S01/ L'IMPACT DE L'ESCRIME ADAPTÉE DANS LA PRISE EN CHARGE DES PATIENTES ATTEINTES DE CANCER DU SEIN : une étude prospective monocentrique

Sophie Vautier-Rit[1], Philippe Michel[2]
[1] Chirurgien sénologue, responsable du Senopole NOVO, Hôpital NOVO, Pontoise, sophie.vautier-rit@ght-novo.fr
[2] Statisticien, Unité de recherche clinique (USRC), Hôpital NOVO, Pontoise

- L'activité physique réduit le risque de cancer du sein et ses récidives (1).
- Elle améliore la qualité de vie (QoL), mais est souvent diminuée après diagnostic.
- Programme d'escrime adaptée lancé avec le Cercle d'Escrime Adamois et l'hôpital NOVO en avril 2015.
- Objectif : évaluer son impact sur la QoL via l'étude SF-36.



Méthodologie

- Étude prospective monocentrique (2015–2022).
- Questionnaire SF-36 au début et après 20 séances.
- Questionnaire intermédiaire à 10 séances (ressenti subjectif).
- Analyse statistique réalisée avec le logiciel R.

Population de l'étude

- 102 patientes avec cancer du sein ont essayé l'escrime.
- 58 ont continué, 29 ont terminé les 20 séances.
- Âge : 34 à 74 ans.
- Aucun critère d'exclusion (tous stades) hors impossibilité physique.

Déroulement des séances

- Accès gratuit.
- Séances d'1h30, 1 à 2 fois/semaine.
- Sabre utilisé côté opéré, escrime artistique et sabre laser.
- Pas de touche directe : coups uniquement sur le maître d'arme.
- Activité ludique, collective et sécurisée.



Résultats

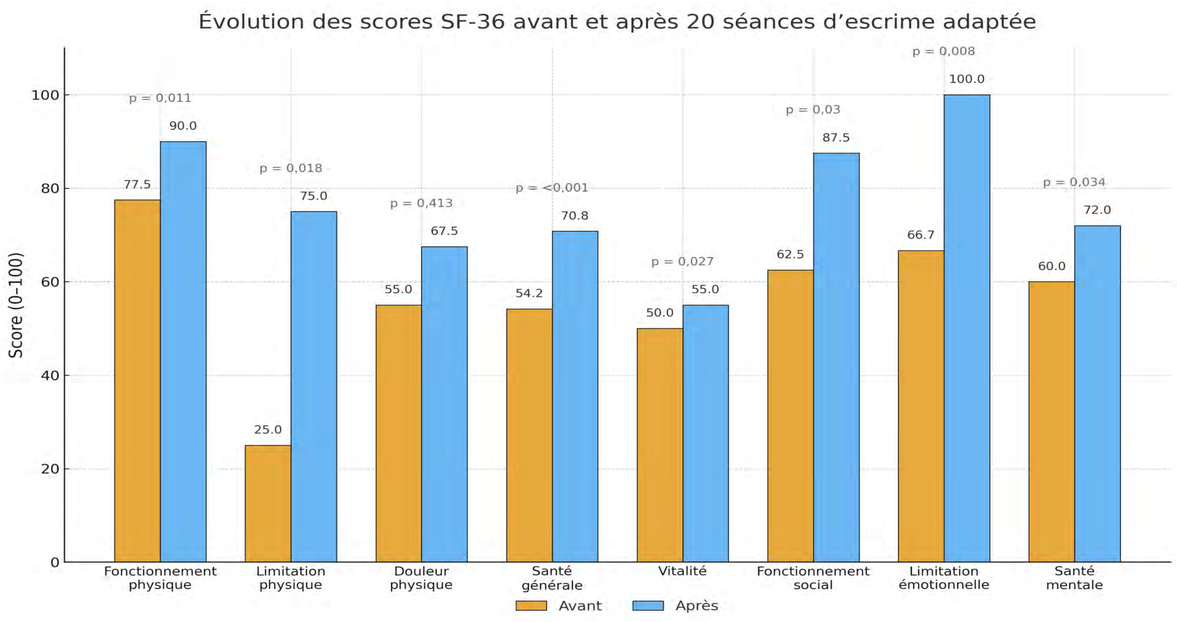
Après 10 séances :
100 % des patientes ressentent une amélioration physique et psychologique.

	Pas du tout	Un peu	beaucoup
Diriez-vous que cela a amélioré votre état général sur le plan physique ?	0 (0.0%)	16 (35.6%)	29 (64.4%)
Plus précisément, cela a-t-il amélioré votre mobilité de l'épaule et/ou votre œdème et/ou vos douleurs de cicatrice ?	0 (0.0%)	15 (33.3%)	29 (64.4%)
Diriez vous que cela a amélioré votre état général sur le plan psychique (humeur, envie d'activités…) ?	0 (0.0%)	10 (22.2%)	35 (77.8%)

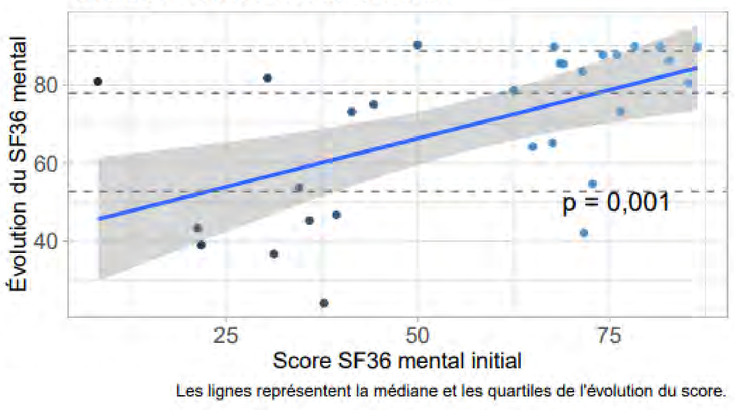
	Insatisfait	Plutôt satisfait	Très satisfait
Vous pratiquez l'escrime depuis quelques mois, quel est votre degré de satisfaction générale pour cette nouvelle activité ?	0 (0.0%)	7 (15.6%)	38 (84.4%)

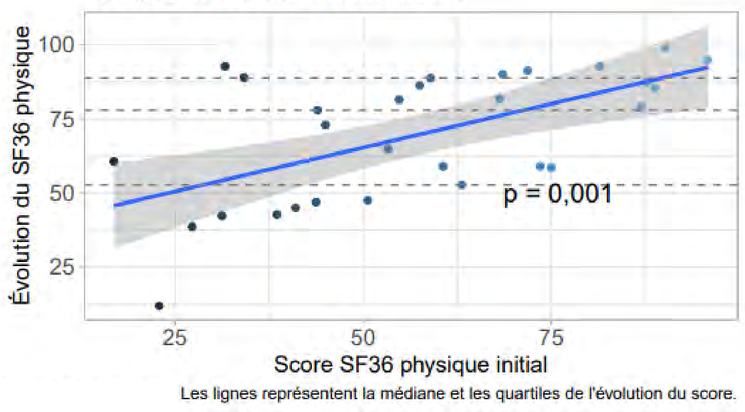
	Oui	Non
Recommanderiez-vous l'escrime à une autre patiente, une amie atteinte par le cancer du sein ?	45 (100.0%)	0 (0.0%)

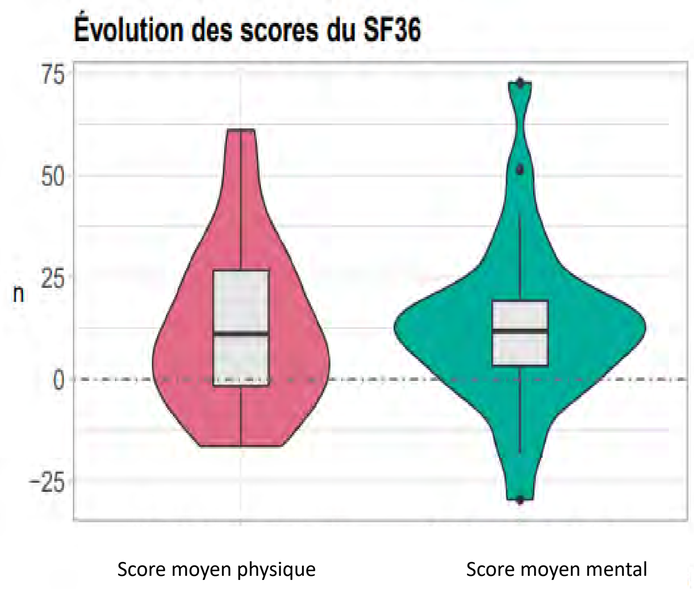
Après 20 séances :
- Fonctionnement physique et santé mentale en nette progression.



- Corrélation entre score initial élevé et plus forte amélioration.







Discussion

Bénéfices physiques

- Amélioration de la mobilité de l'épaule.
- Rééducation fonctionnelle ludique.
- Alternative ou complément à la kinésithérapie.
- Réduction des douleurs et adhérences post-opératoires.

Bénéfices psychologiques

- Escrime = exutoire émotionnel + effet cathartique (permet d'exprimer la frustration et l'agressivité liées à la maladie).
- Réduction de l'isolement social.
- Soutien mutuel
- Améliore l'humeur, réduit les symptômes de dépression et d'anxiété, et favorise le sentiment d'auto-efficacité : augmentation de l'estime de soi.
- Augmentation de la motivation pour maintenir l'activité physique à long terme

Comparaison avec la littérature

- Contrairement à la cohorte CANTO (2), pas de dégradation de la QoL observée.
- Résultats en accord avec les études internationales sur l'APA (3).
- Bénéfices observés indépendamment du niveau socio-économique.

Limites de l'étude

- Faible taux de participation (10 %).
- Effets de la pandémie COVID (activité stoppée en 2020).
- Biais de sélection (volontariat, âge, motivation).



Conclusion

1. L'escrime adaptée améliore significativement la QoL post-cancer du sein.
2. Intégration recommandée dans les soins de support.



Bibliographie
1. Zagalaz-Anula N, Mora-Rubio MJ, Obrero-Gaitan E. Recreational physical activity reduces breast cancer recurrence in female survivors of breast cancer: A meta-analysis. Eur J Oncol Nurs. 2022;59:102162.
2. Vaz-Luis I, Cottu P, Mesleard C, et al. UNICANCER: French prospective cohort study of treatment-related chronic toxicity in women with localized breast cancer (CANTO). ESMO Open. 2019;4(5):e000562. doi:10.1136/esmoopen-2019-000562. eCollection 2019
3. 7. Ficarra S, Thomas E, Bianco A, et al. Impact of exercise interventions on physical fitness in breast cancer patients and survivors: a systematic review. Breast Cancer. 2022;29(3):402-418..