

4^{ème} journée régionale en Soins Oncologiques de Support
« Les idées reçues... »
Vendredi 07 février 2020

IDÉES REÇUES : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

■ Franche-Comté

IRFC

INSTITUT RÉGIONAL
FÉDÉRATIF DU CANCER ■

Quentin Jacquinot

Responsable de la Recherche et du Développement

en Activités Physiques Adaptées en Cancérologie à l'IRFC-FC

ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORT ?



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mouvement du corps par contraction musculaire augmentant la consommation d'énergie

DIFFÉRENTS TYPES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Taches ménagères



- Activités professionnelles



- Activités de loisirs



- Activités sportives



BÉNÉFICES DE L'AP EN CANCÉROLOGIE

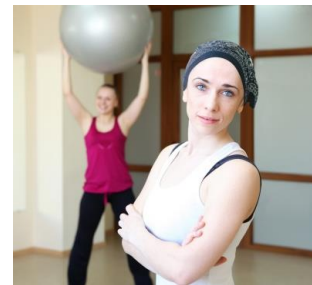
ACTIVITÉ PHYSIQUE

=

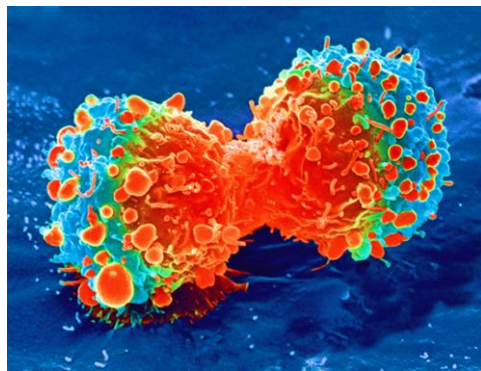
TRÈS BÉNÉFIQUE PENDANT ET APRÈS LES TRAITEMENTS

Quelque soit :

- l'âge
- le sexe
- le stade de la maladie



MAIS CONCRÈTEMENT ????



CANCER ET TRAITEMENTS



SÉDENTARITÉ

INACTIVITÉ PHYSIQUE



DÉCONDITIONNEMENT PHYSIQUE



↗ FATIGUE ET ↘ QUALITÉ DE VIE



INTÉRÊT DE L'AP DANS LES SOINS ONCOLOGIQUES DE SUPPORT

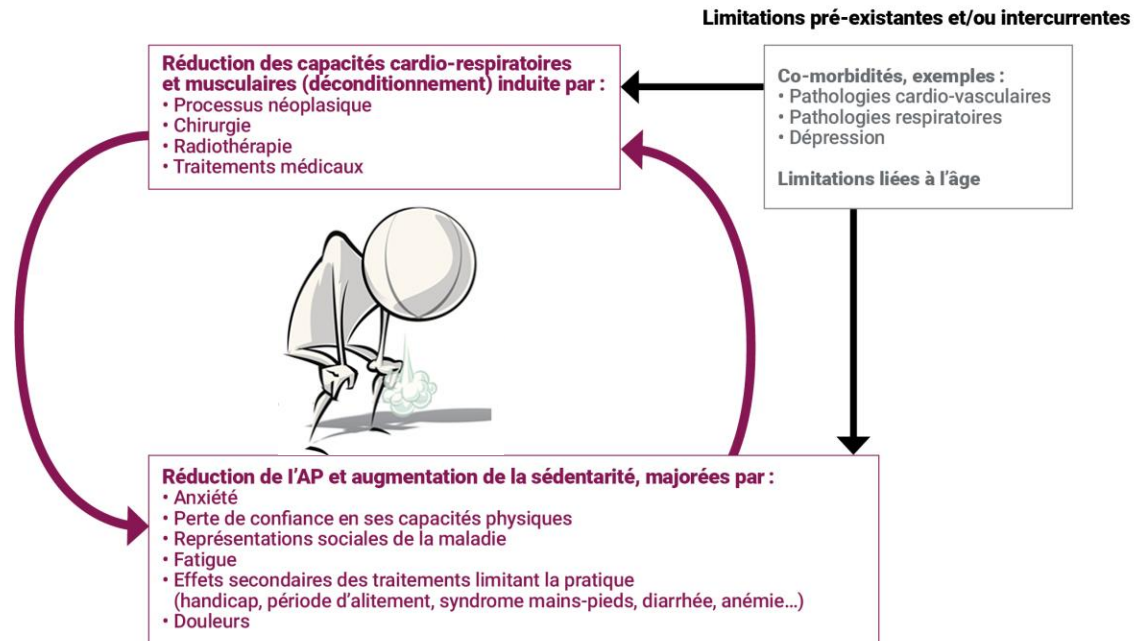
ASTHÉNIE ET CANCER



FRÉQUENCE DE L'ASTHÉNIE/FATIGUE

- 80-90% des patients
- **Le déconditionnement physique** est une des principales causes de la fatigue liée au cancer
- 6 mois après les traitements 40% des patients sont encore fatigués

SYMPTÔME



AUCUN TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX EFFICACE SUR CE SYMPTÔME !

- Vitamines, boissons énergisantes, etc...



- **Le repos est inefficace**



- **Seule l'activité physique peut diminuer la fatigue**



- Quel que soit le moment de la prise en charge du cancer

- La pratique d'une **activité physique permet une réduction d'environ 30%** du niveau de fatigue quel que soit le stade du cancer (Cramp *et al.*, 2012)

OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN CANCÉROLOGIE

○ DIMINUER LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS



Amélioration paramètres immunitaires et inflammatoires

Amélioration variables cardio-vasculaires

↗ Capacités cardiorespiratoires

Amélioration sécrétions hormonales

↗ Endurance et force musculaire

↘ Douleurs musculaires et articulaires

Amélioration composition corporelle
(↘ MG et ↗ MM)

Amélioration de la qualité du sommeil

↗ Amplitude mouvements et souplesse

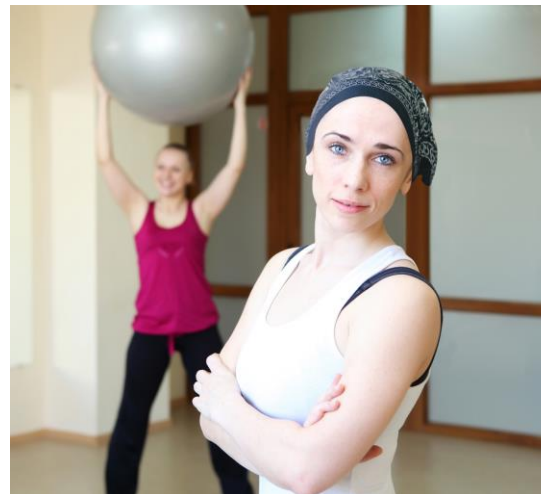
↘ Fatigue

↗ Qualité de vie

↘ Anxiété

↗ Niveau d'activité physique total

↗ Estime de soi



APRÈS LES TRAITEMENTS



RÉSULTATS SIMILAIRES RETROUVÉES DANS LA PLUPART DES CANCERS

- ↘ fatigue
- ↗ force musculaire et de la souplesse
- ↘ poids, amélioration de la composition corporelle (masse grasse/maigre)
- ↗ qualité-de-vie
- ↘ anxiété, dépression, ↗ image du corps

(ACSM, 2010; Cramp et al, 2012 ; Mishra et al, 2012 ; Brown et al, 2012 ; Fong et al, 2012)

CONCERNANT LA RÉCIDIVE, L'AP RÉDUIRAIT EN MOYENNE DE :

- **49%** le risque de récurrence d'un cancer du côlon (*Meyerhardt et coll., 2006*)
- **43%** le risque de récurrence d'un cancer du sein (*Holmes, 2005*)
- **57%** le risque de récurrence d'un cancer de la prostate (*Richman et coll., 2011*)

CONCERNANT LE RISQUE DE DÉCÈS, L'AP RÉDUIRAIT EN MOYENNE DE :

- **39%** le risque de décès par cancer et de **38%** le risque de décès toutes causes confondues après un cancer du côlon (*Des Guetz et coll., 2013*)
- **34%** le risque de décès par cancer et de **41%** le risque de décès toutes causes confondues après un cancer du sein (*Ibrahim et Al-Homaidh, 2011*)
- **35%** le risque de décès par cancer et de **33%** le risque de décès toutes causes confondues après un cancer de la prostate (*Kenfield et coll., 2011*)

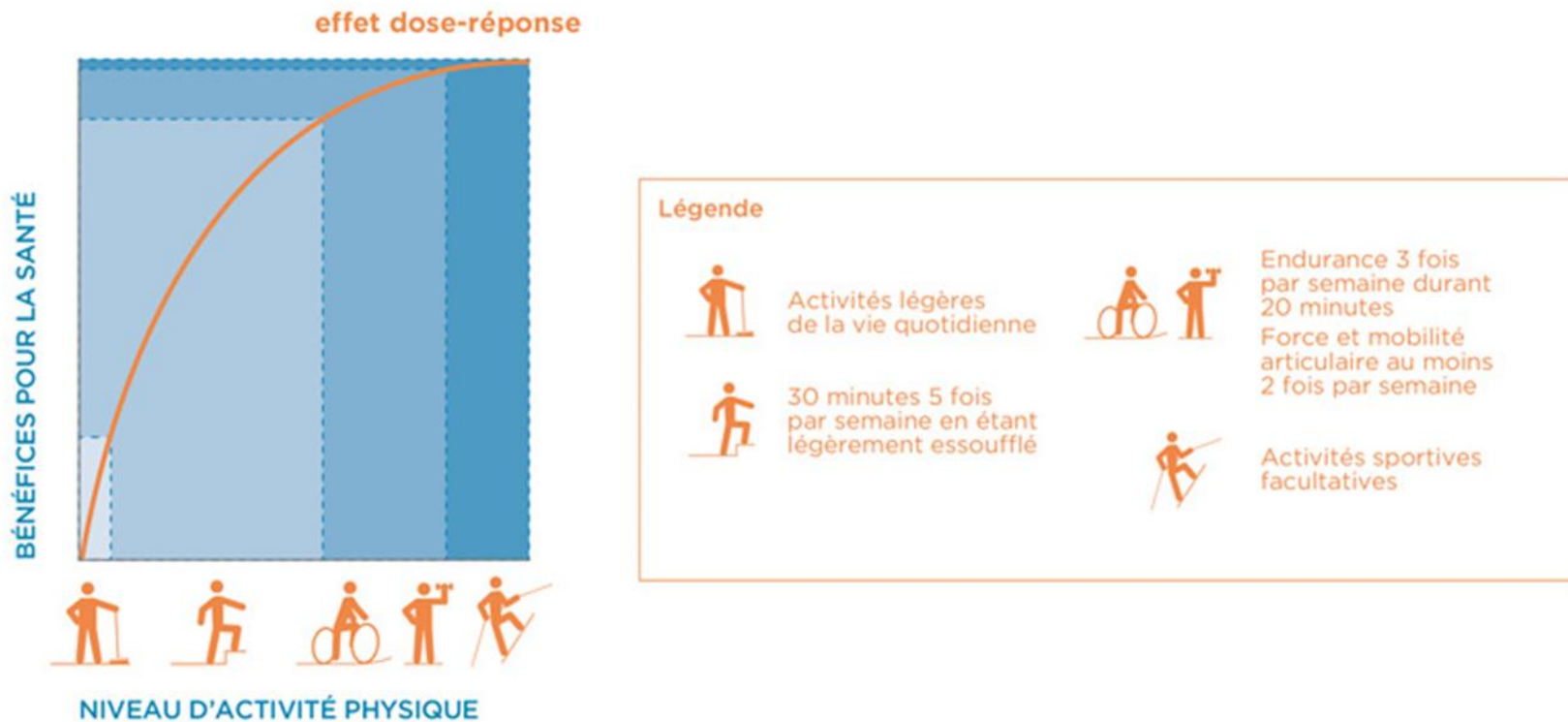
→ Peu d'études ont été à ce jour publiées pour les autres localisations de cancer

→ D'autres études sont nécessaires mais l'AP après les traitements est bénéfique quelque soit le stade la pathologie

EFFET DOSE-RÉPONSE

« UN PEU C'EST BIEN, UN PEU PLUS C'EST MIEUX »

RELATION ENTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



PAS BESOIN D'ÊTRE INTENSE POUR ÊTRE EFFICACE ! **MAIS RÉGULIÈRE !**

○ CONTRE-INDICATIONS :

- Insuffisance cardiaque
- Angor
- HTA non équilibrée
- Métastases osseuses (en particulier lytiques)
- Ostéoporose sévère



○ CONTRE INDICATIONS RELATIVES :

- Dénutrition
- Anémie
- Thrombopénie
- Polynévrite

○ AP DE HAUTE INTENSITÉ PENDANT LA CHIMIOTHÉRAPIE

- Pas contre-indiquée pour tous les patients
- Être vigilant et faire des explorations fonctionnelles à l'exercice

(Wan Waart et al., 2015 ; Ancellin & Saintignon, 2017)

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

VOUS VERREZ, 3 OU 4 SÉANCES
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE PAR SEMAINE
VOUS FERONT LE PLUS GRAND BIEN !

DOCTEUR
VOUS M'AVEZ CONVAINCUE !

