



Activité Physique et Cancer du sein

Symposium annuel
LymphoSuisse

31 Octobre 2024

Laurence Vignaux
PT, PhD

Départements Médecine et Oncologie



Activité Physique (AP)



L'activité physique = *Mouvement corporel accompagnant l'activité musculaire et qui entraîne une dépense d'énergie supérieure à la dépense d'énergie de repos (MET).*

1 MET-heure = consommation d'énergie d'une personne au repos et pendant une heure

Intensité (> 2METs)

Durée

Activités professionnelles

Loisirs

4 Caractéristiques

Fonctions physiologiques

Fréquence

4 domaines

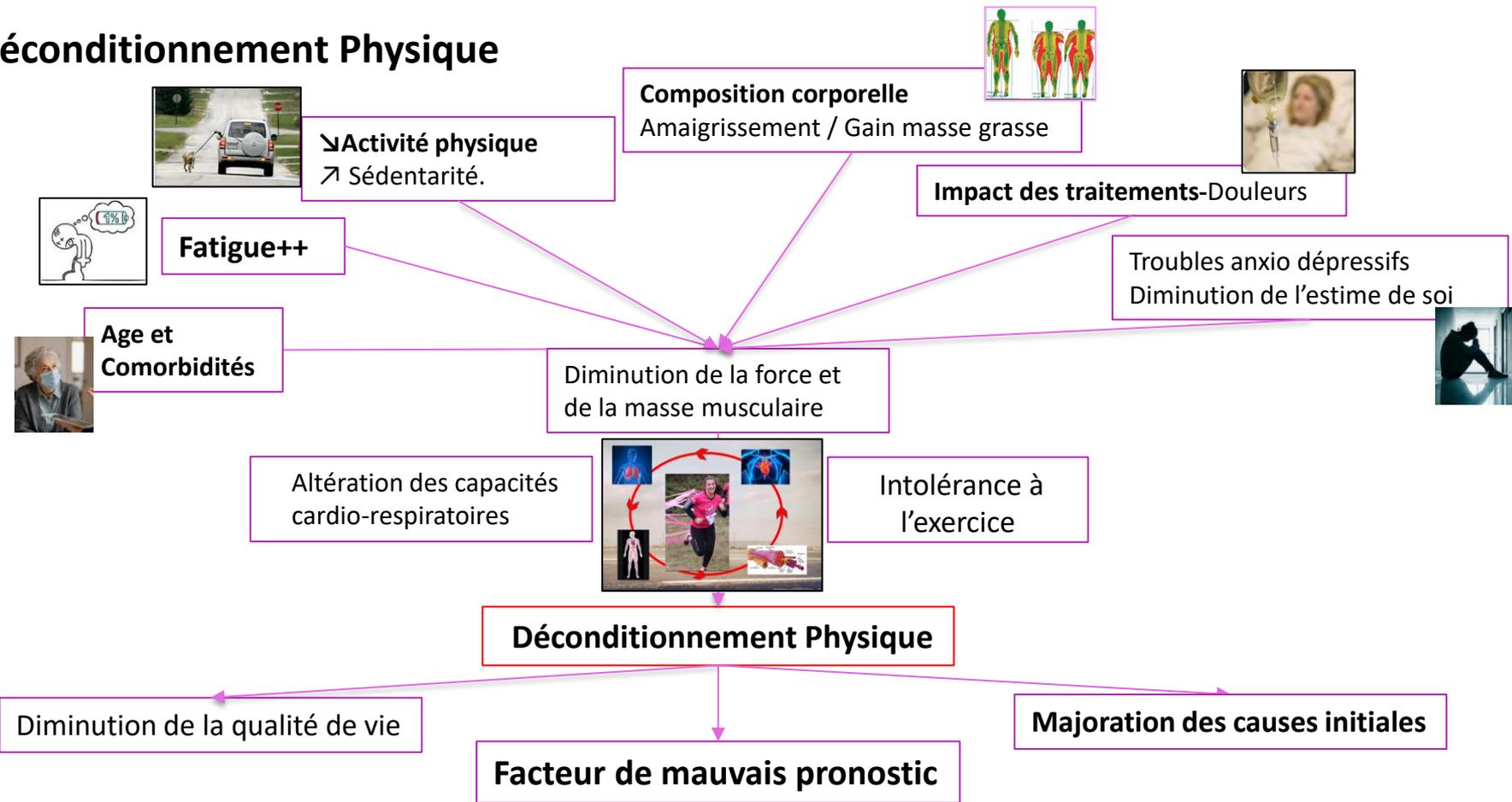
Déplacements actifs

Activités domestiques

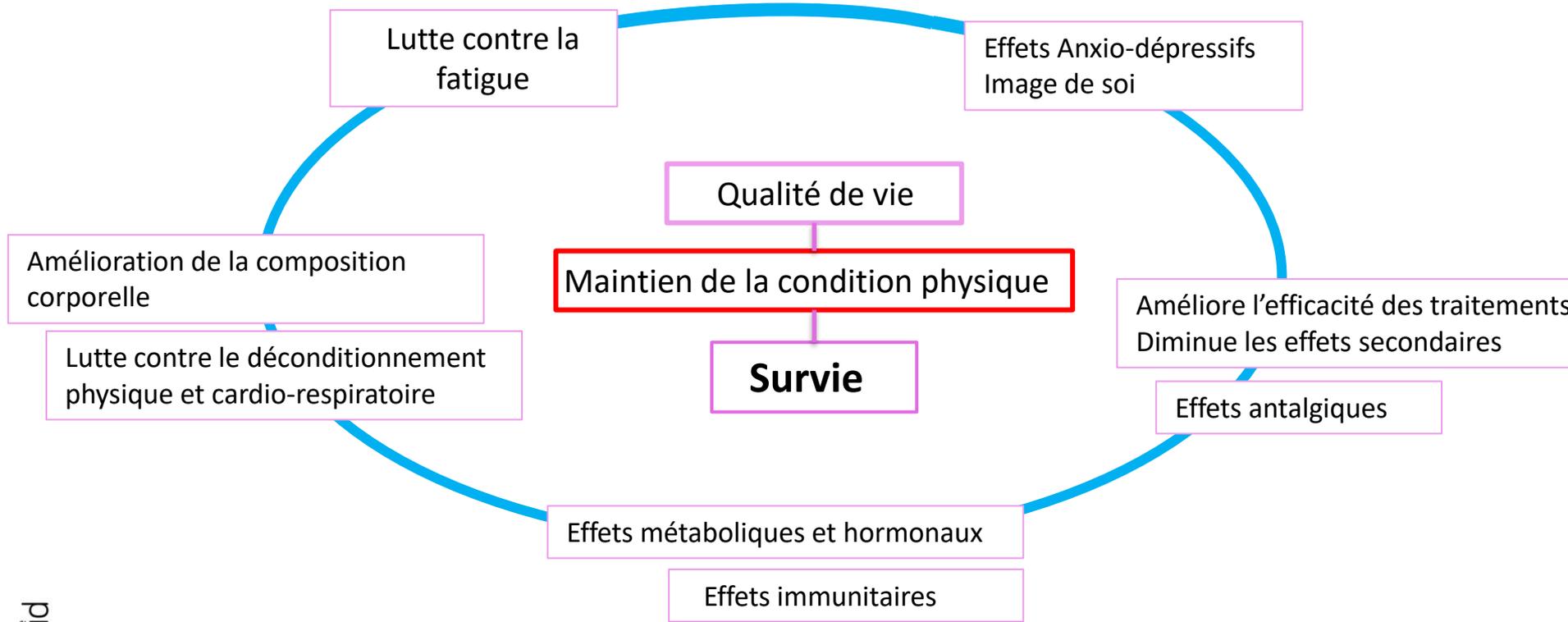


AP ou sport? Le sport : règles et compétition

Déconditionnement Physique



Activité Physique: comment ça marche?



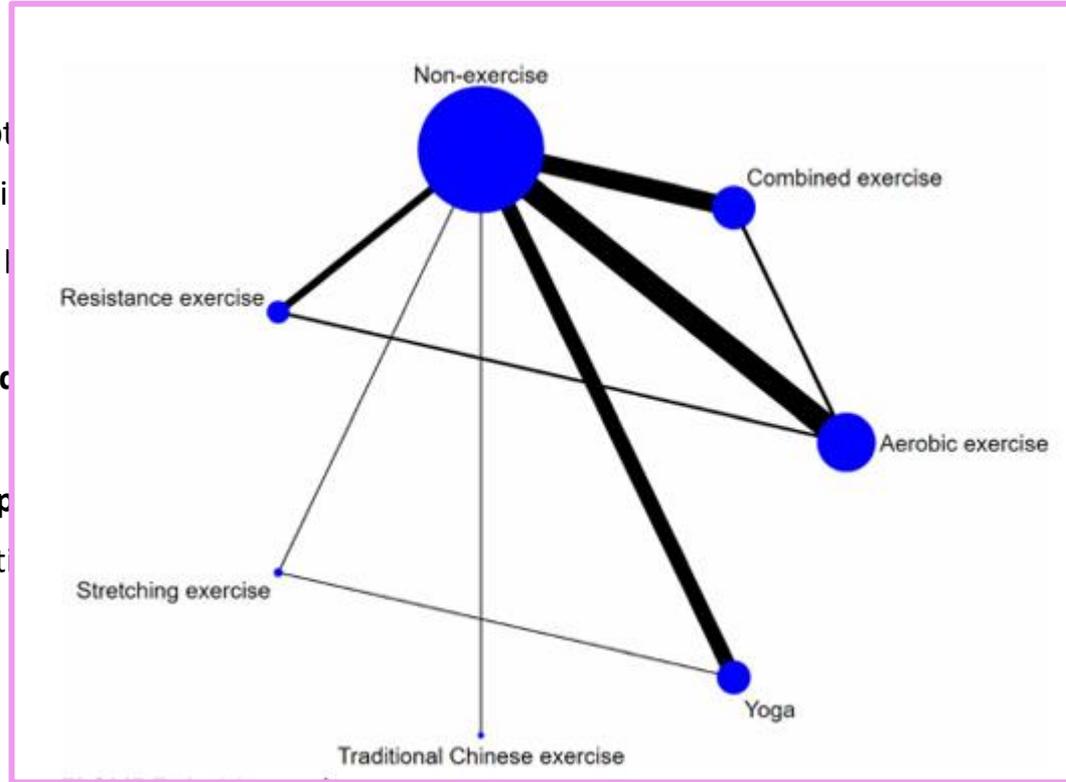
Fatigue

- ✓ Sympt
- ✓ Premi
- ✓ N'est p

L'AP permet c

L'effet est sup

La réhabilitat



cer



Recommendations from American Society of Clinical Oncology and Society for Integrative Oncology

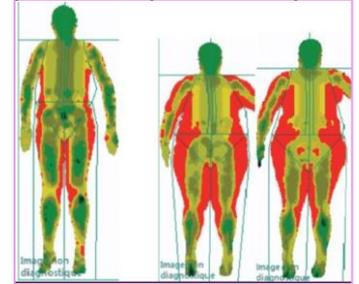
Bower JE et al. *J Clin Oncol*.2024. DOI 10.1200/jco.24.00541

Mustian K et al. *JCO oncol Pract*. DOI: 10.1200/OP.24.00372

Fabi A, et al: *ESMO Clinical Practice Guidelines Ann Oncol* 2020;31:713–23

Wuu T et al. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation* 2023;102 (12): 1055

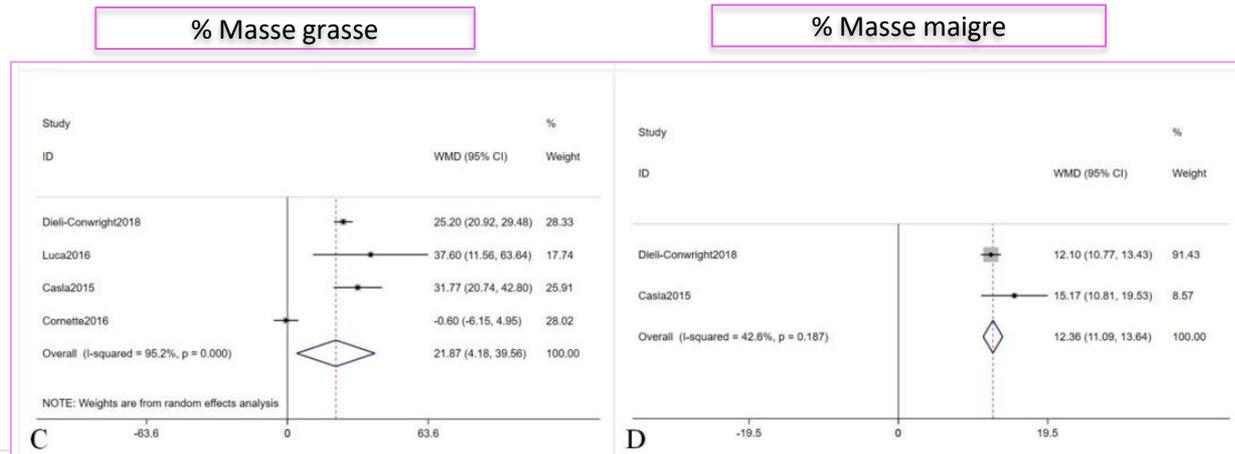
Composition corporelle



L'AP permet un maintien / une amélioration de la composition corporelle

Elle permet un maintien de la masse musculaire et une limitation de la masse grasse

AP alimentation: le couple indissociable

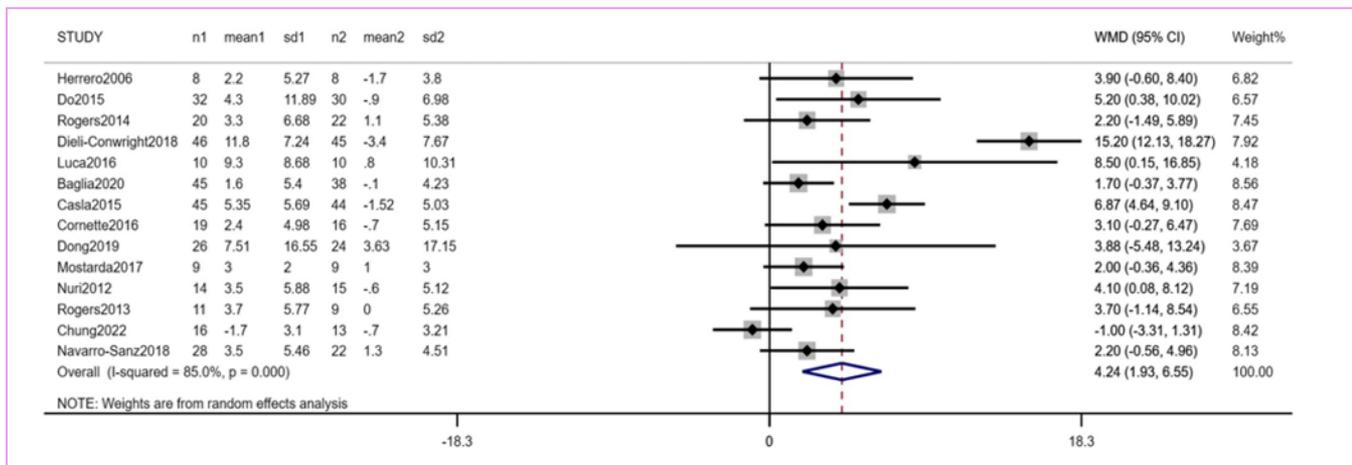


Déconditionnement cardio respiratoire

19 essais contrôlés randomisés (ECR) - 1314 patients

Une activité physique combinée a montré une amélioration significative de la condition cardiorespiratoire des patients, comme en témoignent à la fois les tests directs de consommation d'oxygène (VO₂ max – 15 études-) et les tests indirects (TM6 ou 12)

Chez les patients ayant terminé leurs traitements.



Mesure directe de la condition cardio respiratoire

Effets métaboliques, hormonaux et immuno-inflammatoires

Pour se multiplier, les cellules cancéreuses ont besoin de stimulations, produites par **certaines hormones**:

Les œstrogènes issues des ovaires et des tissus graisseux

Les adipokines secrétées par les tissus graisseux

L'insuline produite par le pancréas

Limitation du gain de masse grasse

↓ Leptine, ↑ Adiponectine

Métabolisme du glucose et sensibilité à l'insuline

Prévention du dysmétabolisme

- Amélioration sensibilité insuline du tissu musculaire
- Meilleur contrôle de la glycémie
- Amélioration de l'oxydation des acides gras



Effets indésirables des traitements

L'hormonothérapie

= si le cancer du sein est hormono-dépendant; elle est médicamenteuse ou non-médicamenteuse

Conséquences potentielles:

- Douleurs, polyarthralgie, myalgies, crampes.
- Perte masse musculaire
- Perte densité osseuse

Maintien ou une augmentation de la masse musculaire

Amélioration de la force et de l'endurance musculaires



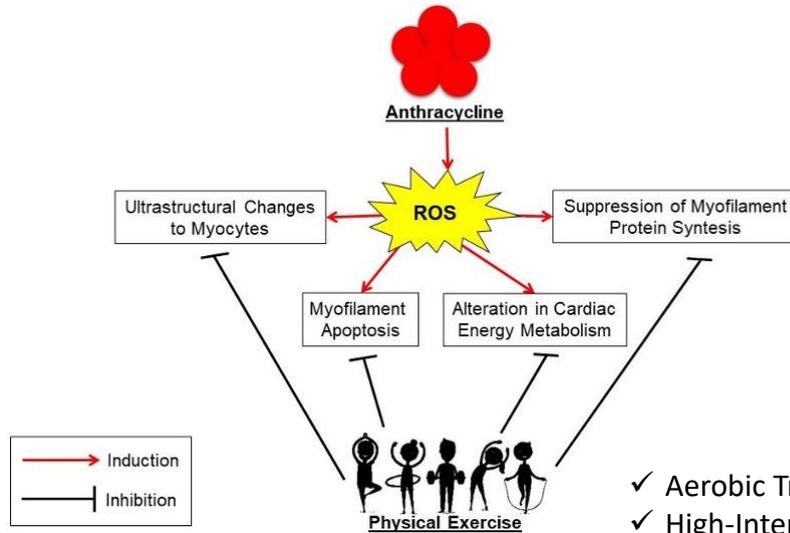
Prévention de la perte osseuse



Action bénéfique sur la douleur

Effets indésirables des traitements

Cardio-toxicité de la chimiothérapie (Anthracycline et Trastuzumab): Cardiomyopathie et insuffisance cardiaque



- ✓ Aerobic Training and Cardiopulmonary Function
- ✓ High-Intensity Interval Training and Cardiopulmonary Function
- ✓ Combined Exercise and Home-Based Training

Effets indésirables des traitements

Chirurgie du sein : Limitation épaule et douleurs

- ✓ Mobilisation précoce progressive – restrictions selon les cas
- ✓ Importance pour la radiothérapie
- ✓ Vers les activités symétriques

=> On n'arrête pas de bouger mais on reste progressif et on s'adapte !



Effets indésirables des traitements

Chirurgie du sein : Lymphoedème = 20 à 30 % après cancer du sein.

L'AP est sans danger

Elle est efficace en prévention et avec le traitement

Le moment optimal et la posologie ne sont pas encore codifiés

National Lymphoedema Network : AP progressive en évitant constriction

=> On n'arrête pas de bouger mais on s'adapte



Troubles anxio-dépressifs, Estime de soi et Image corporelle

Anxiété

Pas encore de conclusion sur les effets favorables.

Yoga et techniques de relaxation ?

Symptômes dépressifs

Impact positif de la pratique régulière d'AP

Plutôt **AP encadrée**

Mais pas d'efficacité sur la dépression

Estime de soi et de l'image corporelle

Bénéfice retrouvé dans les quelques méta-analyses

A préciser : conditions de pratique et types d'AP les plus efficaces

Sommeil

Amélioration de la qualité du sommeil avec l'AP



Qualité de vie

Bénéfice des programmes d'AP sur la qualité de vie globale des patients atteints de cancer

Intérêt d'un **programme complet de réhabilitation.**



Survie

Association positive entre l'AP, pratiquée avant ou après le diagnostic, **et la réduction de la mortalité et du risque de récurrence chez les patientes atteintes de cancer du sein.**

Cancer du sein (stade I-III en particulier),

Effets positifs plus marqués si quantité d'AP plus élevée

Effets néanmoins significatifs avec une activité moindre (5 MET.h/semaine).

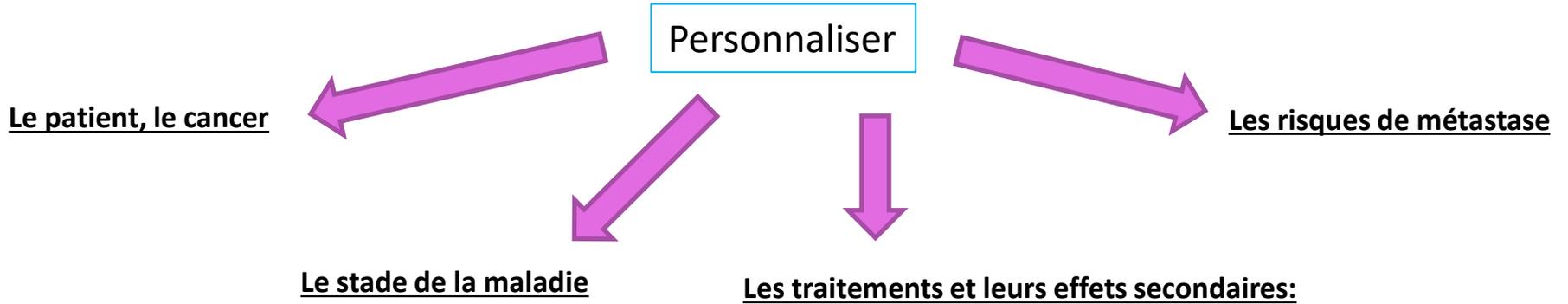


La pratique d'AP post-diagnostic / l'augmentation de l'AP par rapport au niveau initial est associée à une réduction de la mortalité globale de 40 %

Aujourd'hui de plus en plus souvent
On ne guérit pas du cancer.

**DISCUSSIONS PLURIDISCIPLINAIRE
DISCUSSIONS AVEC LE PATIENT**

Limitations? Contrindications ?



- Chimiothérapie
- Radiothérapie
- Chirurgie
- Immunothérapie
- Hormonothérapie

Limitations

- ✓ **Comorbidités** ou affections **cardiopulmonaires**
- ✓ **Ostéoporose**
- ✓ **Amyotrophie** importante ;
- ✓ **Neuromyopathie**
- ✓ **Chirurgie** récente
- ✓ Désordres **articulaires**
- ✓ **Stomies** digestives ou urinaires / **plaies** ou **cicatrices**
- ✓ Désordres **biologiques**,
- ✓ Risques **infectieux**, syndrome en cours
- ✓ **Métastases**
- ✓ **Douleurs**

Contraindications

- ✓ **Fatigue** extrême
- ✓ **Anémie** symptomatique (hémoglobine ≤ 8 g/dl),
- ✓ Suites précoces de **chirurgie**
- ✓ Syndrome **infectieux sévère** en cours d'évolution,
- ✓ **Décompensation** de pathologie cardiopulmonaire
- ✓ Lésions **osseuses lytiques**
- ✓ **Dénutrition sévère**.
- ✓ Risque **hémorragique**

Effets secondaires?

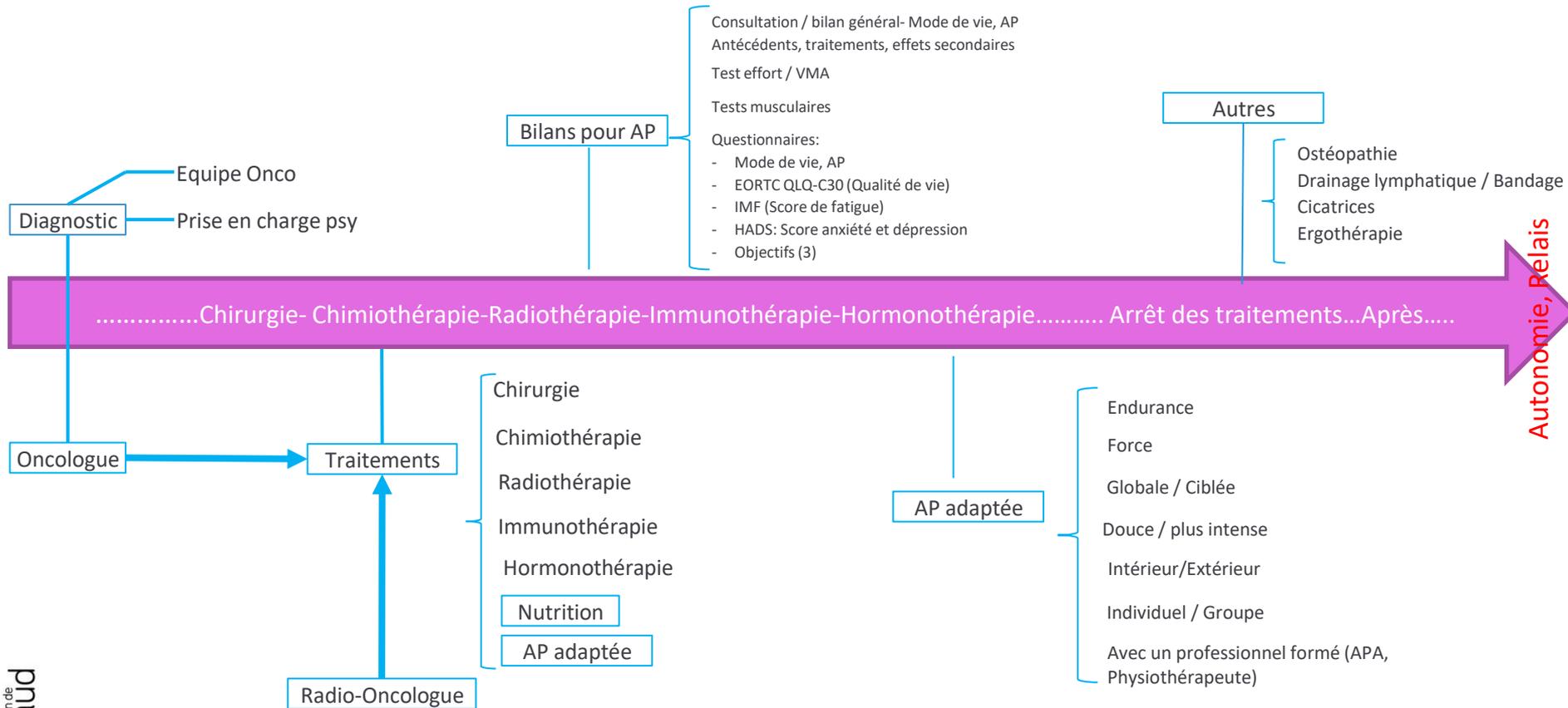


La pratique d'une activité physique est **sans risque pour les patients atteints de cancer**, pendant et après les traitements

La fréquence des effets indésirables est similaire à celle observée chez des personnes saines

Pas mis en évidence d'effets secondaires spécifiques liés à l'exercice

Un exemple de Réhabilitation oncologique: une équipe pluridisciplinaire



Quelle intensité, quelle fréquence ?

Vous êtes essoufflé(e)
mais vous pouvez finir
vos phrases!!!

La **durée** du programme d'intervention apparaît optimiser cet effet. A partir de 5-6 semaines

- Jusqu'à l'autonomie!

Intensité de l'activité aérobie > 3-4 MET. (Intensité Modérée)

Modalité: L'intensité doit augmenter progressivement jusqu'à un niveau optimal qui reste encore à déterminer.

Quantité: 9 MET au moins.

Pas plus de 10-12 pour la fatigue / voir au cas |

30 MIN /JOUR MÊME EN PLUSIEURS FOIS

AVEC PLAISIR ET SANS SE FAIRE MAL

L'activité physique, la science et le cancer



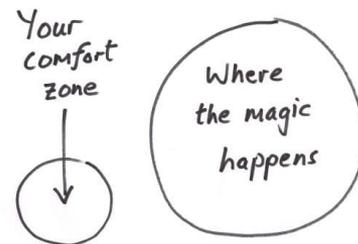
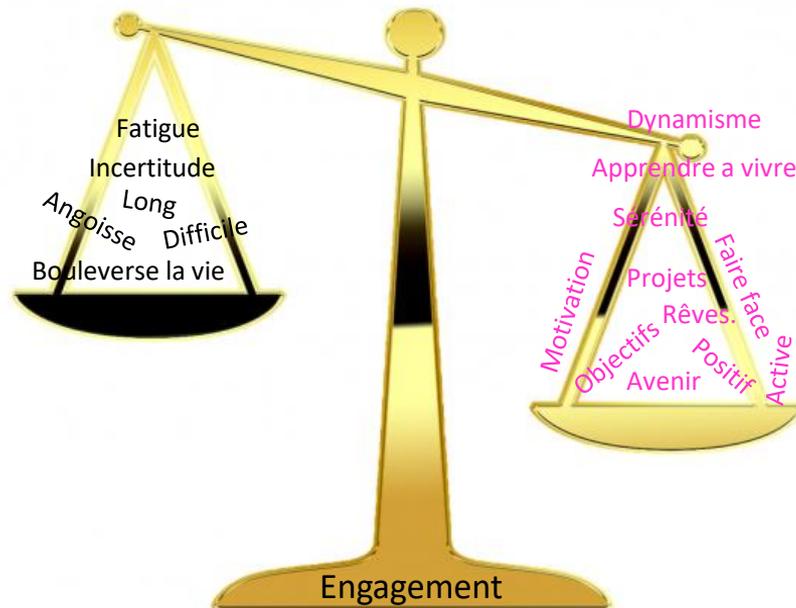
Anti fatigue
Anti douleur
Condition physique et mentale
Effets des traitements
.....
Survie +++



L'activité physique est totalement complémentaire des autres traitements et s'inscrit parfaitement dans une prise en charge globale du cancer

Des messages pour vous (Lisa)

*Faites de l'Activité Physique. Même si vous êtes fatigués
Même un peu.... Mais il faut être bien entouré!!*



Et après?



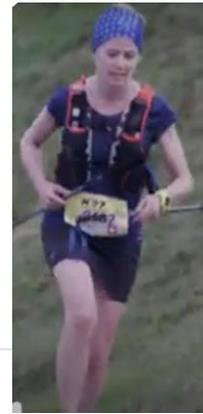
Prévenir les récives

Se réapproprier son corps

Faire de l'Activité Physique une routine



Les challenges, les rêves les objectifs... Pour dire j'ai vaincu / C'est moi qui décide



Oser, c'est déjà réussir



Ne lâchez rien. Ne renoncez jamais

Références



2020. Prescription des Activités physiques adaptées en prévention et en thérapeutique. Depieesse D. Ed Elsevier Masson

2019. Rapport Inserm Expertise collective. Synthèse et recommandations

Institut National du cancer 2017. Bénéfices de l'AP pendant et après cancer

2017. <https://www.e-cancer.fr> Expertise et publications

2019. Lee J et al. Cancer Nurs.; 42: 271. Meta Analysis. Physical Activity and breast cancer mortality

2024. Han B et al. Journal of cancer surviv. Effects of concurrent aerobic and Strength training in women diagnosed with non-metastatic breast cancer. A systematic review and meta analysis Journal of Cancer Survivorship <https://doi.org/10.1007/s11764-024-01634-y>

2024. Yamani et al. Cardio-oncology. Effectiveness of exercise modalities on breast cancer patient outcomes: a systematic review and meta analysis

2024. Lessert C et al. RMS; 20: 899. Place de la physiothérapie dans le cancer du sein

2024. Azuar AS et al. Gynécologie Obstétrique Fertilité & Sénologie; 52: 142

