

ACTIVITE PHYSIQUE, CANCER et BIEN-ÊTRE



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES



Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Objectifs pédagogiques

- Bénéfices de l'activité physique sur le risque de survenue d'un cancer
- Bénéfices de l'activité physique chez les patient·es traités pour un cancer
- Quels sports ou activités physiques adaptées faut-il recommander ?



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES

Introduction



- Plus une « mode » mais une réalité
- Nombreuses études publiées depuis les années 2000 démontrent le rôle de l'activité physique pour :
 - Prévenir la survenue d'un cancer
 - Prévenir les rechutes après traitement d'un cancer
 - Diminuer la fatigue, les effets secondaires liés aux traitements du cancer et in fine, améliorer la qualité de vie et le bien-être des patient-es traités
- Avril 2015 : amendement à l'article 35 de la Loi Santé qui dit « oui » au « sport sur ordonnance »
- Mesure 11 du dernier plan cancer 2012

Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

Rationnel de l'Activité Physique en cancérologie



- Bénéfice de l'activité physique pour éviter le surpoids, le diabète, les maladies cardiovasculaires, et les cancers :
- Diminue de 30 % le risque de mortalité prématurée
 - 40% des français n'atteignent pas les recommandations d'AP pour obtenir un effet bénéfique sur leur santé .
 - **Enquête 2012** internet : 50% des français ne savent pas que l'AP peut aider à prévenir de nombreuses maladies



Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Mesure 11 du Plan cancer 2012

- 30 % des cancers du sein et du colon pourraient être évités par l'AP et une alimentation saine (fruits et légumes) et causeraient 10 000 cancers/an en moins en France !
- Promouvoir des actions de prévention sur les liens entre alimentation, activités physiques et cancers

2012



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES

Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Plan

- Relation entre obésité et cancer
- Impact de l'AP sur la prévention d'un cancer
- Impact de l'AP sur la fatigue et le bien-être en cours de traitement
- Impact de l'AP sur le pronostic d'un cancer traité
- Rationnel scientifique
- Quelles activités physiques recommander ?
- Conclusion



Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Obésité / surpoids et cancer

- Lien entre obésité et la survenue de certains cancers :
 - Œsophage, endomètre, rein, colon, sein, pancréas
- Activité physique insuffisante, activités sédentaires : télévision ; ordinateur ou écran.



Surpoids et cancer du sein



- Augmente le risque de survenue du cancer du sein
- Au moment du diagnostique de cancer du sein :
 - Augmentation du risque effets secondaires des traitements
 - Augmentation du risque de rechute ; moins bon pronostic
- Prise de poids après le traitement d'un cancer du sein :
 - Augmentation du risque de rechute
 - Surmortalité (maladie cardio-vasculaire)



Impact de l'activité physique sur la survenue d'un cancer

Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

- Diminution du risque de cancer de 25% si activité physique régulière dans population générale :
 - Cancer du colon : diminution du risque de cancer de 15 à 20%
 - Cancer du sein : diminution de 20%
 - Cancer endomètre : diminution de 27%
 - Cancer poumon; pancréas ; prostate ; ovaires



Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

Impact de l'activité physique chez les patients traités pour un cancer

De nombreux essais randomisés ont démontré que l'activité physique améliorait :

- La qualité de vie et le bien-être en cours de traitement
- Diminue la fatigue
- Diminue le risque de récurrence
- Augmente la survie





Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Impact de l'activité physique pendant le traitement d'un cancer

- **Impact sur la qualité de vie des patients :**
 - Diminution sensation de fatigue
 - Diminution effets secondaires liés au traitement
- **Bienfaits psychologiques :**
 - Bénéfice sur anxiété
 - Dépression; les troubles du sommeil,
 - Image du corps, estime de soi ; confiance en soi ;
 - Lutte contre isolement social

Au final sur le bien-être des patient·es



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES

Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

L' AP et la qualité de vie



Illustration par les mots des patientes :

- « *Exutoire à ma colère devant ce qui m'arrive* »
- « *Reprise de l'initiative dans le contrôle de ma santé* »
- « *Soulagement face à la solitude ressentie* »
- « *Je suis moins dépressive* »
- « *J'améliore mon image corporelle* »

Impact de l'activité physique sur la fatigue pendant le traitement



Fatigue en cancérologie :

Symptôme décrit par la quasi totalité des patients et qui affecte leur vie quotidienne

- 70 % des patients pendant le traitement
- 30 % des patients à distance

Définition : *sensation d'épuisement qui ne cède pas au repos et peut perdurer de nombreuses années après l'arrêt du traitement*

Ses répercussions négatives :

- Altération de la qualité de vie
- Diminution de l'activité physique
- Facteur d'isolement et de repli de soi
- Anxiété, troubles du sommeil, dépression

Seul traitement efficace démontré : Activité physique !!!



Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Impact de l'activité physique après le traitement d'un cancer

Impact sur la survie des patients en rémission d'un cancer du sein; colon; prostate :

- **Diminution risque de rechute de 25 à 50% !!**
- Etude récente canadienne cancer du colon ASCO 2025
- Eviter autres causes de décès : maladies cardio-vasculaires
- Gain en survie 6%

Impact sur la fatigue post traitement +++ (30%)

Impact social :

- Retour à la vie sociale, familiale et/ou professionnelle



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES

Rationnel scientifique du mécanisme d'action de l'activité physique vis-à-vis du risque de cancer et de la rechute



- **Principale mécanisme :**

- Diminution de la masse graisseuse et augmentation masse musculaire :**

- > Diminution taux circulants certaines hormones et cytokines « pro » cancer :
Estrogène (K sein et endomètre)
Cytokines : leptines ; adiponectines
- > Baisse taux insuline (diminue insulino-resistance)

-> Evite la prolifération tumorale

- **Accélération transit : baisse exposition cancérogènes alimentaires et modification du microbiote (K colon)**
- **Renforcement de l'immunité qui joue un rôle dans la carcinogénèse**

Conférence :

Activité Physique (AP) et Sportive et Cancer

Conclusion

-> Activité physique au cours de la vie
: prévention du cancer

-> Activité physique chez patient
atteint de cancer pendant et après le
traitement :

- Diminution des effets secondaires
- Diminution de la fatigue
- Amélioration de la qualité de vie et du bien-être
- Impact sur la survie : diminution du risque de rechute ++



Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Quels sports ou APA recommander ?

- Définitions
- A quel moment ?
- Dans quelles conditions ?
- Quelles activités recommander ?
- Par quels professionnels ?



Définition



Activité Physique (AP)

Ne se réduit pas à la seule pratique sportive mais
inclue l'ensemble des activités de la vie quotidienne

4 types d'Activité Physique

- AP lors des activités professionnelles
- AP dans le cadre de la vie domestique : ménage, bricolage ; jardinage...
- AP lors des transports
- AP lors des activités de loisirs : activités sportives, danse...

Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Définition



L' Activité Physique Adaptée (APA)

- Mise en mouvement des personnes qui, en raison de leur état physique, mental, ou social, ne peuvent pratiquer une activité physique dans des conditions habituelles.
- Elle doit être adaptée à ces besoins spécifiques, le tout, dans le respect de leur sécurité.



Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Définition



Déconditionnement physique

Désadaptation à l'effort : baisse de performance physique liée à l'inactivité occasionnée par le cancer et la prise en charge thérapeutique : congé maladie, alitement, chimiothérapie, chirurgie...

- **Principale cause de la fatigue**



Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

Qu'est-ce que l'Activité Physique (AP) ?

L'activité physique correspond à « *tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une **augmentation de la dépense d'énergie par rapport à la dépense de repos*** ».

L'AP se mesure via la dépense énergétique en 1 MET – heure :

MET-h = *Metabolic Equivalent Task during 1 hour*
→ dépense d'énergie assis pendant 1 heure = 3,5 ml O₂ / Kg / min
(métabolisme de base d'une personne)

Marche normale = 3 MET-h

< 6 MET-h : marche rapide , escaliers

> 6 MET-h : footing, tennis, natation

Ex. Population de référence en Europe et USA < 3 MET-h d'activité physique par semaine.

Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Qu'est-ce que l'AP ?

Exemple de correspondance et de mesure de l'AP

Niveau du patient	au domicile	en loisirs	en Activité Physique ou Sportive
<3 MET-h	Vaisselle, Travail de bureau ...	Billard, Bowling ...	Marcher à 3 km/h Vélo d'appartement (faible résistance)
3 et 5 MET-h	Peinture, Lavage de vitre ...	Danse de salon, Voile ...	Marche à 5 km/h Vélo à 13 km/h ...
5 et 7 MET-h	Jardinage, Monter des escaliers ...	Rollers, Ski ...	Marcher à 7 km/h Vélo à 17 km/h ...
Si votre patient...	peut faire ça ...	alors il peut faire ceci...	ou cela.

Reference : Heart Foundation of Australia – Guide to Exercise and Activity Levels

MAIS ...

Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

un accompagnement est indispensable !

- Essai randomisé négatif : réhabilitation physique au domicile avec soutien téléphonique : échec

- Donc planification d'une AP en cancérologie dès le début de la prise en charge .

A quel moment ?

Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

- **Prévention primaire -> dès l'enfance**
- **Patient atteint d'un cancer -> dès la consultation d'annonce**

Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

A quel moment ?

- Partie intégrante du traitement anticancéreux
- Tout au long du parcours de soins et après le cancer
 - Convaincre le patient, l'entourage et les médecins : freins à l'APA
 - Initier si le patient n'est pas actif
 - Patient actif: insister pour poursuite l'AP habituelle , sinon l'orienter vers des séances d'APA



Dans quelles conditions ?

Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

- Professionnel APA-Santé formé en cancérologie
- Salle mise à disposition
- Procédure personnalisée : entretien initial individuel pour évaluer ses capacités physiques et son état psychologique
- Association spécialisée : 4S ou CAMI-sport
- Poursuite activité en club possible



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES

Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Ce qui est recommandé :

Pour un résultat optimal: cinq règles

- Activité rythmique aérobie (55 à 75% de la fréquence cardiaque) et renforcement musculaire
- D'intensité progressive, modérée à soutenue, en fonction du niveau d'AP et de déconditionnement initial
- Durée courte ou prolongée avec des séances de 30 à 60 minutes
- Fréquence répétée 2 à 5 fois par semaine

Recommandation:

150 minutes par semaine en trois séances



Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Quels professionnels ?

Professionnel formé et expérimenté en APA avec une formation en cancérologie

- Un enseignant APA-Santé Licence STAPS
- Un kinésithérapeute formé à la cancérologie et à l'AP
- Un éducateur sportif titulaire Brevet d'Etat d'Educateur Sportif



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES



Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Conclusions

- **L' Activité physique adaptée et encadrée par des professionnels formés**
- **Intensité, durée, fréquence sont les trois bras de l'APA**
- **150 minutes d'APA par semaine en 3 séances**
- **Intégration de la pratique de l'APA dans les services d'oncologie = oncologie intégrative**



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES



Conférence :

**Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer**

Institut du sein de Savoie / Médipôle de Savoie / La Maison

- l'activité physique est intégrée dans notre parcours de soins, avec un coach sportif et séances hebdomadaires d'APA
- Dès la consultation d'annonce
- Patients orientés vers associations : 4S Chambéry, et CAMI /sport Albertville
- Soins de supports au sein du Médipôle par l'Institut du Sein : yoga, esthétique, massages, coiffure, hypnose,...
- La Maison : lieu d'accueil des personnes ayant terminé leur traitement actif contre le cancer



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES



Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer


**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES

L'Institut du Sein

Un accompagnement et des activités au sein du Médipôle
pour les patients de cancérologie



LA MAISON

LIEU D'ACCUEIL DES PERSONNES
AYANT TERMINÉ LEUR TRAITEMENT ACTIF CONTRE LE CANCER





Bien-être et cancer

Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

Le **bien-être** joue un rôle essentiel dans l'accompagnement des personnes atteintes de **cancer**, tant sur le plan physique que psychologique.



THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS
ALPES - 3 VALLÉES



Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

Bien-être et cancer

❁ 1. Pourquoi le bien-être est important en cas de cancer

Amélioration de la qualité de vie : Les traitements peuvent être lourds (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie). Prendre soin de soi aide à mieux les supporter.

Réduction du stress : Le diagnostic et les traitements sont des sources importantes d'anxiété. Le bien-être contribue à gérer ces émotions.



THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS
ALPES - 3 VALLÉES



Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

Bien-être et cancer

❁ 1. Pourquoi le bien-être est important en cas de cancer

Renforcement du moral : Un bon état d'esprit peut influencer positivement l'adhésion au traitement et la perception de la douleur.

Soutien au système immunitaire : Le stress chronique peut affaiblir les défenses immunitaires. Des pratiques de bien-être peuvent les renforcer indirectement.



THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS
ALPES - 3 VALLÉES



Bien-être et cancer

❑ ♀❑ 2. Approches de bien-être

Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

Physiques

Activité physique adaptée : yoga, marche douce, tai-chi, exercices en piscine.

Alimentation équilibrée : adaptée au traitement et aux besoins du patient.

Soins du corps : massages, soins esthétiques, réflexologie.



THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS
ALPES - 3 VALLÉES

Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

Bien-être et cancer

♀ 2. Approches de bien-être

Psychologiques et émotionnelles

Soutien psychologique : psychologues, groupes de parole, art-thérapie.

Relaxation et méditation : cohérence cardiaque, pleine conscience, sophrologie.

Spiritualité : pour ceux qui le souhaitent, la foi ou la méditation spirituelle peuvent apporter un soutien moral.

Social

Maintien des liens sociaux : éviter l'isolement, rester en contact avec la famille, les amis.

Activités créatives : peinture, musique, écriture.

Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

Bien-être et cancer

💡 3. Ressources utiles

Centres de soins proposant des **programmes d'oncologie intégrative**.

Associations comme **La Ligue contre le cancer, RoseUp, ou Cami Sport & Cancer**.

Professionnels formés à l'accompagnement du cancer : **onco-psychologues, socio-esthéticiennes, enseignants en activité physique adaptée (APA)**.