

EN FORME

contre le cancer



Programme gratuit de soutien à l'activité physique pour les personnes du Saguenay-Lac-Saint-Jean qui sont atteintes d'un cancer du sein.

EN QUOI CONSISTE LE PROGRAMME :

- Séances de kinésiologie virtuelles
- 2 séances / semaine, pendant 12 semaines
- Exercices adaptés, progressifs et sous supervision d'un kinésiologue qualifié
- Gratuit

NOTRE OBJECTIF :

Cibler les personnes atteintes de cancer du sein en traitement et qui sont intéressées par l'activité physique.

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ :

Avoir dûment rempli le questionnaire santé et être résident du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Pendant et après un cancer du sein

Votre objectif : Rester active

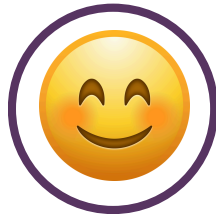
Bouger plus et limiter le temps passé assise, pendant et après les traitements contre un cancer du sein.

Pourquoi ?

Les recherches montrent qu'un niveau d'activité physique modéré est sécuritaire et peut aider à soulager les symptômes suivants liés aux traitements :



↓ Fatigue



↑ Qualité de vie



↑ Fonction physique



↓ Anxiété



↓ Dépression



↑ Sommeil



↓ Lymphœdème



↑ Santé osseuse

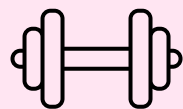
Quoi Faire?



Exercices aérobiques

- 30 à 60 minutes
- 3 jours par semaine
- Intensité moyenne à élevée

OU



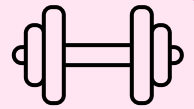
Musculation

- 2 à 3 jours par semaine
- 2 séries de 8 à 15 répétitions

OU



+



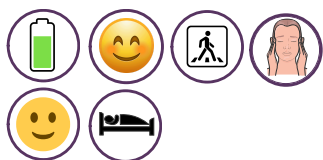
Exercices aérobiques

- 20 à 40 minutes
- 3 jours par semaine
- Intensité moyenne à élevée

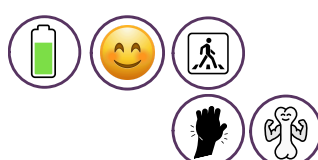
Musculation

- 2 à 3 jours par semaine
- 2 séries de 8 à 15 répétitions

Utile pour :



Utile pour :



Utile pour :



Rester active en toute sécurité : **conseils et précautions pour l'exercice pendant et après un cancer du sein**

Avant de commencer

Parlez-en à votre équipe médicale, surtout si :

- Vous avez d'autres problèmes de santé chroniques (ex. : maladie cardiovasculaire, hypertension non contrôlée, ostéoporose, diabète).
- Vous avez un cancer avancé, anémie, faible numération de globules blancs ou de plaquettes.
- Vous présentez de la fièvre, nausées, diarrhée, fatigue sévère, métastases osseuses ou neuropathie périphérique.

Précautions après une chirurgie du sein

Suivez les recommandations de votre chirurgien, surtout pour les exercices de rééducation et le retour à l'activité physique. Celles-ci varient selon le type de chirurgie et votre état. Un professionnel de l'activité physique peut vous donner des conseils personnalisés.

Quand arrêter immédiatement

Arrêtez l'exercice et appelez les urgences (911) en cas de :

- Douleur ou pression importante à la poitrine.
- Essoufflement sévère, étourdissements, évanouissement, rythme cardiaque irrégulier.

Comment commencer de manière autonome

Progression graduelle

Commencez avec des exercices tolérables comme la marche, en augmentant petit à petit la durée et l'intensité. Commencez avec 15 minutes et progressez en fonction de votre confort.

Écoutez votre corps

Adaptez votre programme aux signes de fatigue, douleur ou faiblesse. Faites uniquement des activités qui ne causent pas d'inconfort.

Exercices de renforcement

Ajoutez des exercices de renforcement musculaire deux fois par semaine. Si vous ressentez des douleurs ou avez des restrictions de mouvement, consultez un professionnel de l'activité physique.

Activité quotidienne

Essayez de bouger un peu chaque jour. Même une faible quantité d'exercice régulier peut aider à gérer la fatigue et d'autres effets secondaires des traitements.

Besoin de conseils?

La façon la plus sûre de rester active est de se faire guider par un professionnel qualifié. Consultez les services gratuits offerts par le programme "En forme contre le cancer du sein", en partenariat avec la Fondation santé Jonquière.

Ce programme propose :

2 séances / semaine pendant 12 semaines

Des exercices adaptés, progressifs et supervisés par un kinésologue qualifié.