

Sport et cancer : pour qui, pourquoi, comment ?

Dr Alexis Lion

Docteur en Sciences de la Vie et de la Santé, responsable du Projet Sport-Santé au Sports Medicine Research Laboratory (Luxembourg Institute of Health)



Dr Fernand Ries

Docteur en Médecine, Service d'hémo-oncologie, Centre Hospitalier du Luxembourg, membre du conseil d'administration de la Fondation Cancer



De nombreuses études épidémiologiques, cherchant à établir les facteurs de risque pour différents cancers, ont clairement établi sur les dernières années qu'avec le tabac, l'obésité de même que la sédentarité sont des facteurs de risque majeurs pour un grand nombre de cancers.

La manque d'activité physique est souvent lié au problème de surcharge de poids, mais semble bien jouer un rôle indépendant dans la genèse de certains cancers fréquents dont celui du côlon et du sein.

En dehors du rôle protecteur dans la genèse des cancers, de nombreuses études réalisées ces dernières années suggèrent également un rôle préventif de l'activité physique sur le risque de récurrence et de décès par cancer chez des patients sous traitement.

Indépendamment d'un effet bénéfique sur le risque de récurrence, la majorité des études indiquent également un bénéfice

très net sur la qualité de vie des patients, l'état mental, l'état de fatigue, l'estime de soi, la capacité de reprendre un rôle actif dans la société.

Le projet Sport-Santé a pour objectif d'assurer la promotion de l'activité physique auprès des personnes qui sont malades ou de celles qui l'ont été. Promouvoir l'activité physique est particulièrement important dans le cadre du cancer.

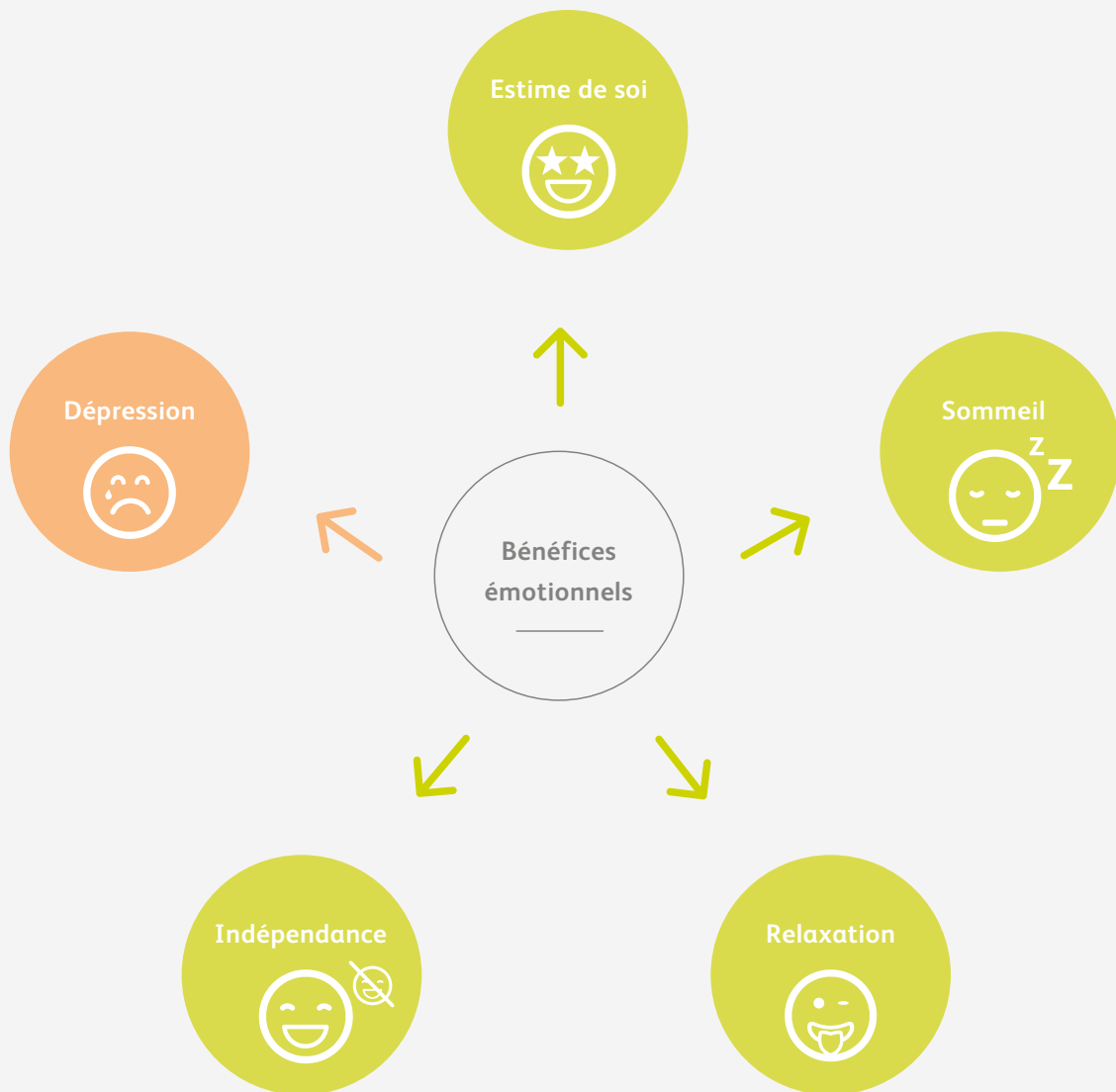
Le diagnostic d'un cancer est un moment difficile pour les patients. Une des préoccupations des patients concerne la pratique de l'activité physique, dont les bienfaits sur la santé sont de plus en plus évidents. Ai-je le droit de commencer à faire du sport ? Ai-je le droit de continuer à pratiquer mon sport ? Quelles sont les activités qui sont recommandées ? Certains médias (sites internet) proposent des conseils qui sont souvent infondés. Les patients et les professionnels de santé devraient

pouvoir avoir accès aux données les plus récentes de la recherche scientifique.

De plus, les professionnels de l'activité physique, dans les centres de remise en forme par exemple, sont rarement formés aux spécificités des maladies pour guider les patients ou les anciens patients dans leurs pratiques sportives. Il est alors important que les patients discutent de leur pratique sportive avec leurs médecins et les autres professionnels de santé qui devraient être en mesure de pouvoir les conseiller. Ces derniers ont une opportunité unique de guider les patients vers un style de vie optimal et peuvent favorablement influencer la survie des patients.

Le site internet www.sport-sante.lu est un outil développé dans le cadre du Projet Sport-Santé à l'attention des patients et des professionnels de la santé. Il permet de trouver rapidement des informations théoriques et pratiques concernant les activités physiques thérapeutiques.

Effet de l'activité physique



généralement dépendantes du type de cancer et de son traitement. Par exemple, si la peau est irritée par la radiothérapie, la natation doit être évitée. De plus, les types d'exercices et les conditions environnementales doivent être adaptés aux particularités des patients, qui sont liées aux effets du traitement : utilisation de perruque, utilisation de cathéters ou de perfusions, gêne occasionnée par les textiles (par exemple : frottements inconfortables entre la peau et le soutien-gorge pour les patientes atteintes d'un cancer du sein). L'activité physique doit être adaptée pour les patients qui ont d'importants troubles anémiques, immunitaires ou neuropathiques. L'activité physique doit être supervisée afin d'éviter des effets secondaires de la pratique de l'activité physique comme les fractures, en particulier chez les patients traités par thérapie hormonale avec un diagnostic d'ostéoporose ou de métastases osseuses. De plus, cette surveillance permet d'avoir des gestes adaptés qui permettront d'éviter des complications liées à une éventuelle chirurgie (par exemple : lymphœdème). Enfin, la diminution de la capacité cardiorespiratoire qui se produit souvent après chaque cycle de chimiothérapie est un obstacle à l'activité physique qui doit donc être adaptée en diminuant sa durée.

Quels sont les mécanismes mis en jeu par l'activité physique pour lutter contre le cancer ?

Les mécanismes mis en jeu par l'activité physique pour lutter contre le cancer sont encore mal connus. Cependant, différents mécanismes ont été découverts. En effet, l'activité physique permet de diminuer l'inflammation et le niveau d'insuline, qui sont connus pour être impliqués dans la prolifération des cellules cancéreuses. Elle pourrait interférer avec le métabolisme des tumeurs et le fonctionnement des gènes et permettrait par conséquent de diminuer le risque de récurrence ou limiter la progression tumorale. Par ailleurs, l'activité physique per-

mettrait de stimuler le système immunitaire pour lutter contre la prolifération et la dissémination des cellules cancéreuses.



L'activité physique permettrait de stimuler le système immunitaire pour lutter contre la prolifération et la dissémination des cellules cancéreuses.

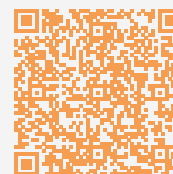
Quelles sont les recommandations internationales ?

L'activité physique est recommandée à la suite du diagnostic du cancer. En général, le patient devrait suivre les recommandations internationales, c'est-à-dire 150 minutes d'activité physique à une intensité modérée par semaine ou 75 minutes d'activité physique à une intensité vigoureuse par semaine ou une combinaison des deux. Pour les exercices de type endurance, ils doivent être adaptés aux capacités du patient et peuvent inclure la marche à pied, la course à pied, le cyclisme, le tennis, la natation ou l'aquagym par exemple. Les patients devraient faire au moins deux fois par semaine de six à dix exercices différents de musculation. Des exercices de yoga sont également recommandés pour favoriser la santé mentale. Enfin, des exercices spécifiques aux cancers sont recommandés : exercices du plancher pelvien pour ceux qui ont eu une prostatectomie totale, exercices de proprioception et d'étirement des épaules pour celles qui ont eu un cancer du sein.



Vous pourrez trouver des informations complémentaires concernant les types d'exercices et les programmations des séances grâce aux liens suivants :

Guidelines for implementing exercise programs for cancer patients. Cancer Council Western Australia :



Moving Through Cancer: A Guide to Exercise for Cancer Survivors. University of California San Francisco :



Exercices de rééducation. Institut National du Cancer :



Effet de l'activité physique



Où puis-je trouver une structure adaptée pour pratiquer une activité physique ?

Actuellement, quatre structures proposent des activités physiques thérapeutiques à des personnes qui ont (eu) un cancer dans le but d'améliorer leur forme physique et leur bien-être : la Fondation Cancer, l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques, la Fondatioun Kribskrank Kanner (via l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques) et Europa Donna Luxembourg. Au total, plus de 13 heures d'activités physiques thérapeutiques sont proposées chaque semaine au Luxembourg. Les activités sont très diverses : marche afghane, marche nordique, jogging, musculation, yoga, gymnastique, aquagym, jeux (pour les enfants). Elles sont adaptées aux capacités de chaque participant et sont supervisées par des personnes spécialisées et diplômées. Chaque patient peut alors choisir une activité qui lui plaît, une activité proche de lui et à un horaire qui lui convient. La pratique en groupe offre les possibilités d'une émulation qui renforce la qualité et la quantité des exercices effectués. Le tissage d'un nouveau réseau social, composé de personnes qui ont également été atteints par un cancer, est très important, en particulier pour lutter contre la dépression, le stress et la fatigue.



Pour plus d'informations :

•• **Fondation Cancer :**
www.cancer.lu

•• **Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques :**
www.sportifsoncologiques.lu

•• **Fondatioun Kribskrank Kanner :**
www.fondatioun.lu

•• **Europa Donna Luxembourg :**
www.europadonna.lu

•• **Sport-Santé :**
www.sport-sante.lu

Projet Sport-Santé



Le projet Sport-Santé, qui est soutenu par l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte, a été créé pour sensibiliser les patients et les professionnels de la santé à la nécessité de pratiquer une activité physique thérapeutique. Il vise à augmenter la participation et à élargir l'offre sur le territoire. Différentes actions sont mises en place pour atteindre les objectifs. Le site internet www.sport-sante.lu, qui est disponible depuis avril 2015, a pour vocation à fournir des informations complètes, objectives et scientifiques sur les activités physiques recommandées en fonction des pathologies. Des fiches descriptives expliquent les effets bénéfiques et les risques de l'activité physique sur chaque maladie. Le site internet donne des renseignements pratiques afin que chaque personne concernée puisse trouver facilement son groupe pour pratiquer une activité physique thérapeutique adaptée à ses besoins.

Retrouvez toutes les informations sur www.sport-sante.lu.