

Bénéfices de l'activité physique chez les patients atteints de cancer : état des connaissances

L'Institut national du cancer (INCa) a publié en mars 2017 un état des lieux des connaissances sur les bénéfices de l'activité physique chez les patients atteints de cancer. Ce rapport fournit également des clés pratiques aux professionnels de santé pour l'instauration ou le maintien d'une activité physique pendant et après un cancer. Il conclut à un bénéfice de l'activité physique sur :

- la prévention ou la correction d'un déconditionnement physique (réduction des capacités cardio-respiratoires et musculaires) ;
- un maintien et/ou une normalisation de la composition corporelle¹ (proportion muscles/grasses notamment) ;
- une réduction de la fatigue liée aux cancers et une amélioration globale de la qualité de vie ;
- une amélioration de la tolérance des traitements et de leurs effets à moyen et long termes ;
- un allongement de l'espérance de vie et une réduction du risque de récurrence.

Plus l'activité physique est initiée (ou préservée) tôt dans le parcours de soins, plus ses effets seront bénéfiques sur le patient. Ces bénéfices sont observés pour une pratique mixte (cardio-vasculaire et renforcement musculaire), comportant des exercices d'intensité modérée à élevée, trente minutes par jour au moins cinq fois par semaine. Une pratique de faible niveau constitue toujours un acquis par rapport à l'état sédentaire. Les professionnels de santé ont un rôle important à jouer concernant l'engagement des patients dans la pratique d'une activité physique régulière et adaptée à leur condition clinique et dans la réduction des temps de sédentarité. Sur la base de ces connaissances, l'Institut préconise notamment l'intégration de l'activité physique dans le panier de soins oncologiques de support.

Améliorer la qualité de vie globale

Plus précisément, les méta-analyses les plus récentes confirment le rôle joué par l'activité physique sur l'amélioration des capacités cardio-respiratoires et des qualités muscu-

laires, ce qui permet d'améliorer ou de maintenir l'indépendance physique des patients, que les programmes d'activité physique soient entamés pendant les traitements ou dans leurs suites. L'activité physique régulière permet par ailleurs d'améliorer ou de normaliser la composition corporelle – réduction de la masse grasse, de l'indice de masse corporelle (IMC), et maintien ou gain de masse musculaire – et d'améliorer la qualité de vie globale, la douleur, de réduire la perception de la fatigue liée aux cancers et d'améliorer l'estime de soi. Des études suggèrent également des bénéfices en termes de récupération postopératoire dans le cadre de certains cancers (ORL, sein, poumon) et de réduction d'effets secondaires des traitements hormonaux. Enfin, des données observationnelles montrent l'association de la pratique d'activité physique avec l'amélioration des survies globale et spécifique, et la réduction du risque de récurrence (pour les cancers du sein, du côlon, de la prostate).

Sensibiliser les professionnels de santé

Les données actuelles, qui confortent le rôle bénéfique de l'activité physique régulière pour les patients atteints de cancers, soulignent toute l'importance de sensibiliser tous les professionnels de santé à la prescription de l'activité physique, afin de permettre sa pratique. Celle-ci doit être proposée dès le diagnostic, et doit être par la suite maintenue tout au long du parcours de soins. Par rapport à un état physiquement inactif et aussi sédentaire, toute pratique est bénéfique, avec des bénéfices attendus qui semblent corrélés à la quantité d'activité physique. La pratique durant la période des traitements est souvent complexe à envisager, notamment lorsque les patients ne pratiquaient pas d'activité physique régulière avant la maladie. Les interventions proposées durant cette période devront donc prendre en considération, outre les effets spécifiques des traitements, les réticences et les barrières individuelles. Dans les suites des traitements, en l'état actuel de nos connaissances et en l'absence de repères spécifiques aux patients

atteints de cancers, l'objectif est d'atteindre les recommandations en activité physique pour la population générale avec les notions de progressivité de mise en œuvre et d'adaptation des programmes à l'état clinique des patients et aux freins personnels à la pratique. La prescription d'activité physique doit être envisagée dans un contexte général de complémentarité, avec des changements de comportements, incluant aussi des recommandations très importantes de lutte contre la sédentarité, de qualité des apports nutritionnels et de suppression de conduites à risque (tabac, alcool, etc.).

Un acte médical

La prescription de l'activité physique est un acte médical sous la responsabilité de l'oncologue et/ou du médecin référent ; elle est associée à la recherche de contre-indications à la pratique de l'activité physique. La mise en œuvre de programmes adaptés aux situations cliniques particulières est confiée à des professionnels formés, ayant la connaissance des particularités des cancers, de leurs conséquences psychologiques, et ayant une expérience du suivi de la tolérance de l'activité physique supervisée, sachant revenir rapidement vers le médecin référent en cas de suspicion d'intolérance. ■

Source: Institut national du cancer (INCa). *Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques. Synthèse.* Boulogne-Billancourt : INCa, Coll. État des lieux et des connaissances, mars 2017 : 15 p. En ligne : <http://www.e-cancer.fr/Actualites-et-evenements/Actualites/L-Institut-publie-un-rapport-sur-les-benefices-de-l-activite-physique-pendant-et-apres-un-cancer>

1. Les méta-analyses d'essais randomisés contrôlés montrent que la pratique d'activité physique permet une réduction de la masse grasse, du poids corporel et de l'indice de masse corporelle ; et un maintien, voire une augmentation de la masse musculaire. Les programmes d'activité physique qui combinent endurance et renforcement musculaire semblent avoir une efficacité plus marquée sur la composition corporelle permettant de limiter le gain de masse grasse et la perte de masse musculaire, surtout lorsqu'ils commencent pendant les traitements et sont poursuivis après l'arrêt de ceux-ci.

Activité physique et cancer
Etat des connaissances scientifiques