

ACTIVITE PHYSIQUE, CANCER et BIEN-ÊTRE



GRAND SPA THERMAL

BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



★★★★

GOLF HÔTEL

BRIDES-LES-BAINS - 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 ?



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

Introduction



- 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



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 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



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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.



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

Conférence :

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

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)



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



★★★★
GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



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



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



★★★★
GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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 améliorerait :

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



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



★★★★
GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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

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* »



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



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



Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer

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



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



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

Conférence :

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

- **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**



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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 ?



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

Conférence :

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

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...



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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.



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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.



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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 .



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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

Conférence :

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



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



★★★★
GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

Conférence :

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

Ce qui est recommandé :

Pour un résultat optimal: cinq règles

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

Recommandation:

150 minutes par semaine en trois séances



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES

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



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 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**



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



Conférence :

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

Institut du Sein et des Cancers 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**



GRAND SPA THERMAL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



★★★★
GOLF HÔTEL
BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



Conférence :

Activité
Physique (AP) et
Sportive et
Cancer



L'Institut du Sein et des Cancers de Savoie



devient l'



**Institut du Sein
et des Cancers de Savoie**

Créé en 2015, l'Institut du Sein de Savoie a élargi son champ d'action afin de répondre aux besoins des personnes atteintes d'autres cancers, tout en conservant le cancer du sein au cœur de ses missions.

Pour refléter cette évolution, l'association est devenu en 2026, l'Institut du Sein et des Cancers de Savoie, une dénomination qui traduit plus fidèlement l'ensemble de ses actions et de ses engagements.



**Les patients,
leur entourage :**
Ateliers d'échanges, sexologie,
produits cosmétiques...



**Les professionnels
de santé :**
Conférences
pluriprofessionnelles



Le grand public :
Stand d'informations, de
prévention, spectacle, animations
Octobre Rose, Mars Bleu...

Nos actions financées à travers les années

La Maison : inaugurée en Février 2024, l'espace "La Maison" est à destination des patients ayant terminé la partie active de leur traitement en cancérologie (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie). Cet espace, situé à La Ravoire accueille depuis 2 ans, entre 60 et 80 patients chaque mois. Entourés de professionnels du bien-être, d'activités manuelles et d'activité physique adaptée, les patients peuvent accéder à différents ateliers individuels ou collectifs pour les accompagner à un retour à l'autonomie.

Le Spectacle : chaque année, des hommes et femmes touchés par la maladie créent un spectacle pour Octobre Rose. Accompagnés par des metteurs en scène et professionnels du spectacle, ils ouvrent 6 mois pour une nouvelle édition. Depuis 10 ans, cet atelier a accompagné une centaine de patients et réunis plus de 5000 spectateurs.

Des ateliers :

- Tea time / ateliers d'échanges pour les patientes (sur la reprise du travail, image de soi pendant la maladie, Ateliers de mise en beauté, reconstruction mammaire, Vie intime et cancer...)
- Coffée time pour les aidants permettant de découvrir des ateliers bien-être pour se ressourcer pendant l'accompagnement de la personne malade.
- Soins de support : Hypnose, aromathérapie, onco sexualité, ateliers bien être cuir cheveu, esthétique...




GRAND SPA THERMAL
 BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



GOLF HÔTEL
 BRIDES-LES-BAINS - 3 VALLÉES



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

Alimentation et prévention des cancers

Nathalie Négro, responsable
du Centre Nutritionnel
des Thermes de Brides-les-Bains



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

Quels facteurs nutritionnels
jouent un rôle dans
l'augmentation ou la diminution
des risques de cancer ?



Les facteurs délétères

Les boissons alcoolisées

Facteurs de risque /
cancers VADS, sein (♀),
foie (♂)

↑ risques dose-
dépendante

Action synergique
alcool-tabac

♀ 1 verre, ♂ 2 verres /
jour,
5 jours par semaine
max

↓ apports pour les
consommateurs
réguliers

Pas d'alcool pour les
enfants/ado, les
femmes enceintes et
allaitantes

Les facteurs délétères

Les viandes de boucherie et charcuteries

↑ Risque de cancers colorectaux en excès

Recommandations

- 500g viande de boucherie en poids cuit max /semaine
- Charcuterie < 250g par semaine
- Alternier sources de protéines : œufs, volailles, poissons, légumineuses + céréales



Les facteurs délétères

Le sel et les aliments salés

- ↑ risque de cancer de l'estomac

Recommandations

- Limiter le sel d'ajout
- Privilégier les épices et aromates pour donner du goût
- ↓ consommation des aliments les plus salés



Les facteurs délétères

Les modes de cuisson : produits céréaliers

Recommandations

- Eviter de consommer fréquemment des chips, biscuits, frites
- Acheter du pain pas trop cuit
- Préférer le pain / biscottes et pains grillés du commerce
- Alternner entre pain et céréales pour petit-déjeuner
- Alternner entre pain et féculents aux repas



Les facteurs délétères

Les modes de cuisson : viandes et poissons

- Fonds de sauce, extraits et arômes de viande, sucs dans la poêle
- Modes de cuisson :
 - Grillades, rôtissage, fumage...
 - Fritures
- Dégradation des lipides par la chaleur



~~Les facteurs délétères~~

Les modes de cuisson : les recommandations

Recommandations

- Ajout de légumes et d'épices
- Cuisson à l'huile d'olive
- Marinades (vin, jus d'agrumes)
- Cuissons variées : vapeur, à l'étouffée, papillote, court-bouillon
- Limiter les aliments fumés
- Épices, marinades
- Limiter les fritures profondes (1-2 fois/mois maxi)



Les facteurs délétères

Les compléments à base d'anti-oxydants

- Augmentation du risque de cancer du poumon pour les fumeurs et les ex-fumeurs



Les facteurs protecteurs

Les fruits et légumes, les céréales, les épices

- Anti-oxydants
- La vitamine B9 (acide folique)
- Les fibres



Recommandations

- Fruits et légumes variés à chaque repas
- Des céréales de préférences complètes ou légumes secs à chaque repas

Les facteurs protecteurs

Les autres facteurs protecteurs

- **Les produits laitiers** : ↓ risque cancers côlon et sein
 - Vitamine D et calcium
 - Lactoferrine
 - CLA

Recommandations

- ♀ : 3 / jour
- ♂ : 2 / jour



Les éléments entretenant le débat

- **Le soja**

- Rôle protecteur / cancer du sein pour les populations asiatiques
- Consommation à encourager de temps à autre pour ↓ apports de viande



En résumé...



à chaque repas



2-3 par jour



2-3 par jour



500g par semaine max



50g max par jour



Réduire autant que possible

En résumé...



Varier les modes de cuisson

✓ L'alimentation ne peut empêcher ni soigner les cancers



↓ sel et ↑ épices



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**

ALPES - 3 VALLÉES

Merci de votre attention.

Si vous souhaitez des conseils personnalisés,
l'équipe de diététiciens
du Centre Nutritionnel est à votre disposition
pour des entretiens individuels.

Le contenu de la conférence est en vente à
la boutique des Thermes.