

## Le sport, notre allié anti cancer

Une activité physique régulière fait baisser le risque de cancer du sein et en diminue la mortalité. En prévention, mais aussi en traitement adjuvant pendant la maladie et contre les récurrences. Explications avec le Dr Didier Jallut, oncologue.

Le sport, c'est la santé. Le dicton est bien connu. Mais paradoxe de nos sociétés modernes, on bouge de moins en moins. Alors que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise 150 minutes d'activité physique par semaine pour rester en forme, les sédentaires que nous sommes devenus font moins de 3 MET/heure par semaine.

### 1 MET (Metabolic Equivalent of Task during 1 hour) = 1 équivalent métabolique

1 MET/heure correspond à la dépense d'énergie assis pendant 1 heure, soit le métabolisme de base.

Shopping = 2 MET

Passer l'aspirateur = 2 à 3 MET

Marcher à 4 km/h = 3 MET

Yoga = 3 MET

Natation = 4 à 11 MET

Course à pied = 6 à 18 MET

Squash = 12 MET

Ski alpin = 5 à 8 MET

Regarder la télévision ou dormir = 0,9 MET

Du coup, notre inactivité est devenue le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial. Et elle est impliquée dans de nombreuses pathologies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. Il est aujourd'hui également prouvé que cette relative immobilité est la cause de 10 à 12% des cas de cancer du sein. En Suisse, une femme sur huit est touchée chaque année. Et si bouger était la clé?

### Des résultats positifs

Une étude menée sur 1,4 million de participants de 11 à 98 ans et publiée en juin 2016 dans le JAMA (The Journal of the American Medical Association) révèle que marcher, courir, nager ou faire du vélo à raison de 150 minutes par semaine réduit significativement le risque de treize cancers, dont celui de l'œsophage, du foie, du rein ou de l'endomètre, entre autres. Pour le cancer du sein, l'activité physique diminue de 20 à 50% les risques de mortalité. Mêmes résultats probants dans l'étude du «British Medical Journal» du 10 août 2016, basée sur 174 études publiées entre 1980 et 2016 portant sur le mouvement et cinq pathologies, dont les cancers du côlon et du sein, le diabète, les AVC et les maladies cardiaques.

Des chiffres positifs et encourageants qui interpellent mais ne font pas pour autant bouger le monde médical. Oncologue et directeur médical du Réseau lausannois du sein, le Dr Didier Jallut le regrette: «Ce genre d'études prônant les bienfaits du sport pour combattre les cancers existe depuis 1997, et les chiffres sont toujours plus encourageants. Malgré cela, je déplore encore que, dans nos pratiques médicales et lors de nos colloques pluridisciplinaires de médecine et d'oncologie, la place du sport et de ses bénéfices sur la prévention, l'amélioration des effets secondaires lors du traitement et la diminution du risque de récurrence et de mortalité soit si peu prise en compte.»

## La bonne posologie

Si les bienfaits du sport sont prouvés en matière de prévention, qu'en est-il quand la maladie est déclarée? Dès le diagnostic, une activité physique devrait être proposée aux patientes. Notamment pour diminuer les effets secondaires liés aux traitements adjuvants que sont la chimiothérapie, la radiothérapie et l'hormonothérapie. Dans ses consultations, le Dr Jallut en parle ouvertement: «Je commence par dire aux patientes que le taux de guérison atteint 98,5% dans les cas de cancer du sein au stade localisé, sans ganglions atteints. Et que l'activité physique peut les aider à contrecarrer la fatigue causée par nos traitements adjuvants.» Dans les faits, bien dosé, le sport est tout bénéfique pour lutter contre la fatigue. Les études montrent que les malades qui en font durant leur traitement ont 20% de fatigue en moins, et 40% s'ils continuent après. Au même titre qu'une ordonnance, il y a toutefois une posologie particulière à respecter pour être efficace. L'exercice commence à avoir une influence à partir de 9 MET/heure, ce qui équivaut à une heure de marche soutenue trois fois par semaine. Un objectif réalisable qui peut être proposé à toutes les phases de la maladie, quels que soient le stade, les antécédents sportifs et l'âge.

## Quels effets?

En complément peu coûteux et inoffensif aux soins thérapeutiques existants, l'exercice physique est donc à intégrer dès le diagnostic, durant les traitements et en phase de rémission. Mais quels effets a-t-il concrètement? D'abord, il diminue l'asthénie, soit un état de faiblesse général caractérisé par une diminution du pouvoir fonctionnel de l'organisme. En gros, un épuisement qui se manifeste avant même que la maladie soit diagnostiquée, et qui se renforce sous l'effet des traitements anti-cancéreux. Se dépenser réduit la sécrétion de cytokines, responsables de cette asthénie, et diminue donc cette sensation. Même effet sur le taux d'insuline qui en baissant réduit la croissance de la tumeur. Pour résumer, en plus d'une amélioration des taux de guérison, c'est la qualité de vie du patient qui s'en trouve améliorée. Le malade dort mieux, est moins fatigué, a moins de douleurs et un meilleur moral.

## Zéro danger pour la patiente

Pour intégrer l'activité physique dans le traitement du cancer du sein, d'abord faut-il changer les mentalités. Le premier réflexe, tant du point de vue du patient que de l'entourage ou du médecin, serait en effet de préconiser le repos pour mieux guérir. «Quand on dit à une patiente: «Reposez-vous», on met cette femme à qui on a enlevé la

tumeur dans la peau d'une cancéreuse! Alors qu'en se prenant en charge et en encourageant le mouvement, cela augmente les chances de guérison et diminue les risques de récurrence.» La peur d'une trop grande agitation, d'en faire trop est à combattre absolument. Au contraire, au même titre que le Nordic Walking avec ses mouvements de bras; même l'haltérophilie n'est pas dangereuse après un curage ganglionnaire, puisque ces activités diminuent le risque d'apparition et d'aggravation d'un lymphœdème. Les études ont même prouvé que plus on en fait, plus le rythme est soutenu, mieux c'est. Reste à espérer que, bientôt, ces multiples bienfaits «petit budget et grands effets» soient un jour pleinement reconnus, et que leur prise en charge par des équipes spécialisées soit remboursée.

## Le cancer du sein en Suisse

- 1 femme sur 8 est touchée.
- 15 femmes sont atteintes par jour.
- 6000 nouveaux cas par an.
- 1400 décès par an.
- Le cancer du sein représente 30% des nouveaux cas de cancer.

Article publié le 11 Septembre 2016  
par Fabienne Rosset dans le magazine Fémina

