



## L'Association Luxembourgeoise de Groupes Sportifs Oncologiques:

*Le sport, bien plus qu'une thérapie..*

*Le 11 août 2009, avec l'aide de L'action Lions «Vaincre le Cancer», les statuts de l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques (ALGSO) ont été signés. Son objectif est de promouvoir les activités médico-sportives auprès des personnes traitées pour un cancer, suivies ou non d'une physiothérapie. Le caractère social de ces pratiques est indéniable et encourage à un mieux-être psychologique. Le Dr Fernand Ries, Médecin au service d'Héмато-Cancérologie au Centre Hospitalier de Luxembourg, aborde le sujet.*

*Céline Buldgen*

**D'autres associations de patients proposent également des activités à l'intention des personnes traitées pour un cancer, en particulier pour les femmes atteintes d'un cancer du sein: Europa Donna Luxembourg asbl et la Fondation Cancer. Un groupe sportif, destiné aux enfants, est organisé en collaboration avec la Fondatioun Kriibskrank Kanner.**

L'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques compte aujourd'hui 262 membres. Parmi eux, environ 150 personnes assistent plus ou moins régulièrement aux activités sportives, qui ont débuté en septembre 2009 au campus Gees-seknepchen.

L'ALGSO offre gratuitement à ses membres, qu'ils soient traités pour un cancer ou qu'ils aient eu un can-

cer, des séances d'activités physiques en groupe. Ces activités ont pour but d'augmenter l'endurance à l'effort physique modéré et d'améliorer la coordination des mouvements.

Elles comprennent des exercices de souplesse et de renforcement musculaire (musculature, fitness, gymnastique, footing,...). L'encadrement se fait par des thérapeutes du sport et des kinésithérapeutes.

### Aspect préventif

Le Dr Fernand Ries explique: «*Depuis les dernières années, on communique davantage sur les bienfaits du sport dans le domaine de l'oncologie. Des études épidémiologiques ont ainsi pu montrer que la sédentarité, et par conséquent, le manque d'activité physique pouvait jouer un rôle prépondérant dans la survenue de certains cancers. La surcharge pondérale peut également augmenter ce risque. Et*

avec la sédentarité, ces deux facteurs sont probablement interactifs. La majorité des données épidémiologiques concernent essentiellement le cancer du sein, de l'endomètre et du côlon.»

## Aspect thérapeutique

Utilisée en complément aux traitements par chimiothérapie, radiothérapie ou chirurgie, une activité physique adéquate augmente les chances de guérison, protège contre les rechutes et a un excellent impact sur la qualité de vie des patients oncologiques.

De nombreux bénéfices sont ainsi mis en exergue :

- Une diminution chiffrée à environ 30% du risque de récurrence dans le cas du cancer colique et du cancer du sein,
- Une amélioration de l'état physique et de la mobilité, facilitant l'accomplissement des tâches de la vie quotidienne,
- La circulation du système lymphatique est soutenue. Après une intervention chirurgicale au niveau du sein, les amplitudes des membres supérieurs sont, en effet, rapidement corrigées,
- Une stimulation des systèmes cardiovasculaire et immunitaire,
- Une diminution du ressenti des effets indésirables de la chimiothérapie. Les nausées et les états de fatigue sont mieux maîtrisés,
- Une diminution, voire une disparition de la sensation de fatigue,
- L'activité physique en groupe avec des participants ayant tous le même vécu favorise la communication entre eux et la confiance en soi-même,
- Le risque de thrombose, présent notamment lorsque la personne est alitée et traitée par chimiothérapie, est réduit.

La réduction du risque de récurrence concerne principalement le cancer du sein et du côlon. Les femmes qui ont une activité physique régulière risquent

*«Il est admis que la pratique régulière d'une activité physique, professionnelle ou sportive, réduirait de 30% l'apparition de certaines tumeurs, dont le cancer du colon et le cancer du sein en post-ménopause.»*

**Dr Fernand Ries**

moins de faire une rechute par rapport à celles qui sont plus sédentaires. Les observations sont identiques pour le cancer du côlon, mais un peu moins révélatrices pour d'autres types de cancers, en raison de leur rareté ou du volume insuffisant des données épidémiologiques. *«Disons, que dans le cas du cancer de la matrice, quelques données ont pu être mises en avant, de même que pour le cancer du poumon et le cancer de la prostate. Finalement, toutes les études se rejoignent pour affirmer que l'activité physique améliore le bien-être général, la condition physique, l'intégration dans la vie quotidienne et améliore les effets dépressifs.»*, précise le Dr Fernand Ries.

Et il poursuit : *«Par l'intermédiaire des groupes sportifs, nous commençons de plus en plus à cibler les hommes atteints d'un cancer de la prostate. Une fois la pathologie avancée, le patient est traité avec des anti-hormones, ce*



*qui bloque la production de la testostérone et des oestrogènes. L'augmentation du risque cardiovasculaire et de la perte musculaire est inéluctable. Le sport sert donc à récupérer de la force, à réduire l'ostéoporose, à prévenir la perte musculaire, à garder la forme et à réduire la prise de poids constatée sous l'effet de ces traitements. Nous faisons face aussi à ce type de difficultés dans le cas du traitement du cancer du sein».*

*«L'activité physique améliore relativement bien les plaintes rhumatismales occasionnées par certaines anti-hormones. C'est le cas des médicaments induisant une castration chimique utilisée dans le traitement du cancer du sein ou de la prostate. En administrant ces traitements, nous savons que nous interférons avec le métabolisme osseux et la musculature.*

## SPORT ET CANCER CHEZ L'ENFANT

Aujourd'hui, les enfants atteints de leucémie aigüe ont plus de 90% de chance d'être guéris. Ces enfants sont souvent traités pendant de longues périodes, et subissent des chimiothérapies sur une longue durée. Ceci constitue en soi une source de complications cardiovasculaires au long terme. La pratique d'activités physiques, et même d'un sport à un bon niveau, permet de réduire, voire même d'anéantir ce risque coronarien auprès de ces enfants, devenus adultes.

En dehors des congés scolaires, un groupe sportif est organisé pour les enfants atteints de cancer et leurs fratries. Ces cours sont offerts dans les locaux de la Fondatioun Kriibskrank Kanner et se font sous forme de jeux. Ils sont toujours accompagnés par un thérapeute sportif ou un kinésithérapeute.

## CONNEXIONS

C'est pour cette raison que nous avons tout intérêt à lutter contre cette perte musculaire et osseuse. N'oublions pas non plus que ces thérapies augmentent également le risque d'ostéoporose,» conclut-il.

### Des précautions à prendre ?

Pratiquement, tout patient oncologique est susceptible de s'engager dans une activité physique, à condition qu'il ait une aptitude cardiaque et physiologique suffisantes.

Le Dr Fernand Ries indique: «Les patients d'un certain âge ou à risque cardiovasculaire sont dirigés, dans un premier temps, auprès d'un médecin du sport pour effectuer un test à l'effort. S'ils sont aptes, un programme d'endurance et de musculation (2x1h par semaine) leur est proposé, sous la surveillance des kinésithérapeutes



«Informez vos patients de l'existence d'une fédération luxembourgeoise de groupes sportifs thérapeutiques touchant différents domaines (maladies cardiaques, oncologie, orthopédie, maladies rares, obésité, sclérose en plaques, Parkinson,...). La liste complète se trouve sur le site Internet [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)» **Dr Fernand Ries**

du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL). Nous avons conclu un accord avec la Caisse Nationale de Santé afin qu'elle prenne en charge ce type de programme pour une durée de trois mois. Dans un second temps, nous leur proposons les différentes activi-

tés organisées par les groupes sportifs oncologiques, activités qui se font dans un milieu extra-hospitalier mais toujours de façon encadrée.»

Le sport est à considérer comme un médicament bon marché, très efficace contre une panoplie de problèmes potentiels: maladies cardiaques, cancers, diabète, dépression, démence, ostéoporose, maladie rhumatismale, chutes des personnes âgées... Or, selon le type d'activité, certains risques existent: fracture de fatigue, entorse, étirements musculaires... «Rien de plus utile, que de faire la promotion de l'activité physique avec un encadrement nécessaire et de signaler aux patients de ne pas dépasser leurs limites.», souligne le Dr Fernand Ries. ■

### ALGSO: planning des activités sportives

- **Luxembourg: Campus Geesseknäppchen**  
Mardi: 19:00 à 20:45  
Jeudi: 19:00 à 20:45 (sauf le jeudi de l'Ascension, pendant les vacances de Noël et les vacances d'été)
- **Ettelbrück: École Privée Ste Anne**  
Mercredi: 19:45 à 21:00 (sauf pendant les vacances scolaires)
- **Mondorf-les-Bains: Domaine Thermal**  
Mercredi: 18:30 à 20:30 (sauf pendant les vacances de Noël)
- **Strassen: Fondatioun Kriibskrank Kanner (groupe sportif pour enfants)**  
Jeudi: 14:00 à 15:00
- **Luxembourg: Campus Geesseknäppchen (jogging)**  
Mardi: 19:00 à 20:00

Pendant les vacances scolaires, les salles de sport restent fermées, sauf au sein du domaine thermal à Mondorf. Afin d'offrir la possibilité aux patients de rester actifs, l'ALGSO organise des groupes de jogging et/ou walking à Kockelscheier les mardi soirs à partir de 19.00 pendant les vacances estivales.

Le programme se trouve sur les sites [www.sportifsoncologiques.lu](http://www.sportifsoncologiques.lu) et [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)

### Coordonnées: Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques asbl

23, rue de Steinsel  
L-7395 Hunsdorf  
Tel.: 691 25 00 28 ou 691 12 12 07  
[info@sportifsoncologiques.lu](mailto:info@sportifsoncologiques.lu)  
[www.sportifsoncologiques.lu](http://www.sportifsoncologiques.lu)

#### Sources:

- Interview du Dr Fernand Ries
- <http://www.sportifsoncologiques.lu>