« Activité Physique et cancer du sein »

Présentation réalisée par la Cami sport&cancer en partenariat avec le laboratoire Lilly

PP-ON-FR-0294 Juin 2021. © Lilly. Tous droits de reproduction réservés. Crédit photo : CAMI SPORT & CANCER

« Activité Physique et cancer du sein »

- Bénéfices de l'activité physique en oncologie
- Recommandations pratiques
- Témoignage Patiente
- Présentation de la CAMI Sport & Cancer

Bénéfices de l'Activité Physique en oncologie

Bénéfices de l'activité physique en oncologie [3]

Diminution des effets secondaires des traitements

- Diminution de la prise de masse grasse
- Augmentation de la masse musculaire
- Réduction des douleurs musculaires & articulaires
- Regain de tonicité
- Réduction de la fatigue

La fatigue est le symptôme le plus fréquent chez les personnes en cours de traitement

L'activité physique est le <u>seul traitement</u> validé contre la fatigue en oncologie

Bénéfices de l'activité physique en oncologie [3]

Amélioration de la qualité de vie des patients

- Réduction de l'anxiété et des risques de dépression
- Meilleur sommeil et meilleur appétit
- Réappropriation du corps
- Meilleure estime de soi
- Facilitation du lien social

Associée à une réduction du risque de récidive sur de nombreux cancers

De par son action sur certaines hormones (insuline et œstrogènes), l'inflammation (adiponectine et leptine) et l'immunité (macrophages et lymphocytes), l'activité physique est associée à une **réduction du risque de récidive sur de nombreux cancers** (tel que le colon, la prostate, le sein,..)

Quelles explications biologiques ?

L'activité physique :

- **agit sur les hormones :**
  - Baisse des hormones sexuelles (œstrogènes), ce qui réduit les facteurs de croissance des cellules devenues cancéreuses
  - Réduction et stabilisation des hormones de croissance (insuline), qui favorisent la croissance des cellules cancéreuses
- **atténue les phénomènes inflammatoires**
- **stimule les défenses immunitaires (pour la plupart des cancers)**

Zoom : Bénéfices de l'activité physique sur le cancer du sein

L'activité Physique, un allié face au cancer :

Pendant et après la Chimiothérapie [3] :

- Diminue la sensation de fatigue d'environ 25%
- Permet un gain de force de plus de 30%
- Limite les douleurs musculaires et articulaires
- Limite les neuropathies périphériques (sensations de fourmis dans les extrémités, difficultés à saisir avec la main)

Après la Chirurgie [3] :

- Limite les adhérences (lésions qui se forment après une opération chirurgicale au moment de la cicatrisation)
- Evite l'épaule « gelée »
- Ne représente ni un facteur de risque[7], ni un facteur d'aggravation[8] concernant le risque de lymphœdème suite à la chirurgie

Zoom : Bénéfices de l'activité physique sur le cancer du sein

L'activité Physique, un allié face au cancer [3] :

Pendant et après la Radiothérapie:

- Limite les tensions dans le grand pectoral
- Evite l'épaule « gelée »
- Redonne de la mobilité dans l'épaule et le bras
- Limite les douleurs

Pendant l'Hormonothérapie:

- Réduit la masse graisseuse
- Limite l'ostéoporose
- Limite l'arthralgie (douleurs articulaires)

Zoom : Bénéfices de l'activité physique sur le cancer du sein

L'Activité Physique après la maladie

- Permet la réduction de décès par cancer du sein de 35% [9]
- Permet la réduction du risque de décès toutes causes confondues après un cancer du sein de 40% [9]
- Continue de lutter contre la fatigue [3]
- Facilite le retour à la vie sociale [3]

Recommandations pratiques

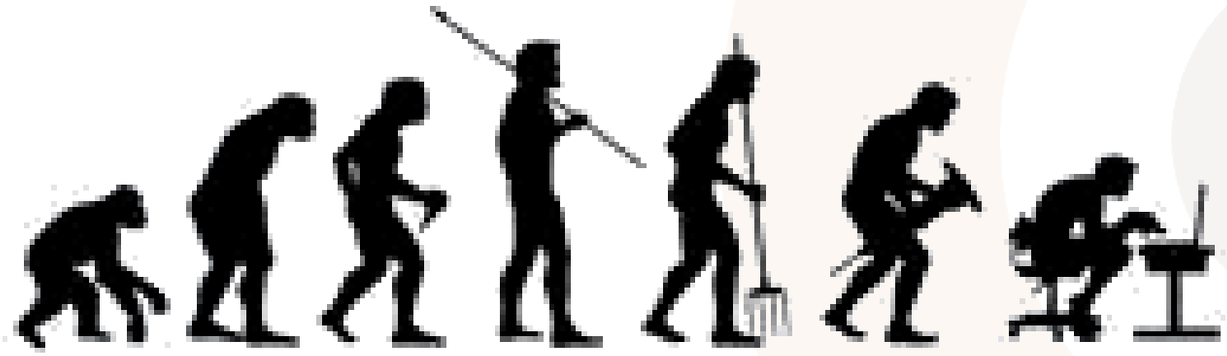
Activité physique et Sédentarité : De quoi parle-t-on exactement ?

Qu’est ce que la "sédentarité " ?

Etat dans lequel la dépense énergétique de notre organisme est proche de celle du repos.

Par exemple :

- lire,
- regarder ou utiliser un écran,
- conduire une voiture,
- être assis dans le bus [4].



Que recouvre le terme "activité physique" ?

« Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles et entraînant une augmentation des dépenses d’énergie par rapport à la dépense au repos » [5].

Comment lutter contre cette sédentarité et avoir une Activité Physique ?

Recommandation n°1 (OMS, 2010)

Les recommandations internationales d'AP en prévention du cancer sont semblables à celles adressées à la population générale pour maintenir ou améliorer son état de santé [10]

- Au moins **150 minutes d'activité physique d'intensité modérée** (marche entre 5 et 7 km/h) par semaine

Ou

- Au moins **75 minutes d'activité physique d'intensité élevée** (jogging entre 8 et 10km/h) par semaine

Comment lutter contre cette sédentarité et avoir une Activité Physique ?

Recommandation n°1 (OMS, 2010)

Quelques conseils :

- Bénéfices à partir de 10 minutes d'activité physique
- Effet dose-réponse : plus on est actif, plus il y a de bénéfices
- Régularité : l'idéal est d'avoir une activité physique tous les jours

Intensité modérée ou soutenue ?

Moyens simples pour déterminer si son activité est d'intensité modérée ou soutenue :

- Pendant une **activité physique modérée:**

⇒Être capable de parler, sans pour autant pouvoir chanter

⇒Augmentation de votre rythme cardiaque

⇒**Transpiration peu importante**

- A l'inverse, lors d'une **activité physique soutenue :**

⇒ Incapacité de parler

⇒ Rythme cardiaque élevé

⇒**Transpiration abondante**

Recommandation n°2 (OMS, 2010)

Au moins **20 minutes d'exercices de renforcement musculaire** (sans charge ou faible charge) faisant intervenir les principaux groupes musculaires deux fois par semaine

Quelques conseils :

- 20 min : Echauffement et étirement compris
- Sans charge
- Faire intervenir les principaux groupes musculaires (Haut et bas du corps)
- 2 fois / semaine mais 2 jours non consécutifs

Quelles activités physiques effectuer et où ?

Vers quels organismes se tourner?

Sites de référencement d'organismes habilités pour le prise en charge en activité physique adaptée en cancérologie :

esPASS : Référencement ARS & CROS des structures Sport Santé en BFC

Maison Sport Santé : https://sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/maisons-sport-sante/maisons-sport-sante-carte

Ligue Contre Cancer : https://www.ligue-cancer.net/cd89/journal

CAMI Sport & Cancer (pas d'activité dans l'Yonne à date) : www.sportetcancer.com

Témoignage Patiente :

Découvrez en image le témoignage de Myriam :

https://www.lillyoncologie.fr/engagement-senolink-patients

Présentation de la CAMI Sport & Cancer

La **CAMI** Sport **&** Cancer

→ **Association loi 1901 à but non lucratif reconnue d'intérêt général**

1er réseau national Sport Cancer

21 ans d'expérience et d'expertise

28 départements en France

50 praticiens en thérapie sportive

3 500 patients suivis par semaine

80 000 actes de thérapie sportive

Dr. Thierry BOUILLET
Co-fondateur et Président
CAMI Sport & Cancer
Cancérologue Hôpital Avicenne

Jean-Marc DESCOTES
Co-fondateur et Directeur Général
CAMI Sport & Cancer

Notre mission

Développer des **programmes de thérapie sportive** destinés aux patients atteints de cancer, quel que soit leur âge, leur sexe, leur condition sociale, la localisation de leur cancer, ou leur moment dans leur parcours de soins pour :

AUGMENTER
les chances de rémission

LUTTER
contre les effets indésirables des traitements

AMELIORER
la qualité de vie

Notre expertise

Un encadrement par des professionnels :

Les programmes de la CAMI sont encadrés par des **Praticiens en Thérapie Sportive**, des experts du sport et de l'activité physique, tous détenteurs du Diplôme Universitaire « Sport et Cancer » de l'Université Paris 13.

La Thérapie Sportive est intégrée au parcours de soins :

Apres l'accord du médecin, le Praticien en Thérapie Sportive effectue un **1er bilan de santé** avec le patient pour déterminer son programme thérapeutique en fonction de son **état de forme et de ses besoins**, puis le patient débute un programme de 4 ou 3 mois de Thérapie Sportive avec **2 séances d'une heure par semaine** (renouvelable selon les progrès du patients).

Notre modèle

Afin de pouvoir **accompagner le maximum de patients sur l'ensemble de leurs parcours de soin et de vie**, la CAMI Sport & Cancer propose un modèle unique et innovant :

À l'Hôpital

32 Pôles Sport & Cancer dans des services d'Oncologie, d'Hématologie, AJA ou d'Hémato-Onco-Pédiatrie

- Encadré par un Praticien en Thérapie Sportive
- Pour les patients en début/cours de traitements

En Ville

80 lieux de prise en charge en ambulatoire

- Encadré par un Praticien en Thérapie Sportive
- Pour les patients en cours/fin de traitements ou début de rémission

Réseau « Sport Après Cancer »

- Encadré par des associations, clubs, etc., partenaires dont les éducateurs ont été formés
- Pour les patients en rémission complète

En images

Références Bibliographiques

1. Inca. Les chiffres clés du cancer : https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Qu-est-ce-qu-un-cancer/Chiffres-cles
2. INSERM, 2008 et 2019 ; HAS 2011 et 2018 ; loi sport sur ordonnance 2016 ; INCa, 2017 ; stratégie nationale sport-santé 2019-2024
3. Institut National du Cancer (2017), Rapport d'expertise « Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer, des connaissances scientifiques aux repères pratiques », Boulogne-Billancourt.
4. Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques. Programme Nutrition Santé. Ministère de la santé et des solidarités. 2005. www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/SynthesePNNS-AP-2.pdf
5. Activité physique. Contextes et effets sur la santé. Les éditions Inserm. 2008. www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/80
6. Haskell WL, et al. Physical Activity and Public Health Updated - Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation. 2007;116:1081-1093.
7. Speck RM, Gross CR, Hormes JM, Ahmed RL, Lytle LA, Hwang WT, Schmitz KH « Changes in the Body Image and Relationship Scale following a one-year strength training trial for breast cancer survivors with or at risk for lymphedema » - Breast Cancer Res Treat. 2010 Jun;121(2):421-30. doi: 10.1007/s10549-009-0550-7. Epub 2009 Sep 22.
8. Bloomquist K, Karlsmark T, Christensen KB, Adamsen L. Heavy resistance training and lymphedema: prevalence of breast cancer-related lymphedema in participants of an exercise intervention utilizing heavy load resistance training. Acta Oncol. 2014 Feb;53(2):216-25.
9. Ibrahim EM, Al-Homaidh A. « Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies » Med Oncol. 2011 Sep;28(3):753–65.
10. Jones LW, Courneya KS, Vallance JK, Ladha AB, Mant MJ, Belch AR, et al. Understanding the determinants of exercise intentions in multiple myeloma cancer survivors: an application of the theory of planned behavior. Cancer Nurs. 2006 May-Jun;29(3):167-75.