

Activité physique et cancer

Jean-Marc DESCOTES, directeur général de « CAMI Sport et Cancer »

La CAMI est une association qui agit depuis 20 ans dans l'établissement de programmes adaptés à la prise en charge des patients.

Jean-Marc Descotes souligne l'importance de l'Activité Physique, véritable thérapie sportive, et, pour chaque patient, de l'Activité Physique Adaptée, qui tient compte du parcours de soin, de l'évolution de la maladie et des effets des traitements.

Les intérêts de l'Activité Physique sont prouvés par de nombreuses études, dont celle de la Haute Autorité de Santé, en date d'avril 2011, qui rappelle que :

- Le corps humain doit bouger pour se défendre et s'accommoder dans son environnement,
- La sédentarité est la cause de maladies graves (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers...),
- L'Activité Physique est d'autant plus profitable quand elle est associée à d'autres pratiques, ou soins de confort (régime alimentaire notamment).

Toute Activité Physique est bonne à prendre, pas seulement sportive, mais également professionnelle, ou domestique (ménage, jardinage, entre autres).

L'Activité Physique se mesure, l'unité de mesure de cette dépense énergétique est le :

- MET/heure (3 MET/h = 1 heure de marche).

La majorité de la population se cantonne malheureusement à ce chiffre sur une semaine, ce qui est tout simplement catastrophique en regard du tableau de mesure fourni par Jean-Marc Descotes dans la vidéo, gradué de sédentaire à très élevé (à partir de 16'25" sur la vidéo).

L'Activité Physique a un rôle biologique sur le corps humain, et, de ce fait, son association avec une alimentation adaptée, riche en fruits et légumes par exemple, en accroît sensiblement les bénéfices en agissant directement sur les mécanismes tumoraux.

Il est d'autant plus nécessaire d'adopter ces attitudes que, pendant le déroulement de la maladie, et notamment durant la phase de soins, la perte de masse musculaire est significative et ses conséquences néfastes peuvent être multiples.

Il est donc important de tout faire pour essayer de maintenir cette masse musculaire, surtout que sa diminution peut s'accompagner d'un surcroît de graisse viscérale, qui représente elle aussi un risque de toxicité élevé, facteur supplémentaire de propagation de la maladie.

Différentes études montrent leur impact sur la durée de survie.

Le mécanisme métabolique de transport du glucose dans le sang fabrique l'insuline et plus son taux est élevé, plus le risque de nourrir les cellules cancéreuses est important. La diminution du taux de glucose dans le sang est donc souhaitable mais c'est aussi la cause de la diminution de la masse musculaire, d'où la nécessité de pratiquer une Activité Physique.

La présence de cytokines, conséquence de phénomènes inflammatoires liés à la perte de la masse musculaire, et l'insulino-résistance sont des facteurs de cancers et de croissance des cancers. L'utilité de la prévention est donc évidente, et la pratique de l'Activité Physique chaudement recommandée avant le déclenchement de la maladie, car celle-ci réduit l'insulino-résistance, et la présence des cytokines.

La fréquence et la régularité de la pratique d'une Activité Physique induit l'équilibre de ces mécanismes et la permanence de leur fonctionnement.

Une pratique physique assidue avant, pendant, et après la maladie, permet en plus de renforcer le système immunitaire, et c'est d'autant plus important lorsque celui-ci est sollicité par un traitement spécifique (immunothérapie).

L'effet de l'Activité Physique est également important sur la fatigue liée aux différents traitements. Pendant et après ceux-ci, le bénéfice sur l'état physique et psychologique du patient est essentiel et participe aussi au bien-être social et spirituel.

Enfin, la diminution du risque de récurrence est importante, et cela est non négligeable.

En conclusion, on peut affirmer que :

- L'Activité Physique accroît les chances de survie, ainsi que la qualité de vie, et ce, quel que soit le cancer et le type de traitement (de multiples exemples sont donnés par Jean-Marc Descotes dans la vidéo, avec tableaux associés).

Les activités et actions de CAMI Sport et Cancer sont essentiellement centrées sur l'information des :

- Pouvoirs Publics,
- Personnels soignants,
- Population globale.

L'importance de la pratique d'une Activité Physique n'est en effet, pas toujours bien comprise par l'ensemble des intéressés.

Même en période de maladie, et particulièrement pendant la phase « métastatique », l'Activité Physique, avec l'Activité Physique Adaptée à chaque cas, est un atout indéniable.

Une étude, menée conjointement par la CAMI et l'association Artur sur l'utilité de l'Activité Physique en période de maladie, est détaillée dans la vidéo (à partir de 50'17").

Questions / Réponses

L'indicateur en italique renvoie, sur la vidéo, à l'instant où est posée la question.

- Comment obtenir une prescription d'APA ? Médecin traitant ? Oncologue ? Dans quelle mesure est-ce pris en charge ?
Question à 59'52"
- Avant la prise d'un traitement, ne faut-il pas prendre la mesure de la masse musculaire et la suivre pendant le traitement ?
Question à 1h 01'13"
- L'obésité morbide induit-elle une forte baisse sur la survie d'un cancer ?
Question à 1h 02'25"
- L'APA est-elle dans les soins de Support ?
Question à 1h 03'47"
- Y-a-t-il des organismes, structures références et donc compétents pour les activités physiques adaptées ?
Question à 1h 04'23"

Ce compte-rendu, rédigé par Gérard Conte, bénévole de l'association A.R.Tu.R., a été relu et validé par Jean-Marc Descotes. Ce compte-rendu est la propriété d'A.R.Tu.R. et ne peut être utilisé que pour un usage strictement privé. Toute autre utilisation est interdite sans autorisation préalable d'A.R.Tu.R.