

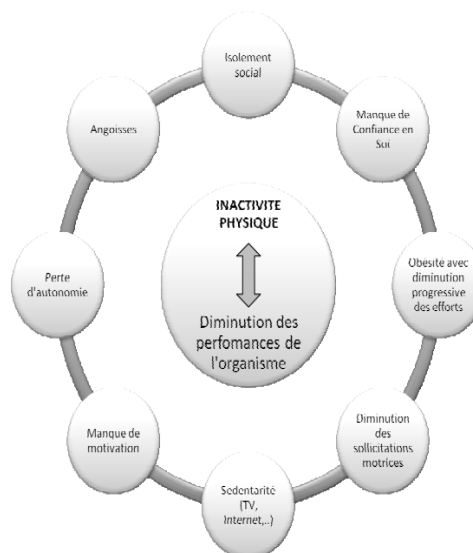
Selon l'OMS, au moins 60% de la population mondiale ne parvient pas à pratiquer le niveau d'exercice physique recommandé pour qu'en découlent des avantages pour sa santé. En effet, les comportements sédentaires dus à notre mode de vie et de transport dit « passif » engendrent une baisse flagrante du niveau d'exercices physiques réalisés au quotidien, dans nos activités comme dans notre organisation familiale et professionnelle. Il est pourtant établi que l'activité physique occupe un rôle primordial, tant dans la prévention que dans le traitement de maladies telles que le cancer :

**L'activité physique pratiquée
après le diagnostic du cancer du sein
est statistiquement associée à
une diminution de 34%
du risque de décès par cancer du sein et
une réduction du risque de récurrence de 24%***

* Ref : fiches repère - Institut National du cancer - 2012

Quel que soit le niveau d'activité physique initial, la diminution de la quantité d'activité physique journalière peut débuter dès l'annonce du cancer et persister tout au long de la prise en charge et vous conduire rapidement à une altération de votre état général !

**Cercle vicieux
de
l'inactivité physique :**



Recommandation de l'OMS :
30 minutes d'exercice modéré à intense
5 fois par semaine

L'EXERCICE PHYSIQUE AUGMENTE/AMELIORE :

- la fonction cardiovasculaire et cardiorespiratoire
- la composition corporelle
- la fonction immunitaire
- la force et la souplesse
- l'image corporelle, l'humeur et l'estime de soi
- la qualité de vie
- le taux d'achèvement des chimiothérapies

L'EXERCICE PHYSIQUE DIMINUE

- le stress, l'anxiété et la dépression
- le nombre et la sévérité des effets secondaires, tels que la fatigue
- le temps d'hospitalisation

→ SANS AUCUN EFFET NEGATIF/DELETERE !

Impact du cancer et des traitements sur l'activité physique générale :

Votre maladie et le traitement suivi risquent de créer chez vous une fatigue intense, non soulagée par le repos. Parallèlement à cela, les éventuelles nausées, douleurs et les impacts sur la prise de sang seront toutes des freins supplémentaires aux **barrières «classiques»** (manque de temps, de courage, problème d'organisation,...) qui peuvent être **exacerbées par la maladie.**

Néanmoins, ne perdez pas de vue qu'une diminution de votre activité physique engendrera inéluctablement une **perte de vos capacités** rendant progressivement chaque effort encore plus important et difficile à réaliser **si vous ne réagissez pas à temps !**

Enfin, sachez qu'un état général suffisant est nécessaire pour recevoir certains traitements et vous permettra de les poursuivre intégralement... **Mettez donc toutes les chances de votre côté !**



Contre-indications à l'activité physique et questions fréquentes :

- **Température:** Pendant votre période de traitement, une température supérieure à 38° est une urgence médicale !
- **Fatigue globale:** Au pire, elle n'est pas accentuée par l'exercice. Il vous faudra donc du courage pour y faire face afin de vous « mettre en route » mais le bénéfice en vaut la peine !
- **Nausées:** Il n'existe pas de données claires concernant l'impact de l'activité physique sur les nausées mais il est par contre reconnu qu'elles sont une cause d'abandon.
- **Prise de sang:** Selon le moment de votre traitement, il se peut que les résultats de votre prise de sang indiquent une altération de certains paramètres. Elle sera donc un guide dans le choix ou l'arrêt temporaire de certains exercices selon l'indication de votre médecin.

ANEMIE	THROMBOPENIE	NEUTROPENIE
<p>diminution des globules rouges. Ses principaux symptômes, lorsqu'il y en a, sont la fatigue, une pâleur et un essoufflement accru à l'effort. L'exercice vous semblera donc plus lourd</p>	<p>diminution du nombre de plaquettes. Dans ce cas, il n'y a aucune contre-indication à la pratique de sport « doux ». Si la thrombopénie est importante (selon avis de votre médecin), il sera prudent d'éviter toute activité engendrant des chocs ou des risques de chutes.</p>	<p>diminution du nombre de globules blancs. Dans ce cas, veillez simplement à ne pas vous exposer à des gymnases et piscines publiques dont vous ne pourrez pas vous assurer de l'hygiène globale</p>

- **Douleurs et anti-douleurs:** Toute douleur doit être connue et discutée avec votre oncologue. Selon les informations médicales, une prise d'antidouleurs avant les séances peut être mise en place. Certaines douleurs peuvent être présentes uniquement lors des exercices (par exemple). On parle alors d'accès douloureux transitoire. Le traitement antalgique prescrit par le médecin ne doit pas uniquement suffire pour obtenir un confort au repos. Il est primordial de l'adapter pour vous permettre de maintenir une vie active et

d'un minimum de qualité. La fiche de compte rendu (ci-après) vous aidera à objectiver vos besoins avec le médecin.

- **chimio qui coule/qui vient de couler et radiothérapie** : Aucune contre-indication
- **métastases osseuses** : Un accord médical préalable pour cibler les activités à risque potentiel est requis pour les sports dits « à impact » c'est-à-dire pouvant causer des chocs sur l'os éventuellement fragilisé (tennis, boxe, saut,...). Toutes les activités douces et globales restent conseillées !

En quoi un kiné pourra vous être utile dans le décours de votre maladie et de son traitement ?

Tout au cours de votre parcours, vous serez peut-être confronté à de la fatigue (physique et morale), de la douleur, une perte de poids et de la masse musculaire et donc une altération de votre état général plus ou moins importante.

Face à ces différents symptômes, le kiné pourra vous aider ponctuellement ou vous guider dans les gestes à faire pour limiter l'impact négatif de tous ces ressentis désagréables.

Grâce à une prise en charge globale de votre corps ou plus ciblée (post-opératoire, encombrement respiratoire,...), la kiné pourra être un outil de qualité pour vous soulager ou améliorer vos difficultés.

Quand faire de la kiné ?

- Si vous êtes confronté à un déficit particulier : Tumeur osseuse, cérébrale, Atteinte pulmonaire, déficit cardio-vasculaire, ...
- Pour les personnes âgées: vigilance et évaluation régulière de l'impact des traitements sur l'autonomie et la qualité de vie. Mise en place éventuelle d'aides techniques.
- Si une altération importante (limitante) de votre l'état général se marque et ce, pour diverses raisons :

→ les personnes atteintes d'un cancer bougent moins, de part leur fatigue générale, leur manque de force, leur envie ou besoin de se préserver,... soyez attentif aux modifications de votre comportements et habitudes quotidiennes.

→ fatigue: il est nécessaire de garder un « bon » état général pour la poursuite des traitements. La fatigue peut être très invalidante et ne se contre-carre que par l'augmentation de sa capacité physique « de base ». Dans cette optique, prendre soin de son état général prend tout son sens...

→ une fragilité générale due à la situation et aux traitements peut se manifester avec augmentation du risque de chute, d'infection, ...

- Lors d'une hospitalisation prolongée (surveillance et entretien)
- Vigilance à domicile:

- Surveillance (et contrôle) des symptômes connus ou d'apparition récente et des signes d'aggravation
- Aider le patient à identifier les liens : Toute dégradation ou nouveau symptôme est souvent vécu par le malade et sa famille comme un témoignage de l'évolution de la maladie. Votre kiné pourra vous aider à surveiller, contrôler et identifier les causes possibles de toutes apparitions ou modifications. Dans cette optique, la mise en place d'un agenda -compte-rendu des effets secondaires, prise de médicaments,... liés ou non à l'exercice pourra vous aider !

Activité physique et cancer ?

- Surveillance
- Augmente les capacités cardio-pulmonaires et musculaires des patients
- Est corrélé positivement à l'espoir, diminution de l'anxiété
- Réajuste et permet de se rapprocher de vos objectifs de vie
- Augmente le taux d'achèvement des chimiothérapies
- Diminution de la durée des hospitalisations
- Ré-appropriation de votre corps, prendre soin de vous...

Les conséquences du cancer

● Diminution significative du niveau d'activité physique

● Atteinte physique et fonctionnelle

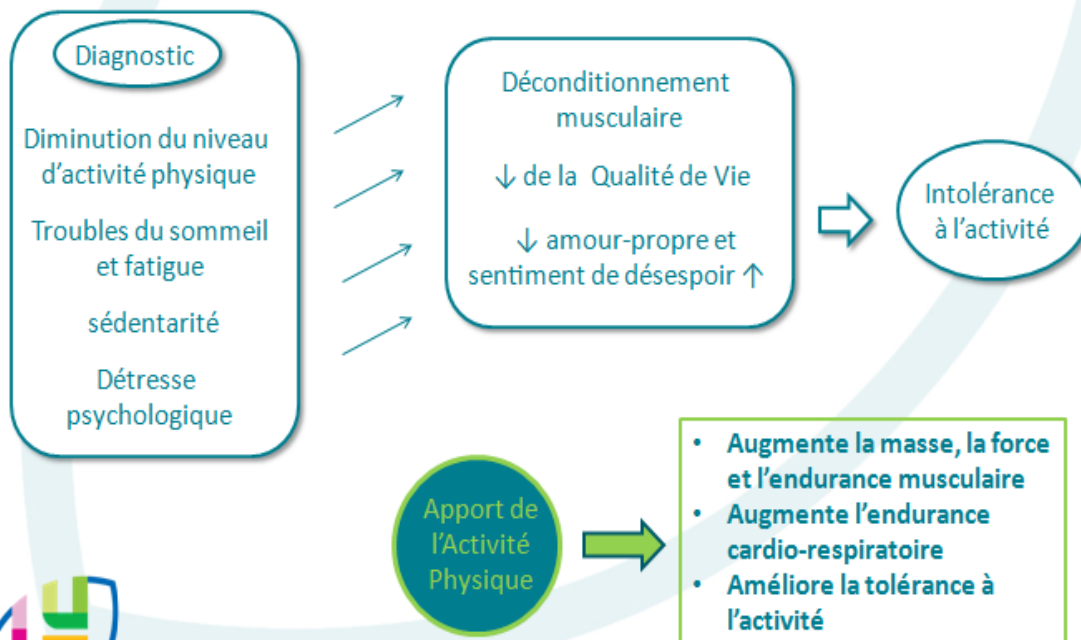
- diminution de la fonction cardiovasculaire
- Diminution de la masse musculaire, de la force et de la mobilité
- augmentation de la masse grasse
- trouble du sommeil et **fatigue**

● Difficultés psychosociales

- anxiété
- diminution de l'estime de soi
- diminution de la qualité de vie



Combattre le déconditionnement et l'intolérance à l'effort



Combattre la fatigue: prévention et traitement

- **Prévalence:** entre 50 et 90% des patients
- Cette fatigue n'est pas soulagée par le repos (même si il reste nécessaire et utile en cas de fatigue aigüe liée au traitement)
- **Causes:** restent à préciser (modification du métabolisme musculaire, trouble du rythme du sommeil et circadien, activation immunitaire, changement hormonaux, inflammation, stress psychologique,...)

Apport de
l'Activité
Physique

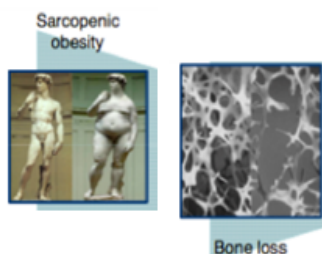


- La fatigue est améliorée ou stabilisée par la pratique d'exercices
- L'interférence de la fatigue sur les activités journalières est limitée par la pratique d'exercices

Cliniques universitaires Saint-Luc – Centre du Cancer – Ingrid de Blourge

Combattre les modifications de la composition corporelle: prévention et traitement

- Ostéoporose
- Obésité sarcopénique
- Arthralgie



Apport de
l'activité
physique



- Augmentation de la densité minérale osseuse grâce au potentiel ostéogénique de l'activité physique
- Diminution du risque de fracture
- Diminution de la masse grasse >< Augmentation de la masse musculaire
- Diminution des raideurs articulaires

Cliniques universitaires Saint-Luc – Centre du Cancer – Ingrid de Blourge

L'activité physique comme traitement à part entière du cancer du sein

L'activité physique régulière pratiquée après le diagnostic:

- Réduction de la mortalité globale
- Réduction de la mortalité spécifique au cancer du sein
 - Effet dose-réponse (au +, au mieux)
- Réduction du risque de récurrence



Un peu d'exercice

→ Objectifs:

- **Bien être – « Mieux-être »**
- Éviter l'intolérance aux efforts quotidiens
- Contrecarrer la fatigue
- Contrecarrer les effets secondaires (arthralgies, changements corporels,...)
- ...

→ Comment ?

- **« S'obliger »**
- Surveillance de vos modifications de comportements/vécus dans l'activité quotidiennes
- Petits trucs (refaire les gestes « classiques » 3x, exercices combinés à des tâches simples,...)

« + » d'exercices

→ Objectifs +:

- **Augmenter vos chances de survie**
- Diminuer le risque de récurrence
- Éviter un déconditionnement important
- ...

→ Comment ?

- **Se faire aider !!!**
- Demander à ses proches d'être porteurs/soutenants dans la démarche



Groupe d'activité physique adaptée à Saint Luc:
Contact: Dr Gilles Caty - Secrétariat de Médecine Physique – 02/764.16.50