



Exercice

Comment augmenter son activité physique tout au long de la semaine.

Activités d'intensité modérée

L'intensité de ces activités est semblable à celle d'une marche rapide. On recommande aux adultes de participer à ce type d'activités au moins 2,5 heures par semaine. En voici des exemples :

- Activités à la maison : passer l'aspirateur, jardinage, tondre la pelouse.
- Loisirs : marche, danse, vélo (rythme léger), patinage, équitation et aviron.
- Sports : ski, golf, volley-ball, balle-molle et badminton.

Activités d'intensité vigoureuse

Ces activités sollicitent habituellement les grands groupes musculaires; elles accroissent les rythmes cardiaque et respiratoire et font transpirer. Les adultes devraient participer à ce type d'activités au moins 1,5 heure par semaine. En voici des exemples :

- Activités à la maison : bêchage, maçonnerie et menuiserie.
- Loisirs : jogging ou course, vélo (rythme intense), exercices de musculation, natation et arts martiaux.
- Sports : soccer, hockey, racquetball et basket-ball.

N'oubliez pas de toujours vérifier auprès de votre équipe de soins avant de commencer un programme d'exercice, car le type d'exercice que vous êtes capable de faire dépend de différents facteurs, notamment où vous vous situez dans votre expérience avec le lymphome, l'intervalle de temps écoulé depuis votre traitement, votre âge et d'autres facteurs liés à la santé.

Documentation de référence :

American Cancer Society. Physical Activity and the Cancer Patient. Révisé le 24 mars 2014.
Consulté le 22 mai 2014.

Kushi LH, Doyle C, McCullough M et al. American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention. *Ca Cancer J Clin.* 2012;62:30-67.

LIVESTRONG Foundation. Reducing Risk for Cancer.
Consulté le 22 mai 2014.

Mayo Clinic. Cancer survivors: Care for your body after treatment.
Consulté le 22 mai 2014.