

## Les bénéfices de l'exercice physique

**Dr Thierry Bouillet, radiothérapeute**

Les Nouvelles d'EDFF Bulletin n° 17

Novembre 2009

Parler d'activité physique dans le cancer, c'est parler de se réapproprier un schéma corporel.

De nombreux essais le démontrent : l'activité physique améliore la fatigue, le moral et la qualité de vie, les capacités physiques, l'acceptation et l'observance des traitements. Elle réduit les effets secondaires, permet le maintien des fonctions, réduit l'ostéoporose. Elle est réalisable pendant et après les soins.

Dans le cancer du sein, elle diminue significativement le risque de rechute, apporte un bénéfice en terme de survie à 5 et à 10 ans et se révèle d'autant plus bénéfique qu'elle est d'intensité modérée.

Mais, seuls 35% des patients adhèrent à un projet d'activité physique, retenus par des barrières liées à la maladie et au traitement (fatigue, nausées, douleurs, rendez-vous de soins), à la vie personnelle (vacances, transports, garde d'enfant), et à la motivation (manque de temps, perte d'intérêt, non information, peur du danger).

Pourtant, aucun incident n'est rapporté dans les essais. En particulier, après cancer du sein, l'activité physique n'entraîne pas d'augmentation du lymphœdème mais améliore les symptômes et la force des membres supérieurs et inférieurs. De plus, elle a des effets prophylactiques sur le risque de cancer du sein. Cette réduction, globalement de 25 %, dépend de la durée, de la fréquence et de l'intensité de l'activité physique.

Tous les exercices sont bons, à condition qu'ils soient réguliers, 2 à 3 fois par semaine, inscrits dans la durée, d'intensité modérée, en cohérence avec l'état d'esprit et le possible du corps, initiés dès le début du traitement. L'activité physique peut s'exercer individuellement (marche rapide 1/2 heure par jour, footing, natation, vélo...) et/ou en séance, encadrée par des éducateurs médico-sportifs. Elle doit être conseillée à tous les patients, dans le cadre de programmes personnalisés adaptés au cours du temps, malheureusement encore peu développés, par manque de communication, de structures adaptées et de prise en charge.

**L'activité physique est mesurée par la dépense énergétique qu'elle génère, exprimée en MET/heure (Metabolic Equivalent Task/h).**

Quelques exemples dans la vie courante (en MET/h) :

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

Quelques exemples dans le sport (en MET/h) :

- Yoga 2,5-3,5
- Danse 4,5
- Natation 4-11
- Tennis 5-8
- Arts martiaux 10

