durant chaque semaine, au cours de journées différentes)			
5 minutes	25 minutes	5 minutes	35 minutes
SEMAINES 11-12 (au moins 5 séances de marche durant chaque semaine, au cours de journées différentes)			
5 minutes	30 minutes	5 minutes	40 minutes
SEMAINES 13+ (au moins 5 séances de marche durant chaque semaine, au cours de journées différentes)			
5 minutes	30 minutes	5 minutes	40 minutes

Qu'attendez-vous? Soyez actifs, bougez davantage! Nous vous souhaitons la meilleure des chances dans votre programme d'exercice!



Références :

¹Weight-control Information Network. (2014). Walking...A Step in the Right Direction (NIH Publication No. 07-4155). Bethesda, MD: National Institutes of Health.

Journal hebdomadaire pour l'exercice

Utilisez les pages suivantes pour assurer le suivi de votre programme d'exercice quotidien afin de vous aider à atteindre vos objectifs.

Commencez une nouvelle page chaque semaine pour assurer le suivi de votre activité!

Jour	Activité	Durée de l'exercice	Fréquence cardiaque	MPE
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			

Commencez une nouvelle page chaque semaine pour assurer le suivi de votre activité!

Jour	Activité	Durée de l'exercice	Fréquence cardiaque	MPE
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			

Commentaires :

Commencez une nouvelle page chaque semaine pour assurer le suivi de votre activité!

Jour	Activité	Durée de l'exercice	Fréquence cardiaque	MPE
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			

Commentaires :

Commencez une nouvelle page chaque semaine pour assurer le suivi de votre activité!

Jour	Activité	Durée de l'exercice	Fréquence cardiaque	MPE
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			
	__ Marche __ Vélo Autre : _____			

Commentaires :

Résumé

Bienfaits de l'exercice

- Après un diagnostic de cancer du rein, l'exercice peut aider à améliorer votre qualité de vie et à combattre les effets indésirables. De plus en plus de preuves montrent que l'exercice peut augmenter vos chances de survie et diminuer le risque que votre cancer réapparaisse.

Combien d'exercice dois-je faire?

- L'American College of Sports Medicine et les American Cancer Society Exercise Guidelines recommandent aux survivants du cancer de s'engager à faire ce qui suit :
 - 150 minutes d'exercice d'intensité modérée par semaine; OU
 - 75 minutes d'exercice d'intensité élevée par semaine; OU
 - Une combinaison équivalente d'exercice d'intensité modérée et d'intensité élevée;
 - Si vous respectez déjà ces recommandations, essayez de faire de l'exercice à raison de plus de journées durant la semaine, ou augmentez graduellement le temps que vous passez à faire de l'exercice.
- Essayez d'inclure des activités de renforcement musculaire et osseux pour les principaux groupes musculaires à raison d'au moins 2 jours par semaine pour obtenir des bienfaits additionnels.
- N'oubliez pas que vous pouvez répartir la durée totale de votre exercice quotidien en plusieurs séances de 10 minutes.
- Bien que l'exercice soit sécuritaire pour presque tout le monde, soyez alerte et sachez reconnaître les signaux d'alarme pour savoir quand arrêter les exercices (p. ex., douleur thoracique, étourdissements, nausées). En cas de doute, appelez toujours votre médecin!

Obtenir du soutien pour les exercices

- De nombreux oncologues sont maintenant fortement en faveur de l'exercice régulier pour les survivants du cancer. De nombreux survivants du cancer, dont des survivants du cancer du rein, ont fait de l'entraînement une partie intégrante de leur mode de vie.
- Votre famille et votre cercle d'amis peuvent vous aider à atteindre vos objectifs. Planifiez des sorties actives et profitez du soutien de votre réseau social.

Rendre l'entraînement amusant

- L'exercice n'a pas nécessairement besoin d'être répétitif et ennuyant. Essayez de choisir une activité que vous trouvez agréable afin d'avoir hâte de faire de l'exercice.

Établir des objectifs et un plan d'exercice

- Le fait de se fixer des objectifs vous aidera à commencer à faire de l'exercice et à suivre votre nouveau programme d'entraînement. C'est une bonne idée de se fixer des objectifs à court et à long terme basés sur la performance ou la condition physique afin de donner une orientation, un but et une motivation aux efforts visant à apporter des changements positifs.
- Créez un plan détaillé sur la façon dont vous procéderez pour atteindre vos objectifs en matière d'exercice.

Obstacles à l'exercice

- Sachez reconnaître les obstacles les plus courants à l'exercice (p. ex., manque de temps, fatigue) et élaborer des stratégies pour les surmonter. Lorsque vous anticipez un obstacle et pensez à des façons de le surmonter, vous avez plus de chance de suivre votre plan d'exercice.
- Par exemple, si vous êtes pressé par le temps, divisez votre objectif d'exercice en plusieurs séances de 10 minutes. Si vous vous sentez fatigué, essayez de faire de l'exercice durant les journées et les moments où vous ressentez le moins de fatigue. Faites de l'exercice en respectant vos capacités, et sachez que la clé est d'éviter l'inactivité.
- Les interruptions et les rechutes sont des étapes normales d'un programme d'exercice. Si cela vous arrive, reprenez votre programme d'exercice en commençant à une intensité moindre et en écourtant la durée de l'exercice afin de vous redonner confiance.

Diminuer le temps passé en position assise

- Les bienfaits pour la santé qui sont associés à l'exercice diminuent quand vous restez trop longtemps en position assise.
- Essayez de vous lever pendant 2 minutes après chaque heure passée de façon continue en position assise. À la manière de la touche de réinitialisation de l'ordinateur, ce petit geste remettra vos muscles en action.
- Jumelez votre exercice avec de petits changements en matière de mouvements (p. ex., se lever) tout au long de la journée pour devenir actif et diminuer le temps passé en position assise!

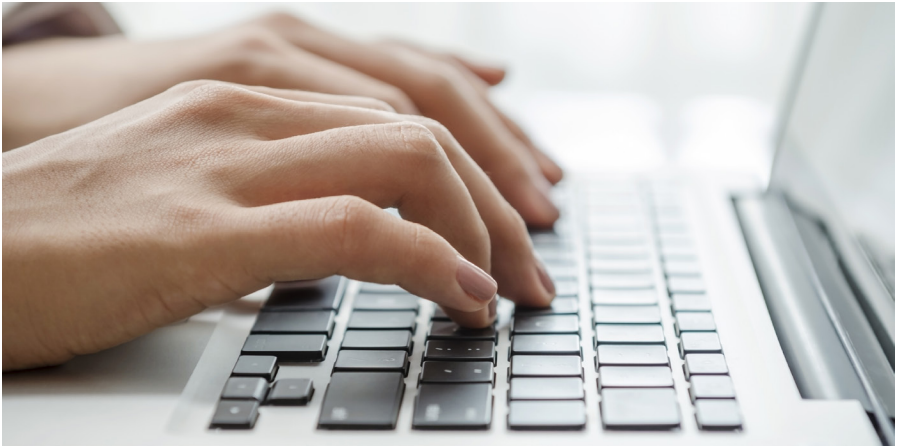


« La meilleure préparation au
lendemain est de faire de son mieux
aujourd'hui. »

H. Jackson Brown, Jr.



Ressources fiables



Besoin de plus d'information?

Veuillez consulter les ressources suivantes :

American College of Sports Medicine (ACSM)

<http://www.acsm.org>

Pour consulter les plus récentes recherches dans le domaine du sport et des sciences de l'exercice.

Société canadienne du cancer (SCC)

<http://www.cancer.ca>

La SCC offre des liens et d'excellents articles sur l'exercice et le cancer. Elle offre aussi des ressources qui traitent de la prévention et du traitement du cancer ainsi que de la survie au cancer.

American Cancer Society (ACS)

<http://www.cancer.org/>

L'ACS fournit des ressources pour vous aider à vous rétablir et à rester en santé, et ce, pour la prévention, durant le traitement ou pour les survivants du cancer.

Cancer du rein Canada (CRC)

<http://www.cancerdurein.ca>

CRC est un organisme de bienfaisance dirigé par des patients qui vise à améliorer la qualité de vie des patients qui vivent avec le cancer du rein et de leur famille.

Kidney Cancer Association (KCA)

<http://www.kidneycancer.org/>

KCA est un organisme de bienfaisance composé de patients, de membres des familles, de médecins, de chercheurs et d'autres professionnels de la santé aux États-Unis et ailleurs dans le monde. À l'échelle mondiale, c'est le premier organisme international de bienfaisance qui vise précisément à éliminer les décès et la souffrance associés au cancer du rein. Il s'agit aussi du plus grand organisme de la sorte, avec des membres provenant de plus de 100 pays.

National Coalition for Cancer Survivorship (NCCS)

<http://www.canceradvocacy.org/>

La NCCS offre une grande variété de ressources pour les personnes qui vivent avec le cancer, qui en sont atteintes ou qui y ont survécu, dont le « Cancer Survival Toolbox », un programme qui a remporté des prix.

Institut national du cancer du Canada (INCC)

<http://www.ncic.cancer.ca>

Pour obtenir les plus récents renseignements sur le cancer.

ELLICSR: Health, Wellness, and Cancer Survivorship Centre

<http://ellicsr.ca/>

Le centre s'efforce de comprendre l'expérience des patients atteints du cancer et qui y survivent afin de l'améliorer, et ce, en examinant des idées et des approches nouvelles pour améliorer la santé et le bien-être des patients durant et après le traitement contre le cancer. Les survivants du cancer, y compris les membres de leur famille, leurs amis et les soignants, peuvent :

- obtenir de l'information sur la santé et le bien-être;
- suivre un cours ou un programme conçu à partir de la recherche et des commentaires émis par les survivants;
- rencontrer d'autres survivants et partager leurs expériences, apprendre les uns des autres et s'appuyer mutuellement.

Centres for Disease Control and Prevention (CDC)

<http://www.cdc.gov/HealthyLiving/>

Les CDC offrent des ressources qui visent à améliorer la santé et la qualité de vie de toutes les personnes. Ils offrent même une section sur les habitudes de vie saines, lesquelles comprennent de l'activité physique pour tout le monde.

Institut canadien sur la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP)

<http://www.cflri.ca>

Le site de l'ICRCP contient de l'information sur tout ce que vous avez besoin de savoir à propos de l'exercice.

Agence de santé publique du Canada

<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/index.html>

Ce site Web vous apprendra comment faire des choix qui vous aideront à prévenir la maladie, à rester en santé et à profiter au maximum de la vie.

Wellspring

<http://www.wellspring.ca>

Wellspring offre une grande variété de programmes d'information gratuits sur le plan social, émotionnel et psychologique, et ce réseau offre du soutien aux personnes qui doivent faire face quotidiennement à la réalité du cancer.

The Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP)

<http://www.health.gov/>

L'ODPHP élabore et coordonne des activités nationales de prévention des maladies et de promotion de la santé qui ont un grand impact. Cet organisme offre de l'information sur les objectifs et les directives à l'échelle nationale en matière de santé pour différentes maladies, et il présente des processus visant à favoriser une communication efficace sur le plan de la santé.

Cancer Chat Canada

<https://www.cancerchatcanada.ca/>

Cancer Chat Canada offre du soutien en ligne pour les personnes touchées par le cancer.

Ce guide a été adapté à partir de précédents guides sur l'exercice destinés aux survivants du cancer, notamment aux survivants du cancer du côlon¹, aux survivantes du cancer du sein² et aux jeunes adultes qui survivent au cancer³.

Références :

¹ Vallance, J., Lesniak, S. L., Bélanger, L. J., & Courneya, K. S. (2010). Development and assessment of a physical activity guidebook for the Colon Health and Life-Long Exercise Change (CHALLENGE) trial (NCIC CO. 21). *Journal of Physical Activity and Health*, 7(6), 794-801.

²Vallance, J. K., Courneya, K. S., Taylor, L. M., Plotnikoff, R. C., & Mackey, J. R. (2008). Development and evaluation of a theory-based physical activity guidebook for breast cancer survivors. *Health Education & Behavior*, 35(2), 174-189.

³ Bélanger, L. J., Mummery, W. K., Clark, A. M., & Courneya, K. S. (2014). Effects of targeted print materials on physical activity and quality of life in young adult cancer survivors during and after treatment: an exploratory randomized controlled trial. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology*, 3(2), 83-91.

Nous aimerions remercier les groupes d'experts en santé et en médecine, les chercheurs du domaine de l'exercice et les survivants du cancer du rein pour leurs commentaires initiaux sur le contenu du présent guide.

Ce guide a été rendu possible grâce au financement offert par le Réseau de recherche sur le cancer du rein du Canada (RRCRC).

KCRNC

KIDNEY CANCER RESEARCH
NETWORK OF CANADA

RRCRC

RÉSEAU DE RECHERCHE SUR LE
CANCER DU REIN DU CANADA



Cancer
du rein
CANADA



Kidney
Cancer
CANADA

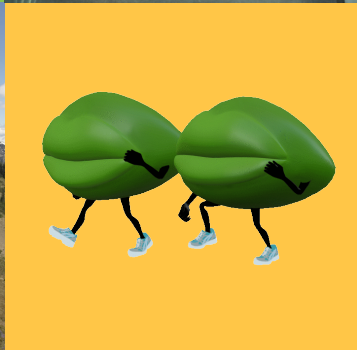
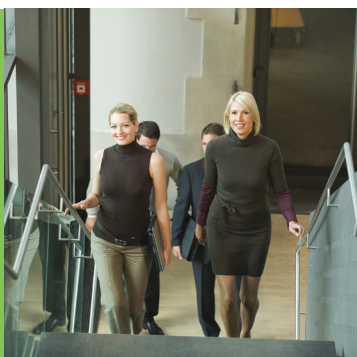
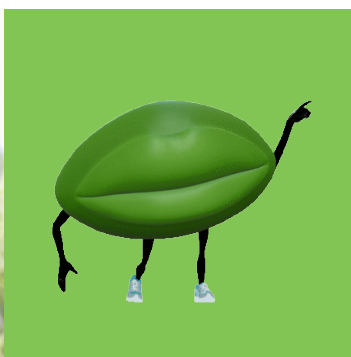
JOURNÉE MONDIALE DU CANCER DU REIN



*Nous devons parler
de l'activité physique*

18 juin 2020

Pour plus d'information sur ce guide,
veuillez communiquer avec Dre Linda Trinh à l'adresse
linda.trinh@utoronto.ca



Cancer
du rein
CANADA



Kidney
Cancer
CANADA

KCRNC KIDNEY CANCER RESEARCH
NETWORK OF CANADA



RRCRC RÉSEAU DE RECHERCHE SUR LE
CANCER DU REIN DU CANADA



IKCC
International
Kidney Cancer
Coalition

COMMANDITAIRES OR

MERCK | **Pfizer** | **Bristol Myers Squibb™**

COMMANDITAIRES ARGENT

IPSEN Innovation for patient care | **EXELIXIS™**