

# Activité physique et cancer



Illustration : @freepik

## Bienfaits de la pratique d'une activité physique :

- Un **facteur de prévention primaire** : la pratique d'au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour diminuerait de 25% le risque de développer un cancer du sein et du colon.
- Une **meilleure qualité de vie** : l'activité physique diminue la fatigue, entraîne une sensation de bien-être, une meilleure observance du traitement, améliore la confiance en soi, l'état psychologique et émotionnel.
- Un **facteur de prévention tertiaire** : une diminution du risque de rechute de 50%.

## Mécanismes de la prévention des cancers :

- Diminution de certaines hormones comme l'insuline et de divers facteurs de croissance.
- Réduction du surpoids, limitant la masse grasse.
- Diminution du risque de cancer du colon via l'accélération du transit intestinal.
- Diminution du risque de cancer du sein :
  - **avant la ménopause** : améliore la sensibilité à l'insuline, diminue le stress et les marqueurs d'inflammation...
  - **après la ménopause** : diminue les œstrogènes et améliore l'immunité.

## Conditions à la pratique d'une activité physique pour une personne atteinte de cancer :

- L'activité physique doit être prescrite, adaptée, personnalisée et raisonnée. Elle doit être régulière et modérée.
- Le praticien prescripteur doit être en lien avec l'équipe d'oncologie.

## Contres indications à l'activité physique :

- **Relatives** : cicatrice récente, œdème du membre supérieur..
- **Absolues** : pathologies cardiaques, embolie pulmonaire, phlébite, taux de plaquette bas, saignements, infections, température supérieure à 38°, douleurs, nausées, vomissements, métastases osseuses, ostéoporose.

## Services hospitaliers concernés :

- Service de médecine du sport : 05 59 44 44 71
- Unité Transversale d'Activités Physiques pour la Santé (UTAPS) : 05 59 44 44 71
- Unité d'Education Thérapeutique du Patient (UTEP) : 05 59 44 44 71

*Ils pourront vous informer sur l'intérêt de pratiquer une activité physique, évaluer vos capacités, orienter votre reprise sportive.*

## Exemples d'activités physiques chez le patient pendant et après un traitement de cancer :

- Activités sportives de la vie quotidienne : marche, monter les escaliers, jardinage, ménage...
- Activités sportives en endurance : activités rythmiques et prolongées comme le vélo, la marche, la nage.
- Activités sportives en renforcement musculaire : musculation avec des poids, des machines...
- Activités physiques en assouplissement : étirement, yoga, pilate...

*Une progression lente peut être nécessaire pendant et après le traitement du cancer, il existe une grande variation de la tolérance en fonction des patients. Il est important d'adapter régulièrement l'activité en fonction de l'évolution de l'état de santé de la personne.*

