

Activité physique : les bienfaits pour la santé physique et psychologique des patients et survivants du cancer

Isabelle Doré Ph. D. ^{a, b}, Audrey Plante B. Sc. ^c, Sarah Montminy, M.D. ^b, Lise Gauvin Ph. D. ^{b, c}

^a École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, Faculté de médecine, Université de Montréal

^b Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CRCHUM)

^c École de santé publique de l'Université de Montréal

Le fardeau du cancer

Près d'un Canadien sur deux recevra un diagnostic de cancer au cours de sa vie. Grâce à l'amélioration des traitements, les taux de mortalité par cancer ont considérablement diminué au cours des 30 dernières années (réduction de 32 % chez les hommes, 18 % chez les femmes). En l'occurrence, on observe une augmentation significative du nombre de survivants du cancer dans la population (1). Or, ces patients et survivants du cancer vivent, au quotidien, avec les défis liés au diagnostic, aux effets secondaires des traitements et la peur du risque de récurrence qui peuvent entraîner du stress, de la fatigue, des symptômes anxieux et dépressifs. Ces symptômes peuvent se faire ressentir sur de longues périodes, parfois sur plusieurs années. Le fardeau personnel et pour l'entourage du diagnostic et des traitements pour le cancer est lourd, car ces souffrances entravent le fonctionnement physique et psychosocial des individus. Le fardeau sociétal est considérable également, car le nombre croissant de patients et survivants du cancer se traduit par un nombre grandissant de consultations et d'interventions dans le réseau de la santé et des services sociaux pour des problèmes physiques et psychologiques.

L'activité physique : une stratégie efficace

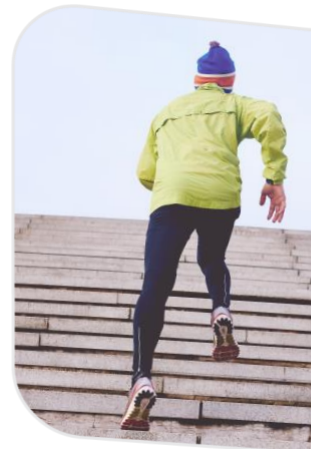
L'activité physique est une stratégie démontrée efficace pour réduire les symptômes anxieux et dépressifs associés au diagnostic et aux traitements de cancer (2). Les études expérimentales indiquent que les patients/es qui participent à un programme standard d'activité physique — c'est-à-dire, des séances d'environ 60 minutes de 3 à 5 fois par semaine — rapportent moins de symptômes dépressifs, d'anxiété et de fatigue que celles et ceux qui ne participent pas à un tel programme (2,3). L'activité physique permet également d'améliorer le bien-être et la qualité de vie, notamment, par le renforcement du soutien social et du sentiment d'appartenance, principalement lorsqu'elle est pratiquée en groupe et supervisée par un professionnel ayant une formation appropriée (2).

Bien que les activités physiques d'intensité modérée à vigoureuse semblent entraîner les plus grands bienfaits pour la santé physique et psychologique des personnes atteintes de cancer (4), une étude auprès de survivants du cancer du sein suggère que la pratique d'activités physiques d'intensité légère et modérée entraîne également des bienfaits, notamment sur la réduction des symptômes dépressifs (3). De plus, de récentes études suggèrent que les comportements sédentaires seraient associés à plus de symptômes dépressifs, et ce, indépendamment du niveau d'activité physique, chez les femmes survivantes du cancer du sein (5). Il apparaît donc essentiel de miser sur l'augmentation de la pratique d'activité physique, mais également sur la réduction des comportements sédentaires.

Les recommandations en activité physique spécifiques au cancer

La valeur ajoutée de l'activité physique dans le continuum de soins pour le cancer est maintenant largement soutenue par les données probantes, ce qui a mené à l'élaboration et à la diffusion de recommandations relatives à la pratique d'activité physique pour les adultes atteints de cancer. En 2010, l'*American College of Sports Medicine* publiait les premières recommandations suggérant d'éviter l'inactivité physique et de cumuler 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (APMV) par semaine (6). Ces recommandations ont été appuyées par *Cancer Care Ontario* qui recommande également la pratique d'une

[Une] étude auprès de survivantes du cancer du sein suggère que la pratique d'activités physiques d'intensité légère et modérée entraîne également des bienfaits (...) sur la réduction des symptômes dépressifs.



[Les] études [démontrent] des bénéfices pour la santé physique et psychologique des personnes en traitement ou en suivi post traitement pour un cancer (...).

activité physique en groupe, renforçant ainsi l'importance des interactions sociales pour maximiser les bienfaits de l'activité physique sur la santé (7). Tout récemment (2019), un comité international consultatif a proposé une mise à jour de ces recommandations qui s'appuient sur les plus récentes données scientifiques : la recommandation d'éviter l'inactivité physique demeure, mais on précise qu'un minimum de 90 minutes d'APMV serait plutôt la cible à atteindre (6). Ces nouvelles recommandations s'appuient d'une part sur les études ayant démontré des bénéfices pour la santé physique et psychologique des personnes en traitement ou en suivi post-traitement pour un cancer dès l'atteinte des 90 minutes d'APMV, mais d'autre part sur les études portant sur le changement de comportement qui indiquent que cette nouvelle cible serait plus réaliste. Cette nouvelle prescription d'activité physique recommande au minimum un entraînement aérobie d'intensité modérée au moins 3 fois par semaine d'une durée de 30 minutes pour 8 à 12 semaines consécutives. Cette prescription, si bien respectée, permet de réduire les symptômes anxieux et dépressifs, diminuer la fatigue, améliorer la qualité de vie reliée à la santé et la perception du fonctionnement physique chez la personne atteinte d'un cancer. Les bénéfices apportés par l'atteinte de cette prescription d'activité physique semblent encore plus importants, selon les nouvelles lignes directrices, lorsque les entraînements sont supervisés par un professionnel en activité physique, peu importe si l'activité physique est réalisée en groupe ou individuellement.

Conclusion

Malgré l'abondance de données probantes indiquant que l'activité physique : 1) peut être pratiquée de façon sécuritaire; 2) est bénéfique pour la santé physique, le bien-être et la qualité de vie; et 3) est perçue comme étant acceptable auprès des patients en oncologie et des survivants du cancer, la plupart des personnes ayant reçu un diagnostic de cancer ne sont pas suffisamment actives pour tirer avantage des bienfaits qui y sont associés. À l'heure actuelle, plusieurs projets de recherche sont en cours (dans notre équipe au CRCHUM notamment) pour comprendre comment mieux outiller les professionnels de la santé afin qu'ils évaluent la condition physique de leurs patients, qu'ils leur prescrivent de faire de l'activité physique, puis qu'ils les réfèrent à des professionnels compétents et à des programmes d'activité physique spécialisés pour les aider. Notre équipe travaille également à l'élaboration de recommandations visant à favoriser l'implantation en milieu hospitalier et dans la communauté de programmes d'activité physique destinés et adaptés aux personnes qui reçoivent un diagnostic de cancer.

Bibliographie

1. Société Canadienne du cancer (2018) Statistiques canadiennes sur le cancer. Rapport spécial de 2018 sur l'incidence du cancer selon le stade. [PDF disponible](#).
2. Patsou, E.D., Alexias, G.D., Anagnostopoulos, F.G., et Karamouzis, M.V. (2017) Effects of physical activity on depressive symptoms during breast cancer survivorship: a meta-analysis of randomised control trials. *ESMO Open*. Dec 11;2(5):e000271.
3. Sylvester, B.D., Ahmed, R., Amireault, S., et Sabiston, C.M. (2017) Changes in light-, moderate-, and vigorous-intensity physical activity and changes in depressive symptoms in breast cancer survivors: a prospective observational study. *Support Care Cancer*. Nov;25(11):3305–12.
4. Campbell, K.L., Winters-Stone, K.M., Wiskemann, J., May, A.M., Schwartz, A.L., Courneya, K.S., et al. (2019) Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Med Sci Sports Exerc*. Nov;51(11):2375–90.
5. Doré, I., Plante, A., et Sabiston, C. (en préparation). Move more and sit less: a four-year post-treatment study among breast cancer survivors.
6. Schmitz, K.H., Courneya, K.S., Matthews, C., Demark-Wahnefried, W., Galvão, D.A., Pinto, B.M., et al. (2010) American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Med Sci Sports Exerc*. Jul;42(7):1409–26.
7. Segal, R., Zwaal, C., Green, E., Tomasone, J., Loblaw, A., et Petrella, T. (2015) Exercise for People with Cancer: A Quality Initiative of the Program in Evidence-Based Care (PEBC), Cancer Care Ontario (CCO). *Cancer Care Ontario*. Report No.: Guideline 19-5.

