



## **Prendre soin de soi**

**Dans ce document, vous trouverez des stratégies pour vous aider à inclure l'activité physique et une alimentation saine dans votre vie quotidienne.**

	<b>Page</b>
<b>1. Faites de l'activité physique</b>	<b>1</b>
<b>2. Adoptez une saine alimentation</b>	<b>4</b>

Cet outil a été extrait du programme d'autogestion des symptômes TEMPO (programme d'autogestion sur mesure, basé sur le web). Le contenu de ce document a été revu et approuvé par des professionnels de la santé.

## Suggestion no 1 : Faites de l'activité physique

### Ce que disent les experts

La pratique de l'activité physique aide à stimuler la motivation, augmente le niveau d'énergie et améliore l'humeur de plusieurs façons.

- ✓ Il existe un lien entre l'augmentation de l'activité physique et la sensation de bien-être. Cela est probablement dû au fait que l'exercice contribue à accroître la production d'endorphines, composantes chimiques du cerveau qui favorisent l'état de bien-être.
- ✓ L'activité physique agit comme distraction et vous détourne de vos préoccupations et de vos pensées négatives.
- ✓ L'activité physique pratiquée en groupe favorise les contacts sociaux et améliore l'humeur, le niveau d'énergie, la motivation, la fatigue, la concentration et le sommeil.
- ✓ La recherche a démontré que l'activité physique peut soulager les effets secondaires de la chimiothérapie.

### Guide d'utilisation de cette suggestion

**Rappel :** Discutez avec votre équipe soignante avant d'amorcer tout nouveau plan d'activité physique. Informez-vous du moment où vous pouvez commencer, du type d'activité que vous pouvez pratiquer ainsi que de l'intensité qui convient à votre condition.



---

### Première étape : Fixez-vous un objectif réaliste et mettez l'activité à l'agenda

Qu'il s'agisse de commencer une nouvelle activité physique ou de faire plus d'activité physique, il est conseillé de se fixer un objectif d'abord.

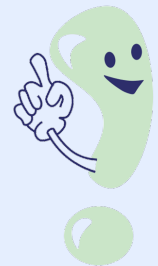
### Deuxième étape : Suivez vos progrès

Afin d'augmenter vos chances de succès, réfléchissez aux moyens de surmonter les obstacles qui pourraient se présenter ainsi qu'aux façons de vous récompenser.

### Troisième étape : Intégrez d'autres personnes

Partager votre activité physique avec des gens qui vous appuient vous incitera à en faire plus. Par ailleurs, le fait d'être accompagné rendra l'activité plus agréable et soulagera le sentiment de solitude. Enfin, vous pourriez être exposé à d'autres types d'activités agréables que vous ne connaissez pas. Lorsque viendra le temps de choisir les personnes qui vous accompagneront, n'oubliez pas de regarder du côté de la famille et des amis.

**CONSEIL PRINCIPAL:** Lorsque vous planifiez votre activité physique, choisissez quelque chose que vous aimez. Planifiez des activités que vous trouvez agréables, qui vous procureront de la satisfaction ou qui piquent votre intérêt. Faire de l'activité physique ne signifie pas toujours aller en centre sportif. Il existe une foule d'autres activités qui contribuent à vous faire bouger, notamment la marche, le jardinage, les travaux ménagers ou encore emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur.



**CONSEIL PRINCIPAL :** Augmentez graduellement la quantité d'activité physique que vous faites. Si vous entreprenez une activité physique que vous aimez beaucoup, mettez-la à votre agenda plus souvent, mais progressivement. Ainsi, vous êtes plus susceptible d'y prendre plaisir et de prévenir les blessures qui surviennent lorsqu'on en fait trop. N'oubliez pas, le plus important est de commencer!

---

## Suggestion no 2 : Adoptez une saine alimentation

### Ce que disent les experts

Une saine alimentation joue un rôle de premier plan pour le maintien d'une bonne santé physique et mentale.

- ✓ On l'associe à une plus grande sensation de bien-être.
- ✓ Elle aide à composer avec le stress généré par la maladie ainsi qu'à traverser la période des traitements.
- ✓ La volaille, la viande maigre et le poisson, qui sont riches en protéines, sont composés d'acides aminés. Ces derniers sont les fondations des protéines. À titre d'exemple, il y a le tryptophane qui favorise la production de sérotonine dans le cerveau, hormone en partie responsable de la sensation de bien-être.

### Guide d'utilisation de cette suggestion

**Rappel :** Discutez avec votre médecin, votre diététiste ou votre équipe soignante avant d'apporter des changements à votre alimentation. Certains aliments ou compléments alimentaires peuvent interagir avec vos médicaments ou votre traitement. Dans certains cas, ils peuvent aggraver les effets secondaires et les symptômes. Nous présentons plus bas quelques lignes directrices générales d'une saine alimentation qui conviennent généralement aux personnes atteintes ou non d'un cancer.

### Première étape : Préparez-vous et prévoyez

- ✓ Planifiez vos activités de la semaine et intégrez-y les tâches liées au repas. À titre d'exemple, prévoyez un jour pour l'achat de l'épicerie ainsi que des moments où vous cuisinerez.
- ✓ Cuisinez un repas simple en vue d'économiser temps et énergie. Par exemple, servez-vous des fèves au lard sur du pain de blé entier grillé, des épinards et des tomates cerises; une solution saine et nutritive en seulement 5 à 10 minutes de préparation.
- ✓ Préparez les repas d'avance. Si vous avez une bonne journée, cuisinez de plus grandes quantités et congelez-les en portions. Si vous avez tendance à être en meilleure forme le matin, profitez-en pour préparer votre repas du soir.

### Deuxième étape : Profitez de l'aide offerte

- ✓ Pour la préparation des repas, demandez l'aide de votre conjoint (e), votre famille ou vos amis et acceptez celle qu'on vous propose.

**Achetez votre épicerie en ligne.** Il existe un grand nombre de services d'achat d'épicerie en ligne. Plusieurs magasins et marchés publics livrent des produits frais ou des aliments emballés. Renseignez-vous auprès de votre supermarché préféré pour savoir si on y offre la livraison sur commandes téléphoniques ou en ligne. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre marché d'alimentation ou encore faire une recherche sur Internet afin de connaître les services de commande d'épicerie en ligne et de livraison qui conviennent à votre budget ainsi qu'à vos besoins alimentaires.

**Faites-vous livrer des mets santé.** Plusieurs services de traiteurs offrent la livraison de plats préparés santé. Qu'il s'agisse de mets frais, de plats surgelés ou de boîtes repas comprenant les ingrédients frais et les directives de préparation, il y en a pour tous les budgets et tous les besoins alimentaires. Pour voir des exemples, allez sur Internet et explorez Popote roulante (faites la recherche pour votre localité), HelloFresh ([www.hellofresh.ca](http://www.hellofresh.ca)), Fuel Foods (<http://fuelfoods.ca/>) et Marché Good Food

(<https://www.makegoodfood.ca/fr/accueil>). Profitez-en pour vérifier si on fait la livraison dans votre région.

### Troisième étape : Envisagez les compléments alimentaires

- ✓ **Les compléments de vitamines et minéraux** ne remplacent pas une alimentation saine, mais peuvent aider à bonifier votre alimentation. Toutefois, certains nutriment sont toxiques s'ils sont consommés à fortes doses, a lors que d'autres peuvent interagir avec vos médicaments ou vos traitements. **N'oubliez pas** de vérifier auprès de votre médecin, votre pharmacien ou votre diététiste avant de commencer à prendre un complément alimentaire. On peut trouver des diététistes dans les hôpitaux et en pratique privée, ou encore en allant à <http://www.dietitians.ca/> ou en composant le 1 416 596-0857.

Repas nutritifs sans cuisson	Repas vite faits	Idées de collations
Fromage cottage, fruit et muffin	Œuf à la coque, tranche de pain, jus de légumes et yogourt	Céréales et lait
~	~	~
Poisson en conserve, craquelins et crudités	Soupe crème préparée avec du lait, fromage, pain pita et fruits séchés	Hummus et pita
~	~	~
Poulet cuit du commerce, légume et pain	Mets surgelé, fruit et verre de lait	Rôtie et beurre de noix
~	~	~
Sandwich de dinde ou de poulet en conserve et smoothie	Pâtes, sauce du commerce et fromage râpé	Craquelins et fromage
~		~
Sandwich au beurre de noix et smoothie		Fruits et noix
		~
		Lait et muffin
		~
		Yogourt et granola
		~
		Smoothie (fruits et yogourt)

À partir du Guide alimentaire canadien, Santé Canada (2011) propose quelques principes généraux d'une saine alimentation qui sont énumérés dans le tableau ci-après :

Que devrais-je manger?	Quelle quantité devrais-je manger?
<p>Mangez beaucoup de fruits et de légumes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consommez une gamme de fruits et de légumes différents.</li> <li>• Il est préférable de les manger frais et entiers. Mangez des légumes crus et cuits.</li> </ul>	<p>Mangez 7 à 10 portions de fruits et de légumes par jour.</p> <p>Qu'est-ce qu'« une portion » de légumes?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ tasse de légumes frais, surgelés ou en conserve.</li> <li>• ½ tasse de légumes cuits ou 1 tasse de légumes crus.</li> </ul>
<p>Idées pour consommer plus de fruits et de légumes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez un fruit au lieu d'une friandise sucrée.</li> <li>• Incorporez des légumes à votre repas du midi.</li> <li>• Utilisez des légumes surgelés pour leur côté pratique.</li> <li>• Augmentez les portions de légumes de vos recettes.</li> </ul>	<p>Qu'est-ce qu'« une portion » de fruits?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ tasse de fruits frais, surgelés ou en conserve.</li> </ul>
<p>Mangez des aliments riches en fibres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales et pains à grains entiers, graines, noix, légumes, légumineuses, fèves, pois et lentilles.</li> </ul>	<p>Mangez 6 à 8 portions de produits céréaliers par jour.</p> <p>Qu'est-ce qu'« une portion » de produits céréaliers ou de pain?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ bagel.</li> <li>• ¾ tasse de céréales.</li> <li>• ½ tasse de couscous cuit ou de pâtes cuites.</li> <li>• 1 tranche de pain.</li> <li>• ½ tasse de riz, boulgour ou quinoa cuits.</li> </ul>
<p>Idées pour consommer plus d'aliments riches en fibre :</p>	<p>Qu'est-ce qu'« une portion » de graines ou de noix?</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez des graines et des noix au lieu d'une friandise sucrée.</li> <li>• Ajoutez des lentilles et des fèves aux soupes.</li> <li>• Optez pour des pains et des céréales de grains entiers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/4 tasse de noix ou de graines écalées.</li> </ul>
<p>Consommez des produits laitiers (fromage, lait, yogourt) :</p> <p>Si vous voulez perdre du poids, consommez des produits faibles en gras ou sans gras.</p> <p>Limitez votre consommation de beurre et de crème, car ils sont riches en gras saturé.</p>	<p>Consommez 2 à 3 portions de produits laitiers par jour</p> <p>Qu'est-ce qu'« une portion » de produit laitier?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de lait ou de boisson de soya.</li> <li>• ¼ tasse de yogourt.</li> <li>• 50g de fromage.</li> </ul>
<p>Mangez de la viande rouge non transformée telle que bœuf, porc, agneau, ou veau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optez pour des coupes maigres.</li> <li>• Limitez ou évitez les viandes transformées qui sont riches en gras et en sel.</li> <li>• Limitez votre consommation de viande carbonisée ou brûlée.</li> </ul>	<p>Mangez 2 à 3 portions de viandes et substituts par jour.</p> <p>Qu'est-ce qu'« une portion » de viande et substituts?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 75g de poisson ou de fruits de mer cuits, ou encore de volaille ou de viande maigre cuite.</li> <li>• ¼ tasse de légumineuses.</li> </ul>
<p><b>Qu'est-ce que des viandes transformées?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambon</li> <li>• Bacon</li> <li>• Saucisse</li> <li>• Saucisse de Frankfort</li> <li>• Salami</li> </ul>	<p>Que faire si je ne mange pas de viande rouge?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g de tofu.</li> <li>• ¼ tasse de noix ou de graines écalées.</li> <li>• 2 œufs.</li> <li>• 2 c. à s. de beurre d'arachide.</li> <li>• Choisissez les parties maigres de la volaille et retirez la peau.</li> </ul>
<p>Consommez des aliments riches en acides gras oméga-3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thon, saumon, sardine et maquereau en conserve, poisson gras frais (saumon de l'Atlantique, espadon et maquereau blanc)</li> </ul>	<p>Mangez au moins 2 portions de poisson par semaine :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce qu'« une portion » de poisson ou fruits de mer?</li> <li>• Optez pour un poisson comme l'omble, le hareng, le</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• 75 g (2 ½ oz) ou 125 ml (½ tasse)</li> <li>• Aliments végétaux et huiles (légumes feuillus, margarine de canola, huile de canola, lin, huile de lin, fèves de soya, huile de soya, noix et huile de noix).</li> <li>• Idées pour consommer plus d'acides gras oméga-3:</li> <li>• Saupoudrez vos céréales du matin de graines de lin.</li> <li>• Optez pour des pains de soya ou de lin.</li> <li>• Incorporez des graines de lin ou des noix aux pains, muffins et gâteaux maison.</li> <li>• Faites cuire au four des poires ou des pommes farcies de raisins et de noix.</li> <li>• Faites une trempette avec des fèves de soya broyées.</li> <li>• Mettez du poisson en conserve dans une salade.</li> <li>• Cuisinez une tarte aux épinards ou une pizza aux fruits de mer.</li> <li>• Ajoutez des fèves de soya à la soupe, aux mets en casserole et aux mijotés.</li> <li>• Incorporez du poisson ou des fruits de mer aux plats composés comme les soupes, les pâtes, les ragoûts, les currys et les mets en casserole.</li> <li>• Faites des croquettes de poisson avec du poisson en conserve.</li> </ul>	<p>maquereau, le saumon, la sardine et la truite.</p> <p>Qu'est-ce qu'« une portion » d'huile?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une petite quantité de gras non saturé tous les jours.</li> <li>• 30 à 45 ml (2 à 3 c. à s.)</li> <li>• Cela comprend l'huile pour la cuisson, la vinaigrette, la margarine et la mayonnaise</li> </ul>
--	---

Adapté de Santé Canada : Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (2011)

Vous trouverez d'autres suggestions à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/obtenez-votre-exemplaire/bien-manger-2007.html>.

## Ressources: Se sentir démotivé et en manque d'énergie

### Information relative à la démotivation et au manque d'énergie

- Healthy Families BC. How to Stop Feeling Tired All the Time. (2013)  
<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/always-tired>. Dernière consultation 27 septembre 2017.  
(anglais seulement)

### Fatigue et fatigue liée au cancer

- Société canadienne du cancer. Fatigue.  
<http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/fatigue/?region=on>.  
Dernière consultation 27 septembre 2017.
- Partenariat canadien contre le cancer. Composer avec la fatigue liée au cancer.  
[https://www.sllcanada.org/sites/default/files/National/CANADA/Pdf/French/Composer\\_a\\_vec\\_la\\_fatigue\\_liee\\_au\\_cancer.pdf](https://www.sllcanada.org/sites/default/files/National/CANADA/Pdf/French/Composer_a_vec_la_fatigue_liee_au_cancer.pdf).  
Dernière consultation 27 septembre 2017.

### Activité physique

- Société canadienne du cancer. Activité physique lors du traitement du cancer. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/physical-activity-during-cancer-treatment>.  
Dernière consultation 14 janvier 2019.
- Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : Activité physique (2014).  
[https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS\\_Lactivite\\_physique\\_FR\\_decembre2014.pdf](https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Lactivite_physique_FR_decembre2014.pdf). Dernière consultation 13 septembre 2017.
- Gouvernement du Canada. Activité physique (2011).  
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique.html>. Dernière consultation 14 septembre 2017.

### Manger sainement

- Société canadienne du cancer. Nutrition des personnes atteintes de cancer. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/nutrition-for-people-with-cancer/?region=on>.  
Dernière consultation 27 septembre 2017.
- Santé Canada : Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (2011) [https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-](https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-)

aliment/print\_eatwell\_bienmang-fra.pdf. Dernière consultation 27 septembre 2017.

- Gouvernement du Canada: Les guides alimentaires du Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html>. Dernière consultation 17 septembre 2017.

### **Explorer la possibilité d'une dépression**

- Commission de la santé mentale du Canada. Premiers soins en santé mentale. <http://www.mentalhealthfirstaid.ca/en>. Dernière consultation 27 septembre 2017.
- La Société pour les troubles de l'humeur du Canada. [ladepressionfait.ca](http://ladepressionfait.ca). <http://ladepressionfaitmal.ca/fr/default.aspx>. Dernière consultation 27 septembre 2017.