



## Activité physique pour les personnes touchées par le cancer

Les spécialistes sont unanimes : que ce soit pendant ou après un traitement anticancéreux, l'activité physique a des effets bénéfiques pour les personnes touchées. Les études l'ont prouvé : le risque de séquelles liées à la maladie et au traitement diminue. Les personnes actives se sentent moins souvent épuisées, sont plus performantes et restent plus dynamiques. La qualité de vie peut également s'en trouver améliorée. Quelques études ont par ailleurs prouvé l'influence positive sur le mental : l'activité physique et le sport peuvent aider à lutter contre la maladie et prévenir ou atténuer les dépressions. La présente fiche d'information expose les possibilités et explique quelles forme et intensité peut revêtir l'activité physique d'une personne suivant un traitement ou une réadaptation.

En parlant d'activité physique en général, il convient de rappeler la définition suivante :

**L'activité physique se définit comme tout mouvement physique causé par la contraction des muscles squelettiques qui entraîne une consommation d'énergie plus élevée qu'au repos.**

Cette définition couvre toutes les activités qui provoquent une consommation d'énergie. Cela peut se faire au quotidien (monter les escaliers, travaux ménagers, jardinage, etc.) ou dans le cadre d'une activité physique planifiée (marche nordique, vélo, etc.). Le Réseau suisse Santé et activité physique ([www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)) a émis les recommandations suivantes pour les femmes et hommes en bonne santé qui sont en âge de travailler :

- Au moins deux heures et demie de mouvement par semaine, sous forme d'activités quotidiennes, d'entraînement (endurance ou musculation d'intensité moyenne au moins) ou de sport.
- Ou une heure et quart d'entraînement ou de sport d'intensité élevée.
- Ou une combinaison d'activités. Il faut savoir que dix minutes de sport d'intensité élevée apportent les mêmes bienfaits à la santé que vingt minutes d'activité d'intensité moyenne.
- Structure progressive : au lieu de 30 min d'entraînement d'endurance par jour, vous pouvez également commencer par des intervalles plus brefs et augmenter progressivement l'entraînement.
- Une activité **d'intensité moyenne** entraîne un essoufflement sans faire systématiquement transpirer. Il peut s'agir de marche rapide, de vélo, mais aussi de pelletage et de jardinage ou maintes autres activités sportives, quotidiennes et de loisirs.

- Une activité **d'intensité élevée** accélère la respiration tout en faisant transpirer, au moins un peu. Les sports faisant appel aux principaux groupes musculaires sont souvent de forte intensité – course à pied, vélo ou encore natation.

### Lors d'un cancer, le mouvement améliore le bien-être

La plupart des cancers altèrent radicalement l'état physique et psychique de l'individu. Pendant et/ou après une thérapie, certains souffrent notamment de fatigue liée au cancer (état d'épuisement). Les activités quotidiennes peuvent améliorer le bien-être et donner de l'énergie, agissant ainsi contre la fatigue.

Voici comment intégrer une activité physique au quotidien :

- Faites vos courses à pied au lieu de prendre le bus ou la voiture
- Préférez l'escalier à l'ascenseur
- Promenez-vous régulièrement et chaque semaine, allongez la durée de la promenade

### Activité physique et cancer : la bonne dose

Il convient de consulter son médecin traitant pour déterminer si une activité physique ciblée peut être envisagée avant, pendant ou immédiatement après une thérapie anticancéreuse. Cette consultation est le meilleur moyen de savoir quelle dose d'activité physique pratiquer selon la phase. Voici des questions possibles : « Les activités du quotidien sont-elles suffisantes (p. ex. faire les courses, le ménage ou du jardinage) ou bien devrais-je faire des exercices ciblés, entraîner mon endurance ou développer la force musculaire ? » Si le sport est envisageable : « Est-il judicieux de pratiquer des sports modérés ou intenses ? »

### **Pendant le traitement: trouver l'entraînement adapté**

Il est impossible d'émettre des recommandations globales pour les personnes touchées par le cancer. L'état de santé, la maladie cancéreuse et les éventuelles conséquences, les besoins individuels, le bien-être et la condition physique diffèrent d'un individu à l'autre. Il est important de savoir que chez les personnes touchées par le cancer, c'est le bien-être et les capacités actuelles qui comptent, non la performance. Les spécialistes déconseillent les programmes d'exercices pensés pour les personnes en bonne santé. La discipline pratiquée devrait en outre procurer du plaisir et vous faire du bien avant tout.

En règle générale, une activité physique est sûre tant qu'elle est adaptée à l'état de santé, aux restrictions et aux capacités de l'individu. Dans certaines circonstances (p. ex. en cas de perte de poids importante ou en présence de comorbidités), il est important de d'abord en parler à votre spécialiste.

### **Maladie à un stade avancé: suivi de l'entraînement par un spécialiste**

De nouvelles études suggèrent que les programmes physiques adaptés peuvent être bénéfiques pour les personnes dont la santé est précaire. Il est alors essentiel que ces personnes soient motivées et que les exercices soient supervisés par un spécialiste. Avoir une activité physique dans la limite de ses capacités peut améliorer le moral, stimuler l'appétit, éviter les pertes musculaires et prévenir les troubles circulatoires et respiratoires. Mais attention, en cas de suspicion de métastases osseuses p. ex., il convient de tenir compte du risque de fracture. Si le stade de la maladie est avancé, il faut toujours demander conseil à son médecin, qui déterminera si une activité physique est possible et si tel est le cas, quelle est la bonne dose.

### **Réadaptation: structure de l'entraînement**

Durant la phase de réadaptation, le programme peut évoluer progressivement de la physiothérapie de soutien vers la remise en forme, en passant par la thérapie active par le mouvement. L'entraînement contribue à intégrer à l'activité quotidienne les précautions nécessaires et les restrictions dues à la maladie. Un programme régulier peut améliorer la qualité de vie dans son ensemble.

### **Lien entre activité physique et risque de rechute**

Jusqu'à présent, l'effet d'une activité physique régulière sur le risque de rechute et de métastases n'est établi que pour certains types de cancer. Des études réalisées avec des patientes souffrant d'un cancer du sein révèlent que le risque de rechute diminue si vous vous dépensez physiquement. L'on recommande ainsi trois heures par semaine de marche à un rythme modéré ou d'activités similaires comme le vélo sur terrain plat ou le jardinage.

De premières études révèlent que l'activité peut diminuer le risque de rechute également pour le cancer de l'intestin. L'on conseille alors trois heures par semaine d'activité physique intense (p. ex. course à pied) ou six heures d'entraînement modéré. La pratique régulière d'une activité peut aussi légèrement améliorer le pronostic en cas de cancer de la prostate.

S'agissant d'autres types de cancer, l'état actuel de la recherche ne permet pas encore de dire s'il existe un lien entre activité physique et risque de rechute.

### **Offres sportives s'adressant aux personnes touchées**

Petits ou grands, les hôpitaux et institutions hospitalières proposent souvent de conseiller les patients en matière d'activité physique. Les personnes intéressées peuvent également s'adresser à la Ligue contre le cancer de leur région: <http://www.liguecancer.ch/region>. La Ligue suisse contre le cancer met à disposition une liste de groupes de sport: <http://www.liguecancer.ch/groupe-desport>. Vous pouvez aussi contacter directement les associations sportives ou les clubs de fitness.

### **Qui prend en charge les coûts?**

Avec une prescription médicale, une intervention de thérapie par le mouvement sous forme de physiothérapie peut être prise en charge par l'assurance de base ou complémentaire de la caisse maladie. Selon la caisse, l'assurance complémentaire participe aux frais des groupes de sport ou d'autres activités (p. ex. pilates, yoga, abonnement de fitness, etc.).

### **Pour toute question ou information complémentaire:**

- Ligne InfoCancer: 0800 11 88 11  
[helpline@liguecancer.ch](mailto:helpline@liguecancer.ch)
- [www.liguecancer.ch/region](http://www.liguecancer.ch/region)
- Médias: [media@liguecancer.ch](mailto:media@liguecancer.ch)

*Cette information a été dûment vérifiée par le Service d'information sur le cancer (KID), le centre allemand de recherche contre le cancer, état au 15.01.2018 (sources KID et Ligue suisse contre le cancer).*

*Nous remercions le KID pour son aimable autorisation à adapter et utiliser sa documentation en Suisse.*

### **Mentions légales**

Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40,  
Case postale, 3001 Berne, tél. 031 389 91 00  
[info@liguecancer.ch](mailto:info@liguecancer.ch), [www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

Cette feuille d'information est disponible sur boutique.  
[liguecancer.ch](http://liguecancer.ch) en allemand, français et italien.

© 2019, KID et Ligue suisse contre le cancer, Berne