

ACTIVITE PHYSIQUE ET NUTRITION ADAPTEES QUELLES APPLICATIONS PRATIQUES?

RCP DE SOINS DE SUPPORT

46^e JOURNEES DE LA SFSPM - BORDEAUX 21.11.2025

Bruno CUTULI, CENTRE ICONE (REIMS-BEZANNES)

Hortense LAHARIE, CLINIQUE TIVOLI (BORDEAUX)



❖ **BRUNO CUTULI, ONCOLOGUE-RADIOTHERAPEUTE**

ANCIEN PRESIDENT DE LA SFSPM

DIU ACTIVITE PHYSIQUE, NUTRITION ET SANTE

Pas de conflit d'intérêt

❖ **HORTENSE LAHARIE, ONCOLOGUE-RADIOTHERAPEUTE**

DIU ACTIVITE PHYSIQUE, NUTRITION ET SANTE

Pas de conflit d'intérêt

- ▶ **Depuis une vingtaine d'années, les soins de support se sont progressivement développés parallèlement à l'amélioration et la diversification des traitements**
- ▶ **Depuis la création du PLAN CANCER III, les bénéfices de l'Activité Physique (AP) ont été mis en valeur à 3 niveaux:**
 - **Prévention primaire**
(réduction de l'incidence de la maladie)
 - **Prévention tertiaire**
(diminution des risques de rechute et complications)
 - **Préservation de la qualité de vie**
(amélioration de la tolérance à la CT et l'HT)

PLAN cancer 2014-2019

GUÉRIR ET PRÉVENIR LES CANCERS :
DONNONS LES MÊMES CHANCES
À TOUS, PARTOUT EN FRANCE



MARS 2017

ÉTAT DES LIEUX ET DES CONNAISSANCES

BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT ET APRÈS CANCER DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES AUX REPÈRES PRATIQUES

e-cancer.fr



L'ACTIVITE PHYSIQUE (ADAPTEE): UNE VRAIE (RE)DECOUVERTE...

5

► ACTIVITE PHYSIQUE (AP)

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques qui augmente la dépense d'énergie au dessus de la dépense de repos

L'AP se mesure en MET/heure (Metabolic Equivalent Task)

1 Met = dépense énergétique de repos

► EXERCICE PHYSIQUE

Activité physique planifiée, structurée, répétée, afin d'augmenter ou de maintenir la capacité (condition physique)

► CONDITION PHYSIQUE

Capacité de réaliser les tâches de la vie quotidienne sans fatigue excessive et avec suffisamment d'énergie

L'AP PEUT INCLURE:

6

- ▶ Les activités domestiques (bricolage, jardinage)
- ▶ Les activités récréatives et de loisir
- ▶ Les activités physiques adaptées
- ▶ La pratique sportive (loisir / compétition)

Les principales caractéristiques de l'AP sont:

- ▶ **Type / mode (endurance versus résistance)**
- ▶ **Intensité** (énergie dépensée. Ex: en calories)
- ▶ **Durée**
- ▶ **Fréquence** (nombre de séances par jour/semaine)

ACTIVITE PHYSIQUE: EFFETS SUR L'ORGANISME

7

Les différents types d'AP peuvent développer:

- les capacités cardio-respiratoires +++ (endurance)
- les fonctions musculaires +++(renforcement/tonicité/assouplissement)
- l'amplitude articulaire (ex. membre supérieur)
- le maintien de l'équilibre (personnes âgées)

NB: l'AP se mesure en MET (metabolic equivalent task)

AP LEGERE
(< 3 MET/h)

1 MET (1Kcal/kg/h): dépense énergétique au repos

AP MODEREE
(3-6 MET/h)

: Marche lente, bricolage, repassage, bowling, pétanque, billard

AP INTENSE
(> 6 MET/h)

: Marche rapide, jardinage, vélo d'appartement, aquabike, aerobic, aquagym, danse moderne, danse de salon,
tai chi, yoga

RECOMMANDATIONS POUR L'AP:

8

▶ L'AP doit être (idéalement):

RAISONNÉE – RÉGULIÈRE – RAISONNABLE

PREVENTION PRIMAIRE

(OMS)

150 mn/semaine d'AP d'intensité modérée soit 30 mn/j 5 fois par semaine (APM)

Plus: - 2 séances de « renforcement musculaire » (MS/MI et tronc)

- 2 séances d'assouplissement et de mobilité articulaire (stretching)

Combinaison optimale:

ENDURANCE + RENFORCEMENT

➡ But: maintien du capital musculaire et lutte contre la sarcopénie

MECANISMES D'ACTION DE L'AP SUR L'ORGANISME

9

- ▶ Depuis quelques années plusieurs mécanismes de réduction de la cancérogénèse par l'intermédiaire de l'AP ont été mis en évidence:

- ↓ Production d'insuline (agent mitogène)
- ↓ Phénomènes inflammatoires (cytokines)
- ↗ Adiponectine (fait diminuer la masse grasse)
- ↗ réponse immunitaire
- ↓ Du taux d'oestrogènes circulants

IMPACT DE L'AP SUR LE RISQUE DE CA. DU SEIN (PREVENTION PRIMAIRE)

11

Plusieurs études de cohorte ont montré globalement une réduction d'environ 25% de CS par la pratique d'une AP régulière.

ETUDE	N	RISQUE RELATIF
EPIC	218 000	PRE MENOP: 0.71 (0.55-0.9) POST MENOP: 0.81(0.7-0.93)
WHI	74 000	0.86 (0.7-0.98)
E3N	90 000	0.62 (0.49-0.78)
CTS	110 000	0.69 (0.48-0.98)

La réduction du risque varie donc de 14% à 38%

MODIFIE D'APRES T.BOUILLET

PREVENTION TERTIAIRE:

12

BENEFICE DE L'AP SUR LA SURVIE DES PATIENTES TRAITEES POUR UN CS

- ▶ Quatre études ont confirmé une diminution des taux de rechute de l'ordre de 30% chez les patientes pratiquant une AP régulière, avec **des bénéfices en survie à 5 ans de 4 à 6%**, et cela après ajustement sur les autres facteurs pronostiques classiques (âge / stade TNM / RH etc.)
- ▶ **On observe une diminution de la mortalité globale et spécifique**
- ▶ Par ailleurs:
 - Amélioration de la qualité de vie
 - Réduction de la fatigue
 - Réduction de l'obésité (ménopause précoce induite)
 - Lutte contre l'ostéoporose et les douleurs ostéo-articulaires

PREVENTION TERTIAIRE:

ANALYSE POOLEE DES 4 ETUDES:

L' « **AFTER BREAST CANCER POOLING PROJECT** » a analysé les 13300 femmes de ces 4 cohortes étudiées (LACE; NHS; WHEL; SBCSS) montrant, pour celles ayant eu une APSA hebdomadaire > 9 MET/h **une réduction de la mortalité par cancer du sein de 25% et de la mortalité globale de 27%**

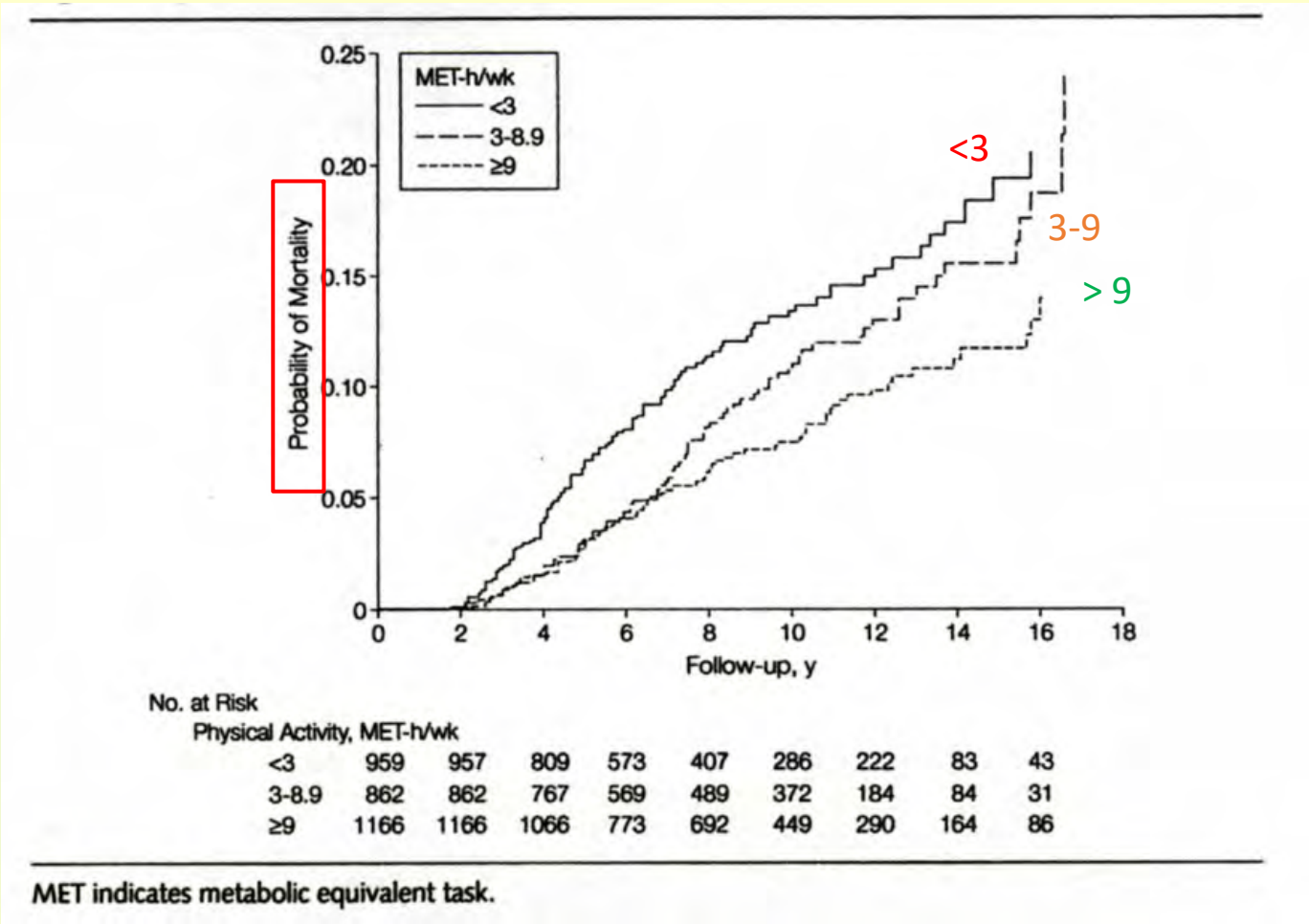
Réf: BEASLEY JM, BCRT 2012, 131: 637-43

PHYSICAL ACTIVITY AND SURVIVAL AFTER BREAST CANCER DIAGNOSIS

HOLMES M et al JAMA 2005, 293 : 2479-86

- ▶ Analyse de 2297 patientes de la NURSES' HEALTH STUDY traitées entre 1984 et 1998, suivies jusqu'en 2002.
- ▶ **Evaluation de la mortalité en fonction de l'AP (< 3 / 3-9 / > 9 MET/h) par semaine**
- ▶ **Mise en évidence d'un « effet dose »**

DIMINUTION DE LA MORTALITE AVEC AUGMENTATION DE L'AP



HOLMES M et al JAMA 2005, 293 : 2479-86

GREATER SURVIVAL AFTER BREAST CANCER IN PHYSICALLY ACTIVE WOMEN WITH HIGH VEGETABLE-FRUIT INTAKE *REGARDLESS OF OBESITY*

PIERCE J. et al JCO 2007, 25 : 2345-51

- Analyse en décembre 2005 de 1490 patientes traitées entre 1991 et 2000
- En analyse univariée, **réduction de la mortalité chez les femmes ayant une activité physique régulière (modérée), une diète riche en fruits et légumes et avec un IMC bas**

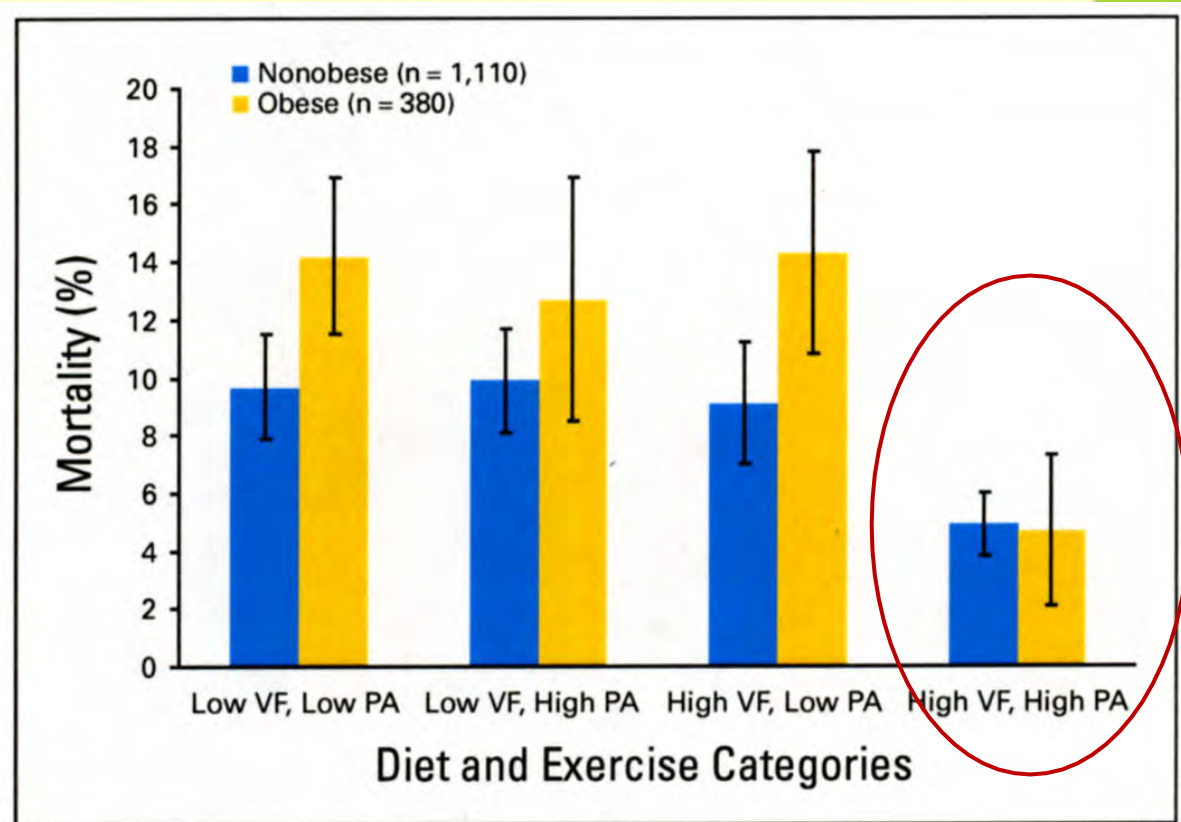


Fig 2. Mortality by diet and physical activity (PA) in Women's Healthy Eating and Living Study comparison group: body mass index (BMI) categories. Bars show proportion (SE) for all-cause mortality by baseline BMI category. Low vegetables-fruits (VF), less than 5 servings/d; high VF, ≥ 5 servings/d; low PA, less than 540 metabolic equivalent task (MET)-min/wk; high PA, ≥ 540 MET-min/wk. BMI was calculated as weight in kilograms/height in square meters.

ACTIVITE PHYSIQUE: LE PREMIER SOIN DE SUPPORT... L'exemple du cancer du sein

- ▶ **La fatigue, la fatigabilité ainsi qu'une diminution de l'activité physique sont très fréquentes, surtout après chimiothérapie (+/- hormonothérapie).**
- ▶ **Cela peut affecter les activités de la vie quotidienne et réduire la qualité de vie (réinsertion familiale, sociale, professionnelle)**
- ▶ **Elle peut être associée à des douleurs (surtout après mastectomie et curage) et à un syndrome dépressif parfois important et prolongé**

FATIGUE LIEE au CANCER (cancer-related fatigue: CRF):

18

- ▶ « sentiment inhabituel et persistant de fatigue liée au cancer ou aux traitements anti-cancéreux, qui interfère avec le fonctionnement habituel de la personne »
- ▶ Mal vécue par les patientes, **source fréquente d'un syndrome dépressif associé, elle altère les capacités fonctionnelles (cardio respiratoires et musculaires), la perception de soi et la participation sociale.**
- ▶ Elle peut durer de nombreux mois après la fin de traitements.
- ▶ C'est un symptôme subjectif, multi-dimensionnel d'origine à la fois biologique, musculaire, cognitif et psycho-émotionnel.

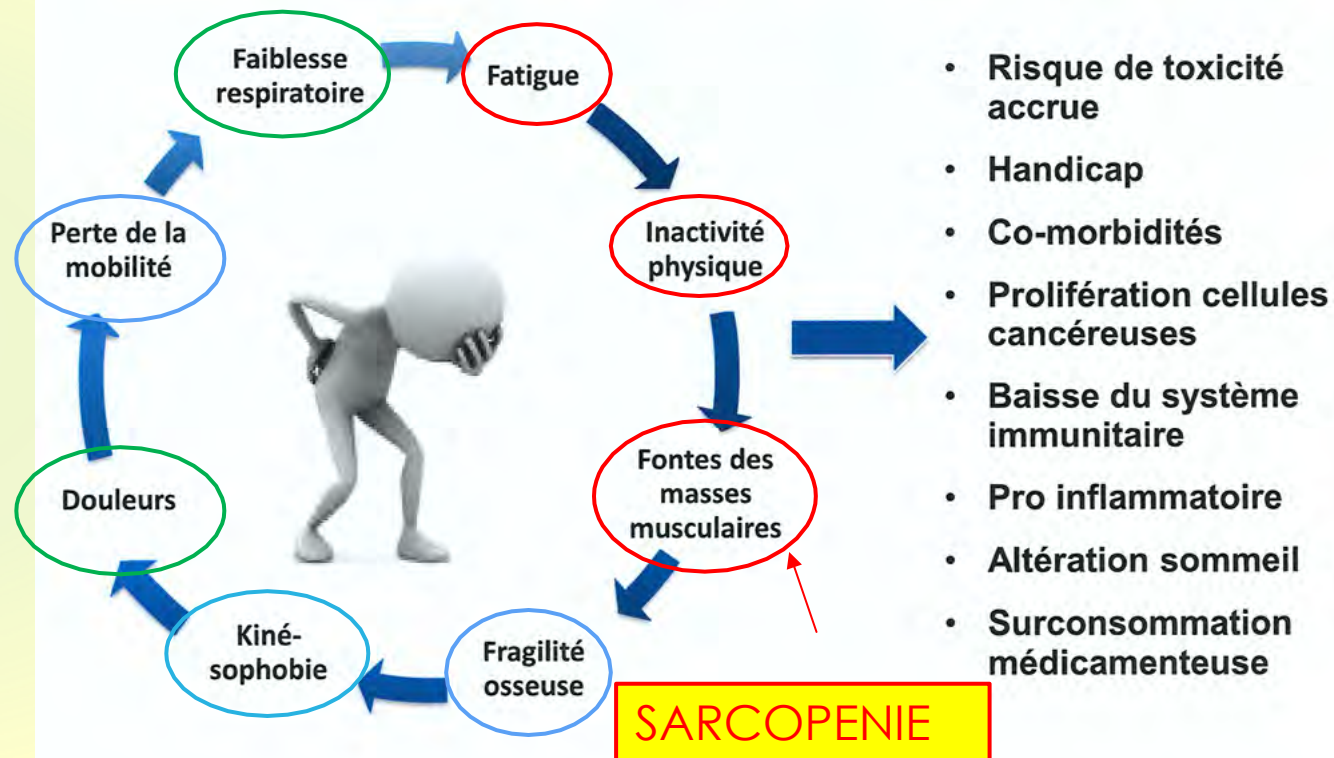
FATIGUE, SARCOPENIE ET DECONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- ▶ Une des causes majeures de la fatigue est **le DECONDITIONNEMENT PHYSIQUE**, caractérisé par une altération des capacités cardiorespiratoires et des propriétés fonctionnelles musculaires. (atrophie musculaire, avec perte de masse et de force)
- ▶ Cela peut s'associer à une **diminution de la mobilité du membre supérieur**, parfois à un **lymphoedème**, voir une **neuropathie périphérique**(paresthésies des doigts après CT par TAXANES) ou un **syndrome du canal carpien**(aggravé par les anti-aromatases).

EFFETS MULTIPLES DU CANCER SUR L'ORGANISME

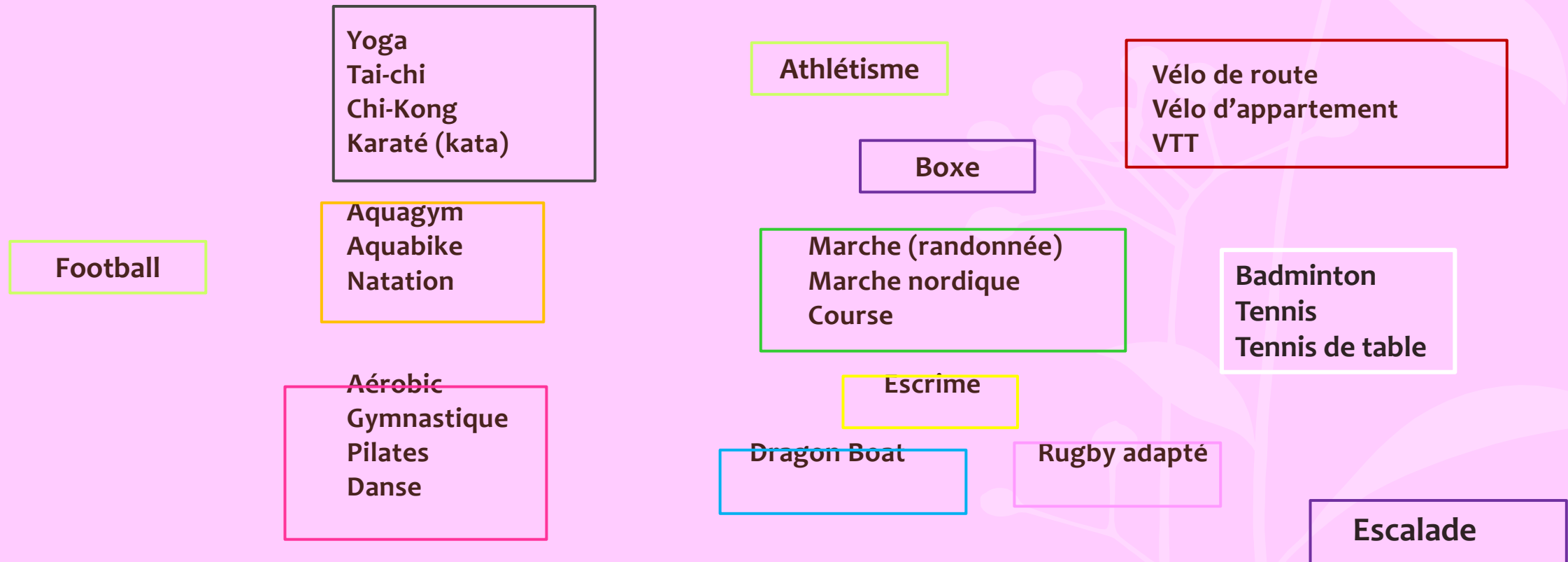
20

Le cercle vicieux sur le corps en cancérologie



D'après T.BOUILLET

TOUS LES TYPES D'ACTIVITE PHYSIQUE OU DE SPORT PEUVENT ETRE REALISES !!!



Mens sana in corpore sano...

QUELQUES TEMOIGNAGES...

22

- ***LUDIVINE S, 51 ans juriste***

Traitée en 2022 par association radio-chirurgicale conservatrice pour un carcinome lobulaire infiltrant du sein gauche (pT1c N0 SBR2 RO++ RP++ Her2-) Tamoxifène débuté le 1.4.2022 (10 mg x 2/jour)

Apparition rapide de :

- Douleurs au niveau des pieds
- « raideurs » diffuses, surtout la nuit et le matin

Pratique ensuite:

- Marche sur tapis (40 mn 4 fois/semaine)
- Rameur (10 mn 2 à 3 fois/semaine)

CONSEQUENCES

23

- **Nette diminution des douleurs (disparition la journée)**
- **Récupération de l'énergie**
- **Remarche avec des talons!**
- **Limitation de la prise de poids**
- **Maintien de la souplesse**
- **Reprise de la marche en ville**

... le sport entraine le sport! on sent que ça fait du bien et ça donne envie de continuer...ça vide l'esprit et ça diminue le stress lié à la maladie...

... l'essentiel est de trouver le sport qui plaît. Que ce soit la marche, le footing, la natation ou autre, il faut que ça reste un plaisir. Et au rythme et à l'intensité qui conviennent à chacun...

QUELQUES TEMOIGNAGES...

24

- ***ANNETTE S, 39 ans enseignante***

Traitée début 2025 par association radio-chirurgicale pour un carcinome NS du sein droit

(pT1c N0 RO++ RP- Her2-)

Tamoxifène débuté le 1.3.2025 (10 mg x 2/jour)

Apparition rapide de :

- **Douleurs intenses: chevilles, genoux, bas du dos...**
- **Fatigue importante**

Pratique ensuite: (avec beaucoup de difficultés au début)

- **Marche rapide (30-40 mn 2 à 3 fois/semaine)**

CONSEQUENCES

25

- **Amélioration très rapide des douleurs (à la fin des séances)**
- **Sensation « d'apaisement » général**
- **Reprise d'une bonne motivation pour les activités quotidiennes**
- **Elle considère que désormais...**

« le sport fera toujours partie de ma vie car les bienfaits sont réels et cela à un impact plus que positif sur mon corps et mon état d'esprit

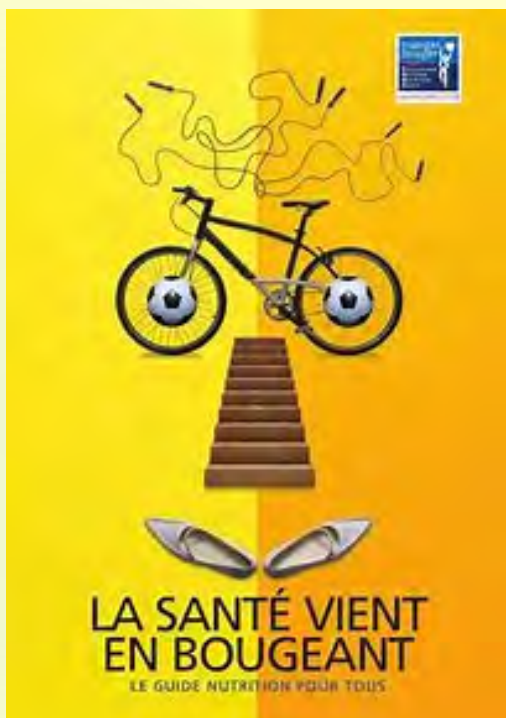
- **Annette fait désormais en plus de la Zumba et de la gym tonic...**

POUR EN SAVOIR PLUS...

26



EN CONCLUSION:
L'AP permet de préserver son « CAPITAL SANTE »
avant et après le cancer
Un changement des comportements et de mentalité...



ENORME BENEFICE EGALEMENT POUR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET METABOLIQUES

La combinaison des activités apporte un bénéfice maximal...

28

Combiner des activités:

- Endurance
- Résistance
- Assouplissement / équilibre

Même une activité de courte durée est bénéfique (5/10 minutes)

ACTIVITÉS PHYSIQUES
Nos recommandations pour les adultes

ANSES
agence nationale de sécurité sanitaire
alimentation, environnement, travail
Connaître, évaluer, protéger

ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIROATOIRE
30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.
Marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine.
Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...

ASSOUPPLISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE
Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire. Arrêtez en cas de sensation d'inconfort ou de raideur.
Tai chi, golf, yoga, étirements...

L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités. Si vous reprenez l'exercice physique après un long arrêt, faites-le progressivement. Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

www.anses.fr
Cette infographie est en licence Creative Commons : attribution, pas d'utilisation commerciale, pas de modification.

MERCI POUR VOTRE ATTENTION



Centre ICONE Reims - Bezannes