

Activité physique adaptée et cancer du rein métastatique

Pr F Joly, Oncologue médicale

JM Descotes, Educateur sportif



ARTUR, 16 Avril 2012

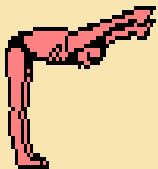
Bougez



Activité physique et cancer

C'est possible!

Même en cas de cancer du rein métastatique



BOUGEZ PLUS POUR GAGNER PLUS...

DE VIE ET DE QUALITÉ de VIE



**Impact de l'activité physique
sur la
fatigue et la survie**

Sommaire

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- **Qu'est-ce que l'activité physique adaptée ?**
- **Quels sont les résultats des essais scientifiques ?**
- **Quels sont les projets pour les patients traités pour un cancer du rein métastatique?**
- **Comment faire une activité adaptée et quelles sont les structures existantes?**



Qu'est-ce que l'activité physique ?

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- **Activité physique (AP) =**

- ➔ **Mouvement du corps par contraction musculaire accroissant la consommation d'énergie**

- **AP =**
 - ➔ Activités professionnelles
 - ➔ Taches ménagères
 - ➔ Transport
 - ➔ Activités ludiques



**Exercices inclus dans activités ludiques =
Mouvements répétitifs programmés structurés qui
augmentent les capacités physiques**



Mesures activité physique

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- **Dépense énergétique** (mesurée en MET-heure)
 - ➔ Effet thermique de la nourriture +
 - ➔ Activité Physique
- **Metabolic Equivalent Task-h =**
 - ➔ Dépense énergie assis 1 heure
 - ➔ 3,5 ml O₂ / Kg / minute
- **Marche normale = 3 MET - h**
 - ➔ < 6 MET - h : marche, escaliers
 - ➔ > 6 MET - h : footing, tennis, natation...
- **Population de référence** < 3 MET-h par semaine



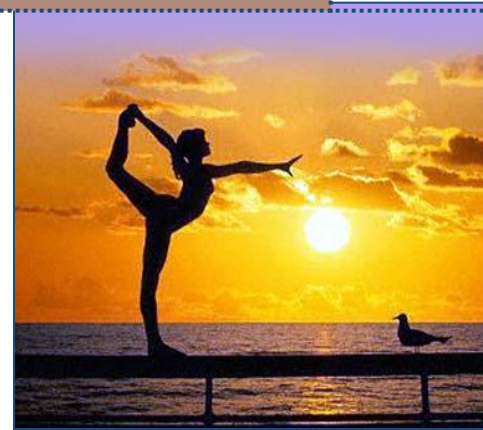
Exemples de mesures (en MET/heure)

Activités sportives

Yoga	2,5 - 3,5
Aqua gym	4
Jogging en salle	4,5
Danse	4,5
Vélo	4 - 10
Aviron	3,5 - 6,5
Natation	4-11
Tennis	5-8
Arts martiaux	10
Squash	12

Vie courante

Station assise	1
Cuisiner	2
Faire le ménage	2 à 4
Bricoler	3 à 5
Marcher	2 à 3
Jardinage	3 à 6



Fatigue et Cancer : un problème important!

Fatigue liée au cancer : **60 à 100%** des patients

- En début de prise en charge
- Pendant les traitements
- Mais aussi à distance des traitements (17 à 38% de fatigue sévère persistante)



Fatigue et cancer du rein métastatique: Un problème majeur!

- Plainte **> 80%** des patients
- **Symptôme n°1** de la maladie et des effets secondaires des thérapies ciblées (anti-angiogéniques,)
 - 20 à 50% rapportée dans les essais médicamenteux
 - > 30% sévère avec un impact sur la vie au quotidien
- Souvent **multifactorielle**
- Pas ou très peu prise en compte en cas de traitement par thérapie ciblée dans le cancer du rein



- **Essentiellement réalisées auprès de**
 - Patients avec un **cancer du sein**, de la prostate et du colon
 - Le plus souvent en post traitement mais également pendant les traitements
- **Principaux résultats** (cancer du sein)

L'AP permet de **réduire significativement la fatigue** liée au cancer

- Globalement, qq soit le moment de la prise en charge : - 36 %
- Y compris la fatigue **pendant** les traitements : - 18%
- Y compris la fatigue **à distance** des traitements : - 37 %



Impact de l'Activité Physique :

- La fatigue / La qualité de vie
- Une meilleure adhésion au traitement
- L'ostéoporose, la réserve osseuse (sarcopénie)
- La dénutrition, l'anémie
- Les effets secondaires délétères (fièvre, nausée, ...)



Exercice physique et soins en cancérologie

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Quelles conclusions sur la **Fatigue** et la **qualité de vie**?



BOUGEZ pour ne pas être FATIGUE !!!!

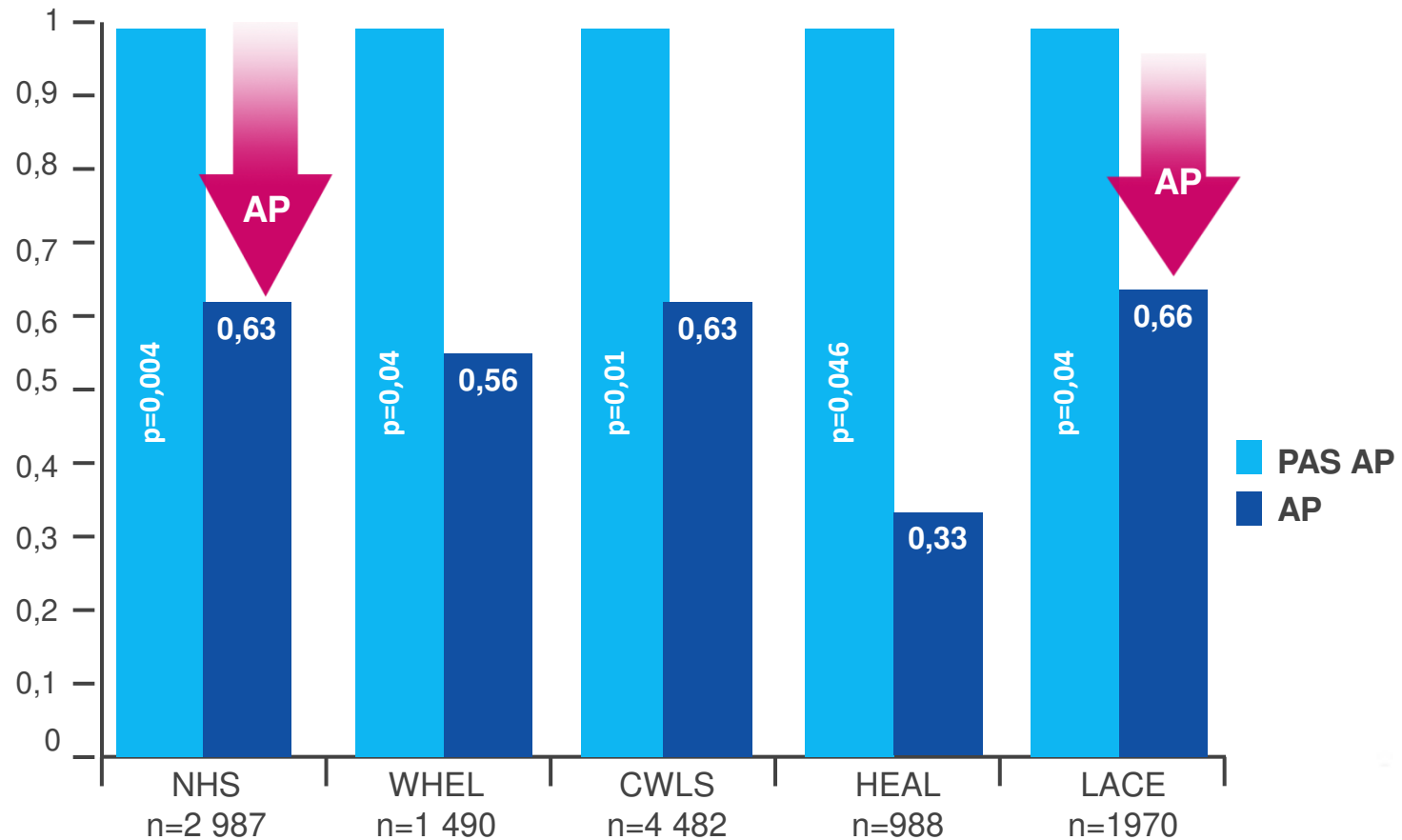


Activité physique et risque de rechute

Ex cancer du sein

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Réduction du taux de rechute et AP après soins

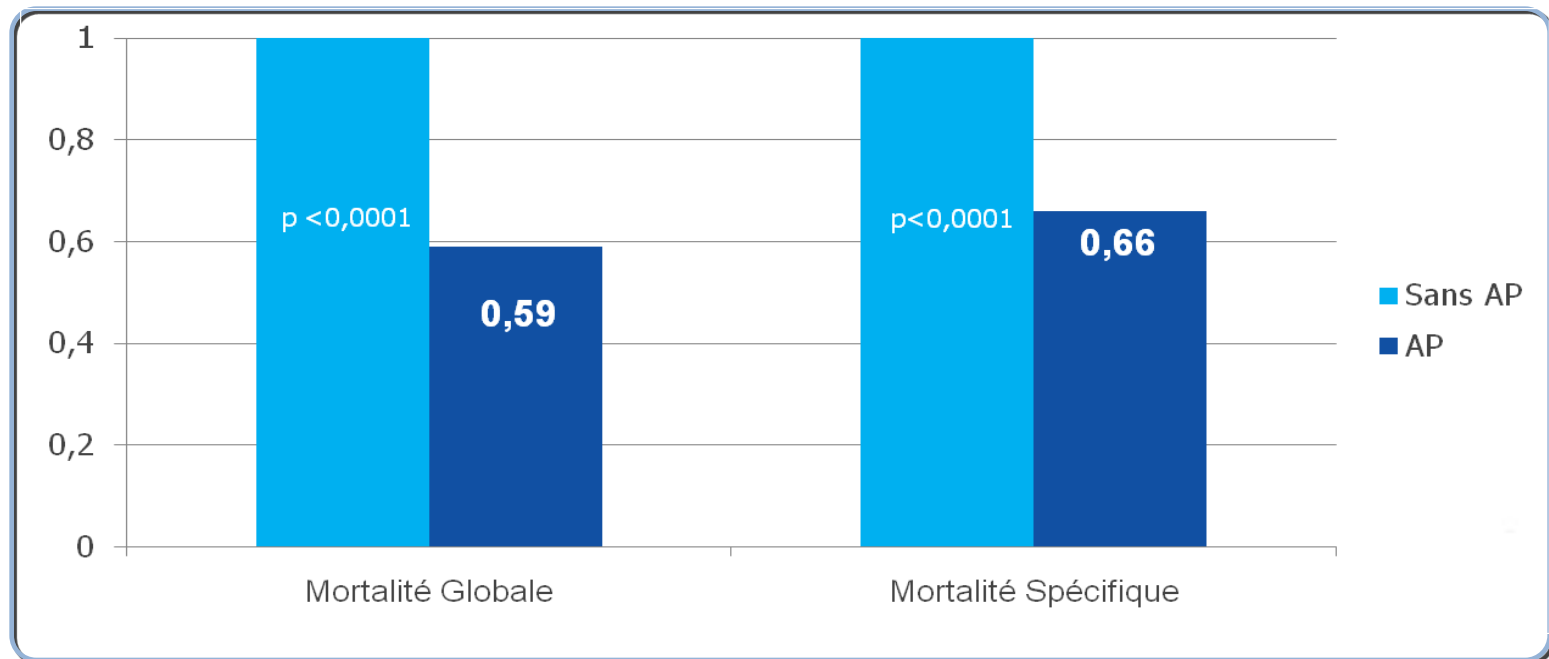


Activité physique et Survie

Ex cancer du sein

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

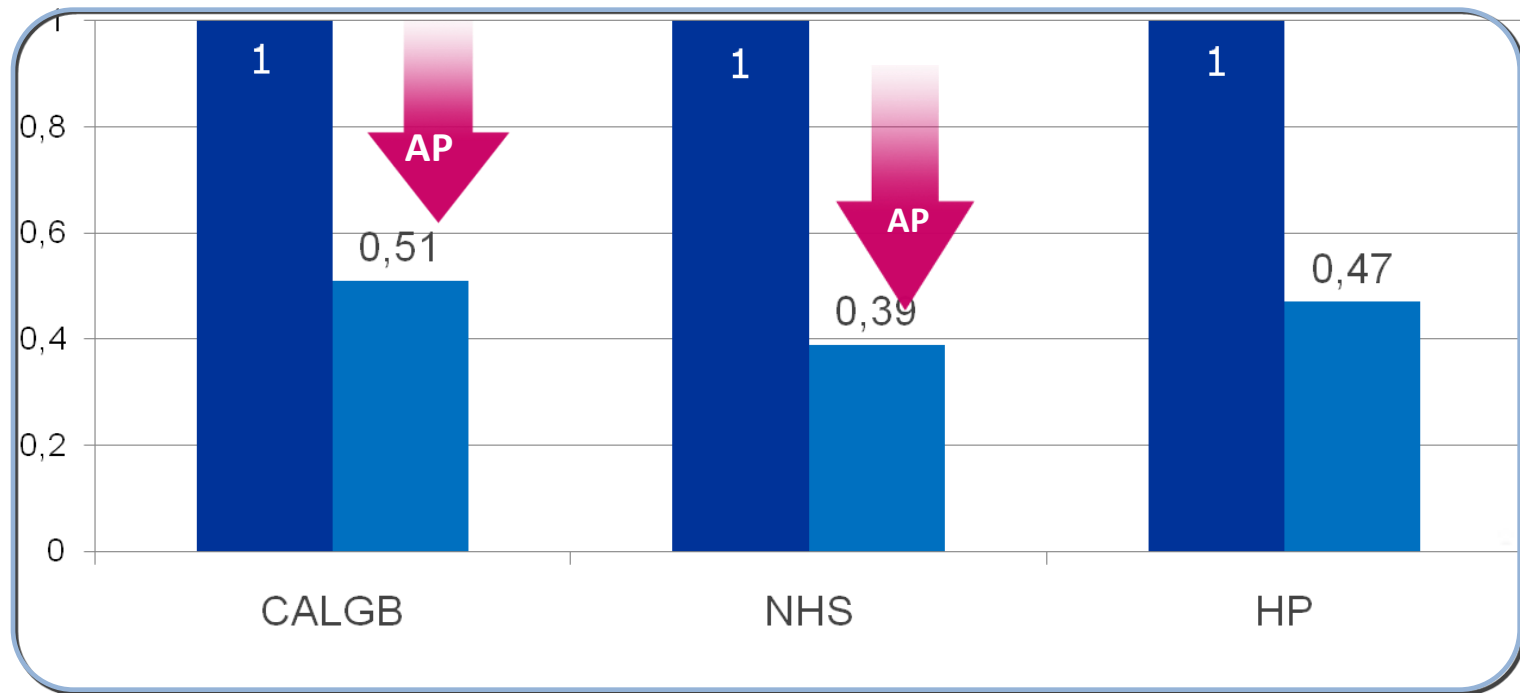
- **AP après cancer réduit la mortalité globale**
4 à 6 % à 5 ans et 10 ans
- **AP après cancer réduit la mortalité spécifique (liée au cancer)**



Activité physique et Survie

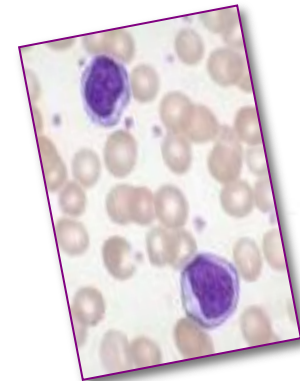
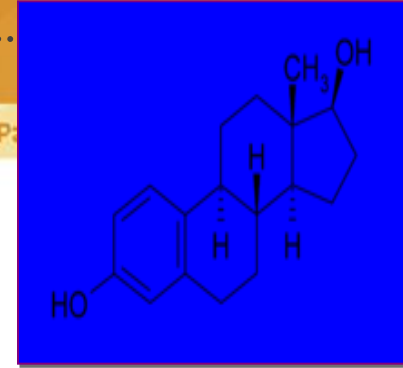
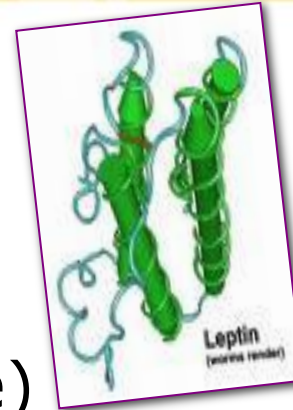
Ex cancer du colon

ÉTUDE	NBRE	SEUIL	RR	IC	p	REF
CALGB	832	18 MET H	0,51	0,26-0,97	0,01	JCO 2006
NHS	573	18 MET H	0,39	0,18-0,82	0,008	JCO 2006
Heath Prof	668	27 MET H	0,47	0,24-0,92		Arch Int Med 2009



Activité physique : agir sur les causes

- Hormones stéroïdiennes
- Insulino résistance
- L'IGF1 (facteur de croissance)
- Hormones lipidiques, l'adipokine
- Système immunitaire



CAMI Sport Cancer

La pratique sportive au service des patients

1^{er} Réseau National dédié à la prise en charge des
personnes touchées par un cancer par l'activité physique
et sportive



Naissance

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- 1998 :

Créée par un médecin oncologue et un sportif

Des idées originales et pionnières :

- ***Sortir le patient de son parcours de soin - Ne pas adapter la discipline sportive***
- ***Garantir l'intégrité physique et psychique des personnes touchées par le cancer***



Réseau National

Centre Intra-hospitalier :

Bobigny – CHU Avicenne,
Montfermeil – GHI le Raincy-Montfermeil,
Paris 15^e – Hôpital Européen Pompidou,
Villejuif – Institut Gustave Roussy,
Avignon – Centre Hospitalier

Collaborations :

****Réseau Yvelines Sud Cancérologie**

Réseau Oncologie 93

Réseau Constellation Paris

Comité départemental Ligue contre le Cancer 92

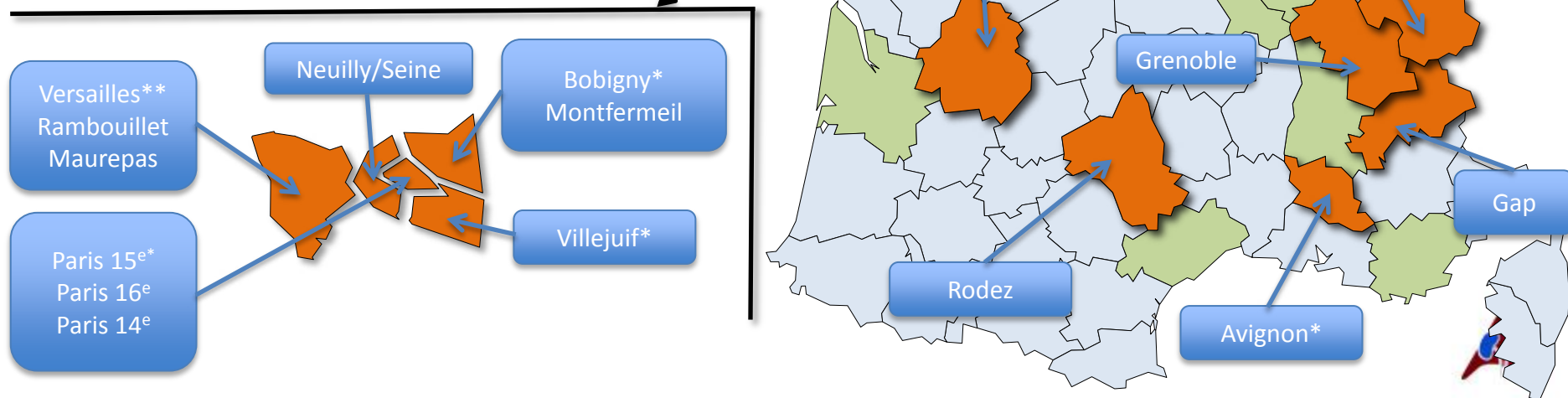
Comité départemental Ligue contre le Cancer 75

Comité départemental Ligue contre le Cancer 24

Comité départemental Ligue contre le Cancer 12

Comité départemental Ligue contre le Cancer 14

Comité départemental Ligue contre le Cancer 76

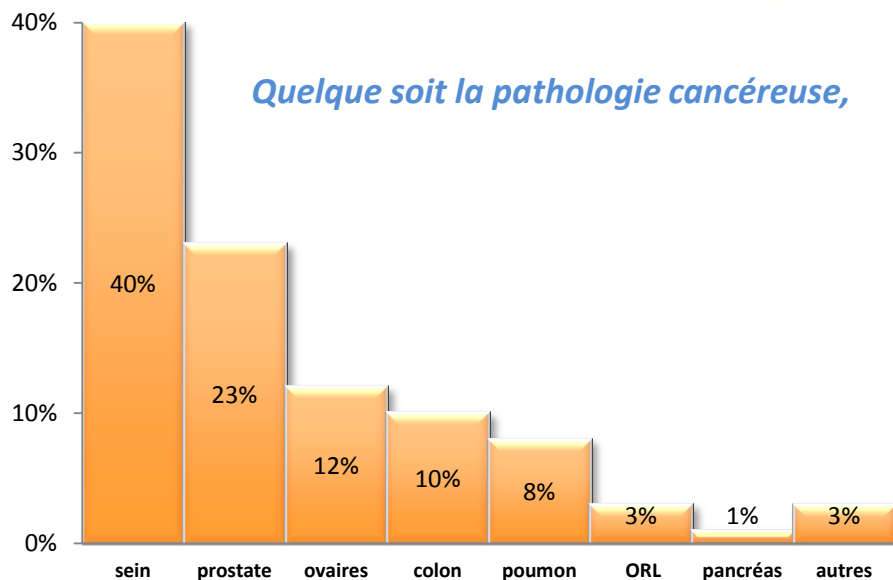


Quelques chiffres

En 12 années : + 3000 patients / + 21 000 heures de cours

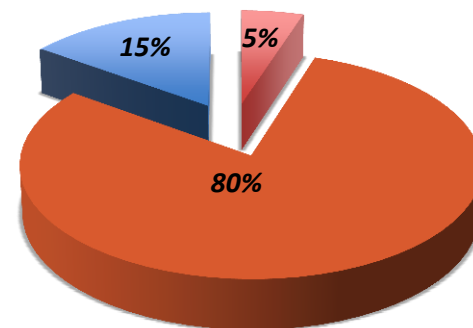
6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Quelque soit la pathologie cancéreuse,

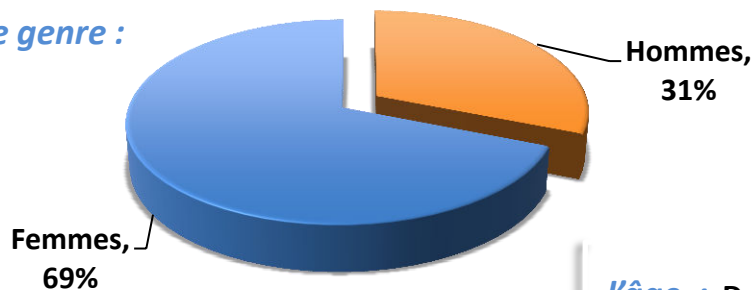


le stade des traitements :

- Du début à la fin des traitements
- En cours de traitement
- En rémission

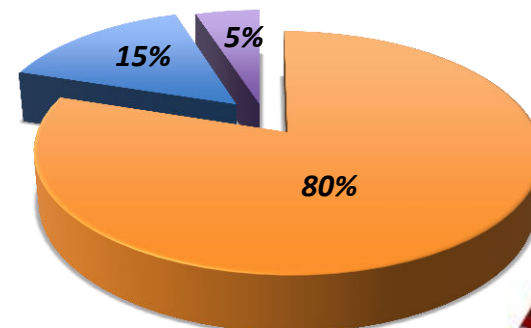


le genre :



le niveau de pratique sportive antérieure :

- débutants
- amateurs
- haut niveau



l'âge : De 22 à 78 ans



En résumé :

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

1 *Un lieu d'accueil pour tous les patients*

- Sur le territoire national
- Solidaire
- Quelle que soit leur pathologie
- Quel que soit le moment du parcours de soins
- Quels que soient les effets secondaires



2 *Des professionnels formés*

- Titulaires du Diplôme Universitaire Sport&Cancer
- Bilan initial, suivi d'évolution
- Utilisation complète et rationnelle du corps
- Pratique pédagogique innovante
- Garant d'une sécurité maximale



Les Commissions de la CAMI

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

1 *Une commission scientifique*

- Une forte implication des Cancérologues
- Des médecins référents
- Un engagement dans les Soins de Supports
- La création de structures dédiées intra hospitalières



2 *Une commission pédagogique*

- Diplôme Universitaire Sport et Cancer :
Unique en France et en Europe – créé en 2009
260 heures de cours / 13 mois
40 heures de stages pratiques
- Des processus de supervision, de formations continues...



Missions et valeurs :

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

**promouvoir une politique de santé, et de
lutte contre le cancer, par la pratique
sportive**

**Développer la pratique sportive pour
les personnes touchées par le cancer**

**FEDERATION NATIONALE
COMITES DEPARTEMENTAUX**

**Informer, sensibiliser et former
tous les publics**

**Développer, organiser et assurer la formation
des éducateurs médico-sportifs**

Pédagogie de la réussite

Espoir

Plaisir

Dynamique

Confiance réciproque

Persévérance

Compétences

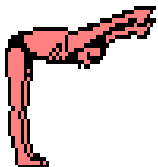
Engagement



Activité physique et cancer

C'est possible!

Même en cas de cancer du rein métastatique



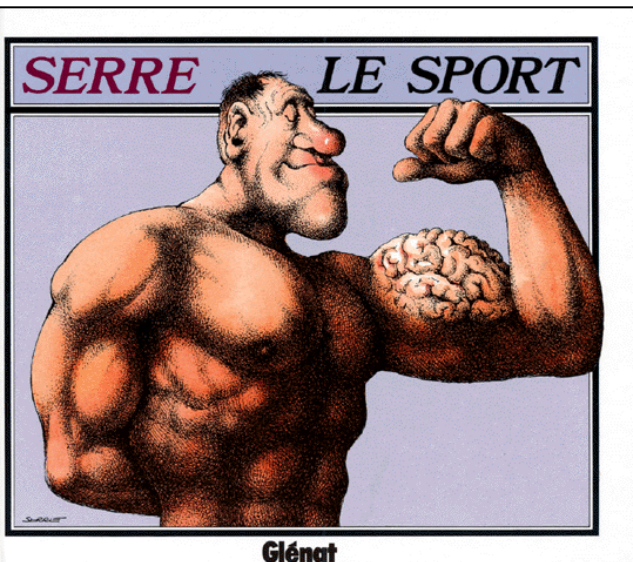
Mais Comment pratiquer une activité sportive adaptée? 

Activité physique et cancer du rein

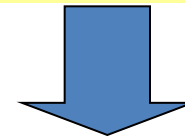
6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- Pas d'étude, pas de prise en charge évaluée de l'impact d'une activité physique adaptée en cas de traitement par thérapie ciblée, dans le cancer du rein

Projet QUALIREIN



Evaluer l'intérêt d'un programme d'activité physique adaptée à chaque patient sur la **fatigue** et la **qualité de vie** des patients traités par thérapies ciblées pour un cancer du rein



Objectif principal
Améliorer la fatigue



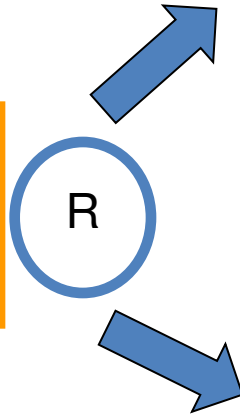
Schéma de l'étude, Qualirein

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Etude multicentrique nationale

Patients avec un cancer
du Rein
avec des métastases

1^{ère} et 2^{ème} Lignes de
thérapies ciblées



Activité physique en groupe
Une fois/semaine

Suivi téléphonique des effets secondaires
Conseils activités physiques

Suivi téléphonique des effets secondaires
Conseils activités physiques

Suivi pendant 3 mois

Activité physique adaptée et personnalisée



Organisation de l'équipe d'activité physique

QUALI-REIN



Les intervenants

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Par qui ?

Par des éducateurs sportifs issus des filières STAPS ou Ministère des Sports et **formés à la pathologie cancéreuse et à ses modes de prises en charge**

Comment ?

Le projet comprend deux axes :

- ➡ Une Evaluation et un suivi des progrès
- ➡ Une pratique sportive collective dans une salle dédiée



Le Rôle des intervenants

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

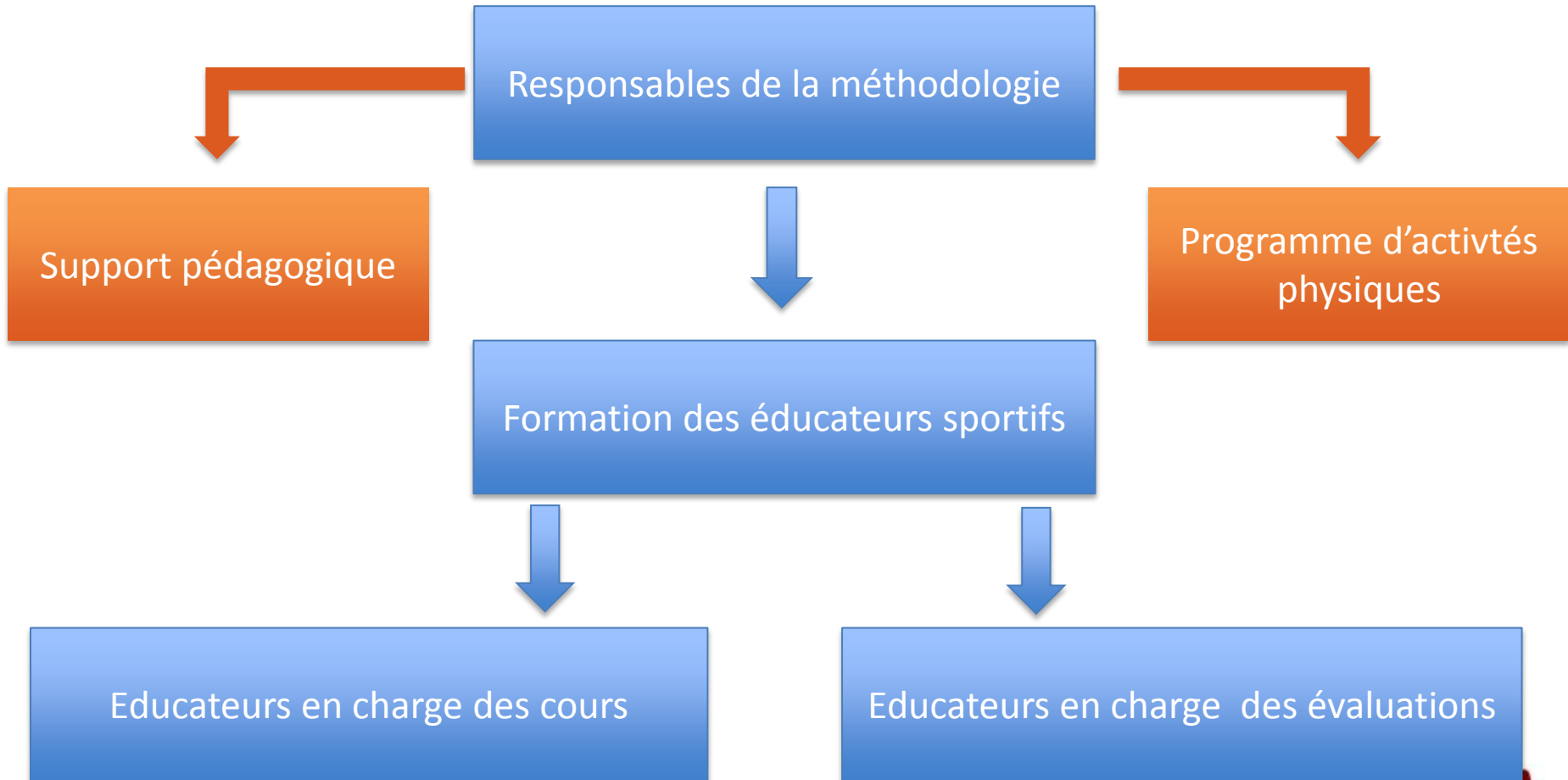
La tâche des éducateurs médico-sportifs sera de :

- ➡ Faire un bilan initial pour déterminer l'intensité, la fréquence et la régularité des exercices proposés en relation avec le cancérologue référent et les responsables pédagogiques
- ➡ Intervenir deux fois par semaine pour encadrer des cours collectifs et adapter les cours en fonction de l'évolution des patients
- ➡ D'être en contact avec les évaluateurs pour bénéficier d'un retour sur les progrès spécifiques



Organisation :

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.



Choix et recueil des indicateurs d'évaluation - 1

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- **Fatigue :**

Score validé de l'échelle de qualité de vie Fact-F,

- **Qualité de la vie:**

FKSI-15, spécifique du CRM,

- **Etat d'anxiété-dépression :**

HADS

- **Pratique antérieure de l'activité physique**

- GPAQ

FKSI -15

Below is a list of statements that other people with your illness have said are important. Please circle or mark one number per line to indicate your response as it applies to the **past 7 days**.

		Not at all	A little bit	Some- what	Quite a bit	Very much
GP1	I have a lack of energy	0	1	2	3	4
GP5	I am bothered by side effects of treatment	0	1	2	3	4
GP4	I have pain	0	1	2	3	4
C 2	I am losing weight	0	1	2	3	4
BP1	I have bone pain	0	1	2	3	4
HI7	I feel fatigued	0	1	2	3	4
GP3	I am able to enjoy life.....	0	1	2	3	4
B 1	I have been short of breath	0	1	2	3	4
GE6	I worry that my condition will get worse	0	1	2	3	4
C 6	I have a good appetite	0	1	2	3	4
L 2	I have been coughing	0	1	2	3	4
BB3	I am bothered by fevers (episodes of high body temperature)	0	1	2	3	4
GP1	I am able to work (include work at home)	0	1	2	3	4
BC2	I have had blood in my urine.....	0	1	2	3	4
GP5	I am sleeping well	0	1	2	3	4

Choix et recueil des indicateurs d'évaluation - 2

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- ***Bénéfice de l'activité physique :***

1. Mesure du poids,
2. Calcul de la masse corporelle (kg/m^2) de la masse grasse,
3. Impact sur le maintien de la masse musculaire,
4. Evaluation sur la capacité physique (travail contre résistance, travail aérobie),
5. Mobilité corporelle.



Modalités de mise en place

6^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

1. Organisation des cours :

- Les cours d'activité physique auront lieu une fois par semaine dans les structures
- Les cours d'activité physique seront des cours collectifs et les exercices pratiqués seront communs à tous.

2. Déroulé des cours :

- Premier temps : Une phase d'échauffement,
- Deuxième temps : Un corps de cours constitué d'exercices plus dynamique
- Troisième temps : Une phase de travail respiratoire, de récupération

3. Entraînement individuel :

- Les exercices individualisés entre chaque séance seront essentiellement des exercices aérobies.
- Un programme individualisé sera établi à la fin de chaque séance.



1. Compliance:

- Evaluation par l'infirmière de suivi

2. Bénéfice clinique :

- Evaluation de la douleur et Evaluation tumorale.
- Suivi des effets secondaires sera fait par l'infirmière selon une grille de recueil standardisée élaborée par l'équipe de l'hôpital de jour de l'unité de cancérologie de l'hôpital Européen Georges Pompidou. Il sera demandé au médecin en charge du patient de lister les effets secondaires considérés comme importants

3. Groupe test :

- Consignes écrites d'activités physiques adaptées.
- Evaluation par téléphone

