

Sport et Cancer



Sophie Abadie-Lacourtoisie

ICO Paul papin

Angers



Sédentarité et inactivité physique :

40 % population mondiale

4^e cause mortalité globale, responsable de 6 % des décès
et de 21 à 25 % des cancers du sein et du colon

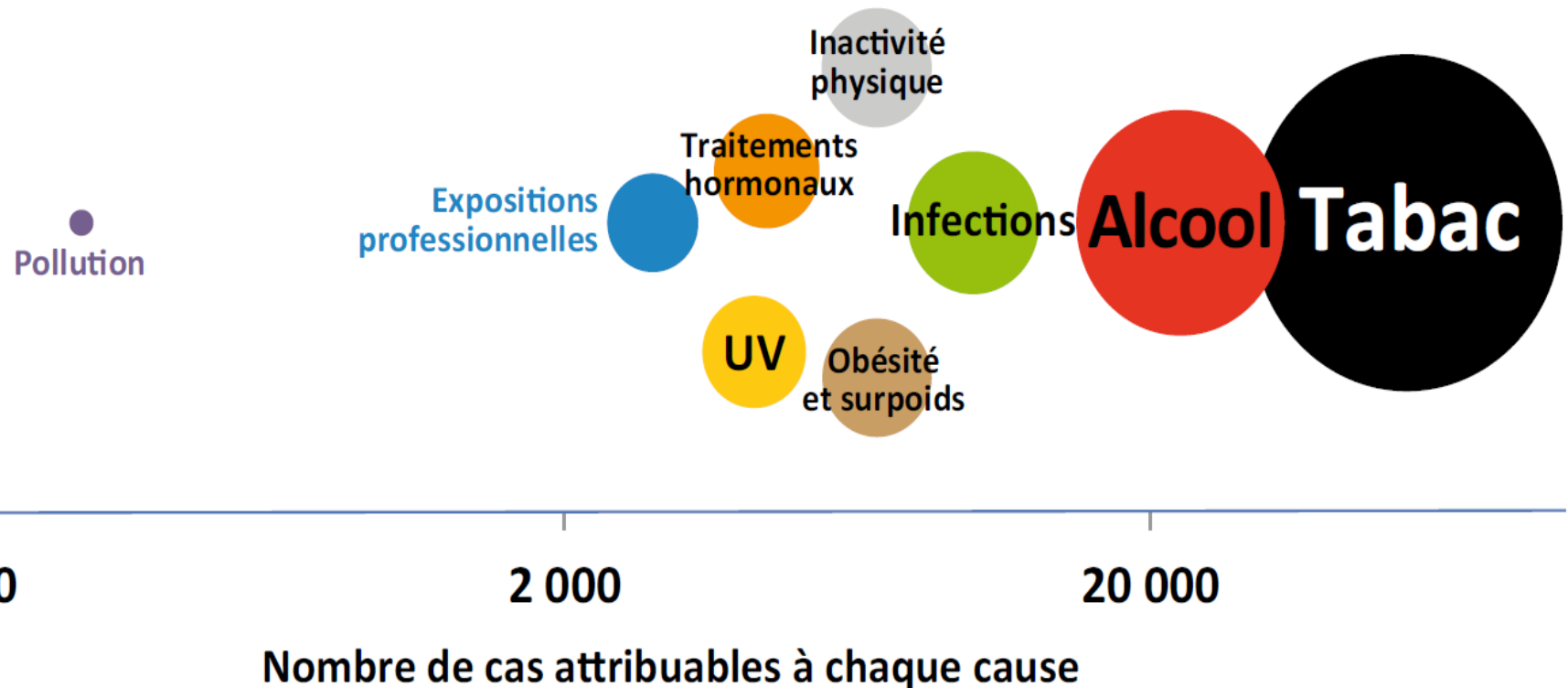


FIGURE 1 : Nombre de cas de cancers attribuables aux différents facteurs de risque de cancer en France en 2000 publié par le CIRC en 2007. Infections (*Helicobacter pylori*, Papillomavirus, Hépatites B et C, Epstein-Barr) Données OMS 2014 Et INCA 2015

Une activité physique régulière d'intensité modérée à soutenue

Prévention

- Réduit le risque de cancer du :
- **Sein, Colon**
- **Endomètre**
- **Prostate**
- Estomac, Ovaire, Rein, Poumon, Pancréas
- -15-25%

Traitement

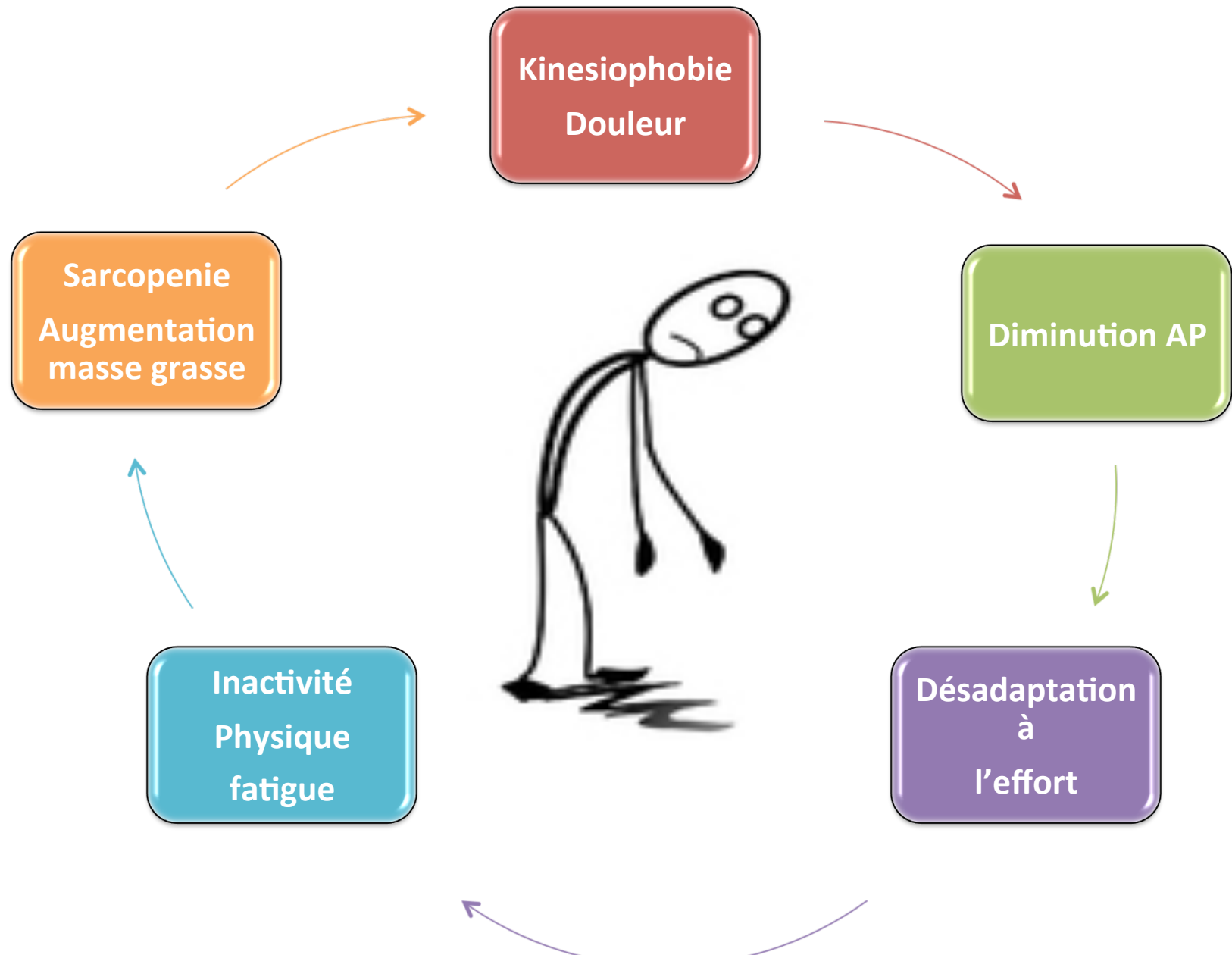
- Améliore :
- **la qualité de vie**
- **la fatigue**
- pendant les traitements du cancer
- Sans danger !!!
- - 20-40%

Après Cancer

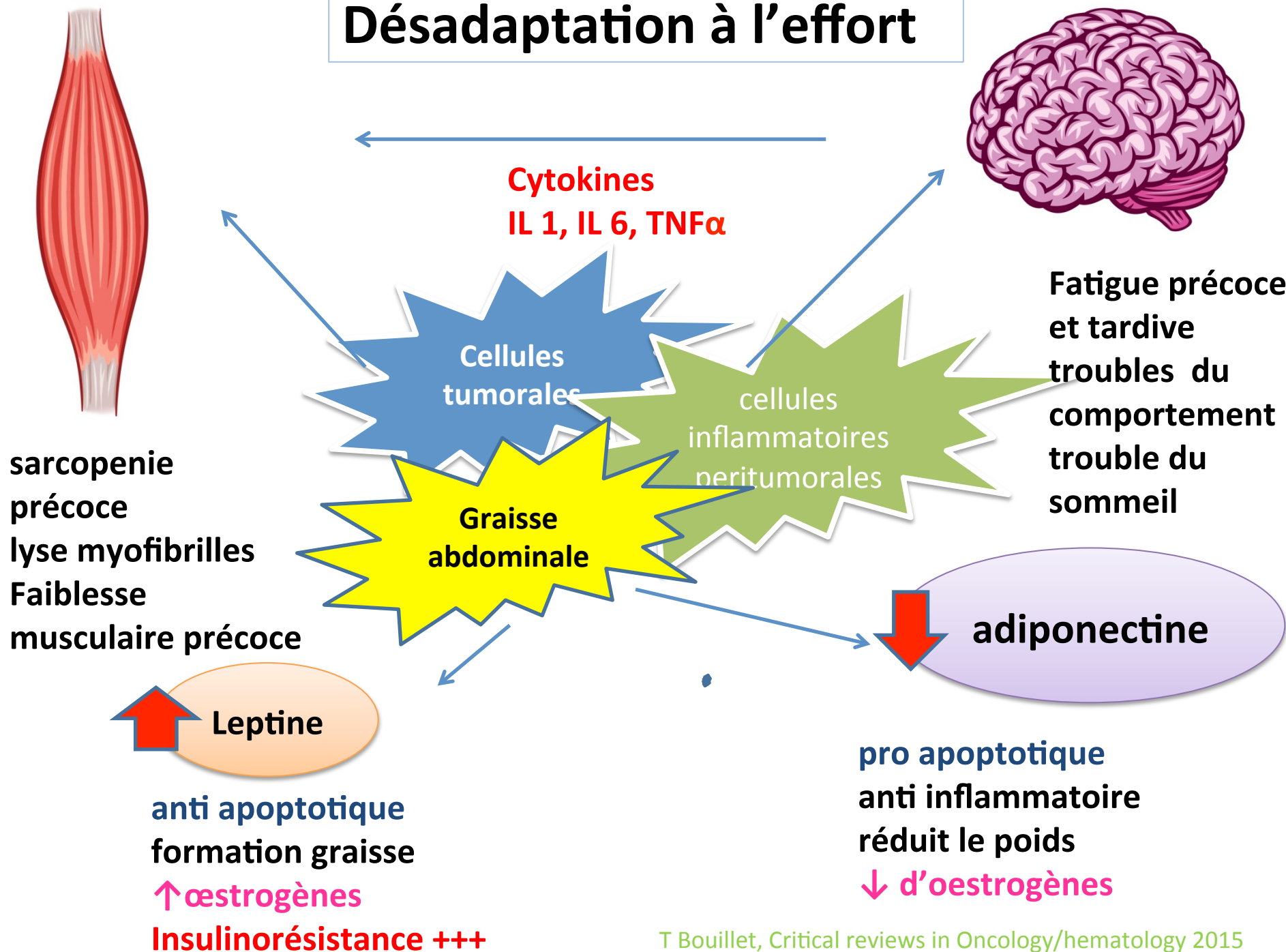
- Réduit le risque de récurrence après
- Cancer du sein
- Cancer du colon
- Cancer de la prostate
- - 50 %

Plus l'activité est soutenue plus l'effet est important !!!!!!!

Des la consultation d'annonce ...



Désadaptation à l'effort



Prise de Poids

Facteur de surmortalité globale et spécifique

+ 2 à 4 Kg dans les 2 ans après le diagnostic

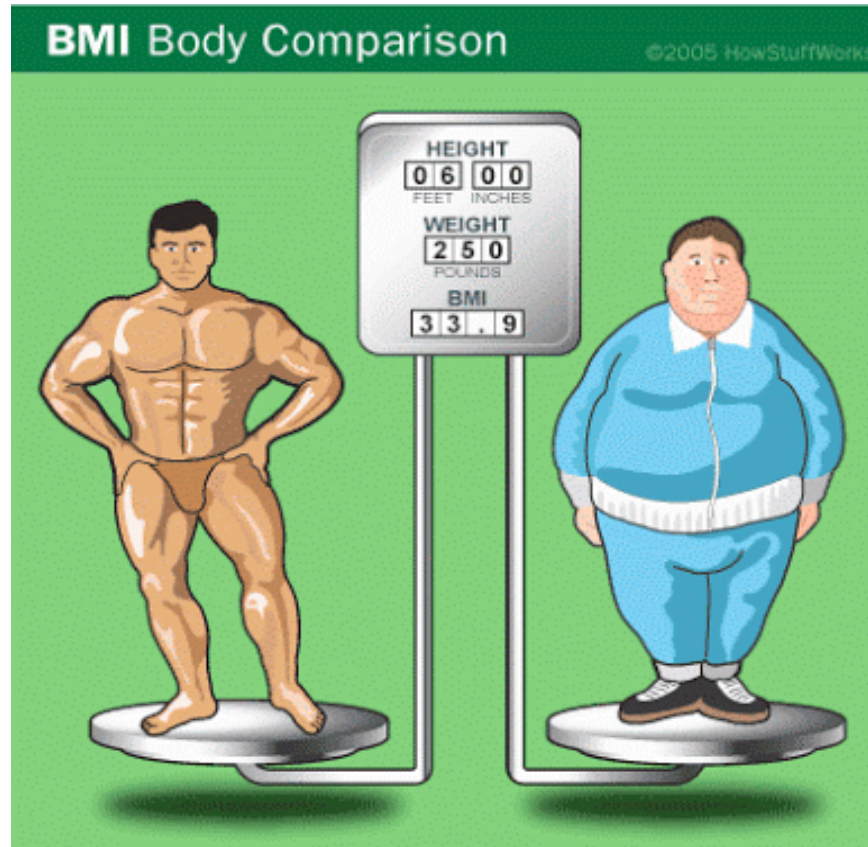


Sarcopenie précoce et progressive



prédictive complications iatrogènes

et de la Survie Adjuvant métastatique



- 1,3 KG masse musculaire

syndrome métabolique

IMC > 25 - 30
surmortalité globale et spécifique
Pré et post ménopause

risque accru toxicité grade 3-4

diminution réponse chimiothérapie neoadjuvante

Chan DS, An Oncol 2014

Fontanella c, Breast Res Cancer treat 2015

Makari -Judson G, World J clin Oncol 2014

Comment mesurer l'AP ?



MET-h

◎ Niveau d'effort requis estimé en multiple du métabolisme de base : l'équivalent métabolique :

Metabolic Equivalent Task-h :

◎ dépense énergie assis 1 heure

◎ 3.5 ml O₂/kg/minute

◎ **1 MET : dépense énergétique
au repos pendant 1H**

◎ REPOS : 1MET-h

◎ AP > 2 METs-h

◎ Cout énergétique fonction de l'intensité AP

◎ EX: AP 5 METs : consommation O₂ 5 fois sup à celle repos

< 3 METs -h	AP légère
3-6 METs -h	AP modérée
> 6 METS-h	AP soutenue

Exemples AP 1 heure	Met-h
Cuisiner Jouer d'un instrument de musique	2
Conduire	2,5
Marcher (4Km/h, terrain plat)	3
Faire le ménage	3,3
Jouer avec les enfants	3,5
Jeu vidéo d'exercice physique (effort modéré)	3,8

Exemple d' AP par semaine	Met-h/semaine
3 heures de conduite	7,5
2 heures de Ping-Pong	8
3 heures de marche	9
2 heures de bricolage	9
2 heures jogging	14

Type AP (1h)	MET-h
Ping-pong Jardiner (tailler des arbustes)	4
Bricoler à la maison (Nettoyer ou peindre une barrière)	4,5
Natation (brasse, loisir)	5,3
Vélo (loisir, 15Km/h)	5,8
Vélo d'appartement (90-100 watts, effort modéré à vigoureux)	6,8
Jogging (général)	7
Monter des escaliers	8

Les symptômes

FATIGUE

**Capacités cardiorespiratoires et
musculaires**

QUALITE DE VIE

ARTHRALGIES
SOUS ANTI AROMATASES

**↓ poids et
IMC**



Observance des TTT
Qualité du sommeil
Estime de soi, image corporelle
Dépression, anxiété
Diminution de la prise de psychotropes
Ostéoporose, sarcopénie
Incontinence urinaire après PR
Facilite post op chirurgie thoracique et
abdominale
Socialisation +++
Diminution de la précarité sociale

Comment ça
fonctionne ?

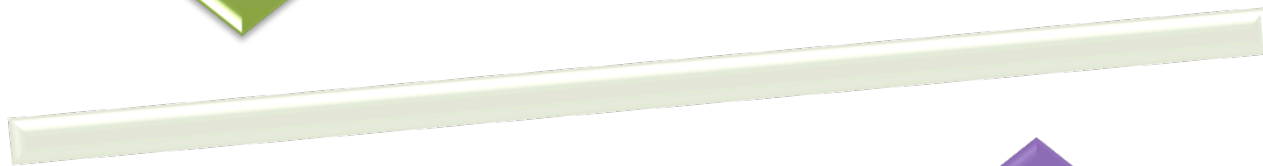


Activité Physique

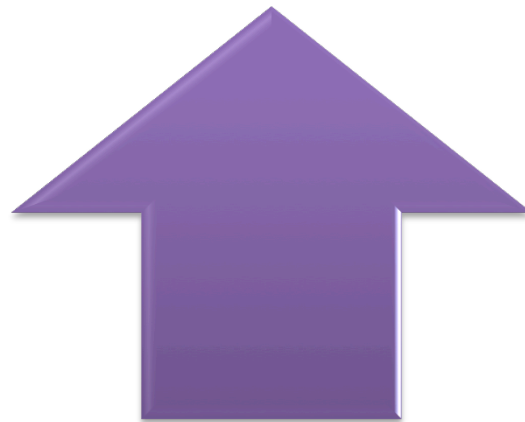
Durée d'action : 72 H +++



volume musculaire
Accélère le transit



Inflammation
Insuline
œstrogènes
graisse



Attention ! Pas d'action en dessous de 150 min / semaine +++

Comment la prescrire ?

Effet Seuil

Relation dose -effet

Nature
Intensité
Durée
Fréquence



Adhésion

Freins
blocages

Sécurité

Contre indications
Absolues / relatives

Activité
supervisée

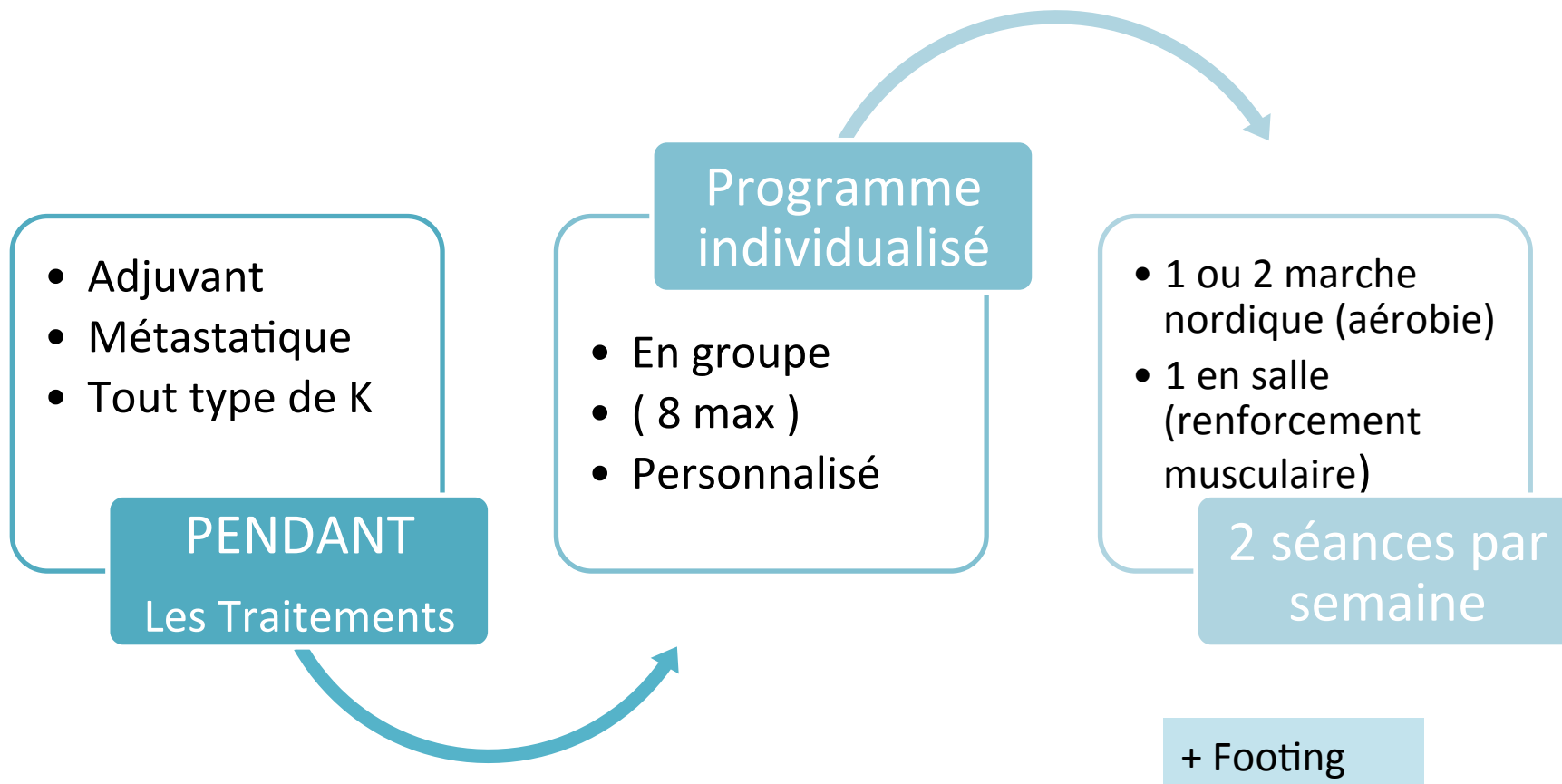
Quelles activités ?



- Activités qui développent l'aptitude cardio respiratoire : **aérobies**
 - Marche, nage, vélo, course à pied
- Activités de renforcement musculaire (des membres supérieurs et inférieurs) : **anaérobies**
 - Montée et descente d'escaliers, port de charges
 - Séances utilisant le poids du corps, bracelets lestés, bandes élastiques

Programme APA ICO Angers

16 semaines



La marche nordique

Muscles actifs en **marche nordique**, en **jogging** et en **vélo**



Dépense énergétique :
400 calories par heure contre
280 calories pour la marche
normale

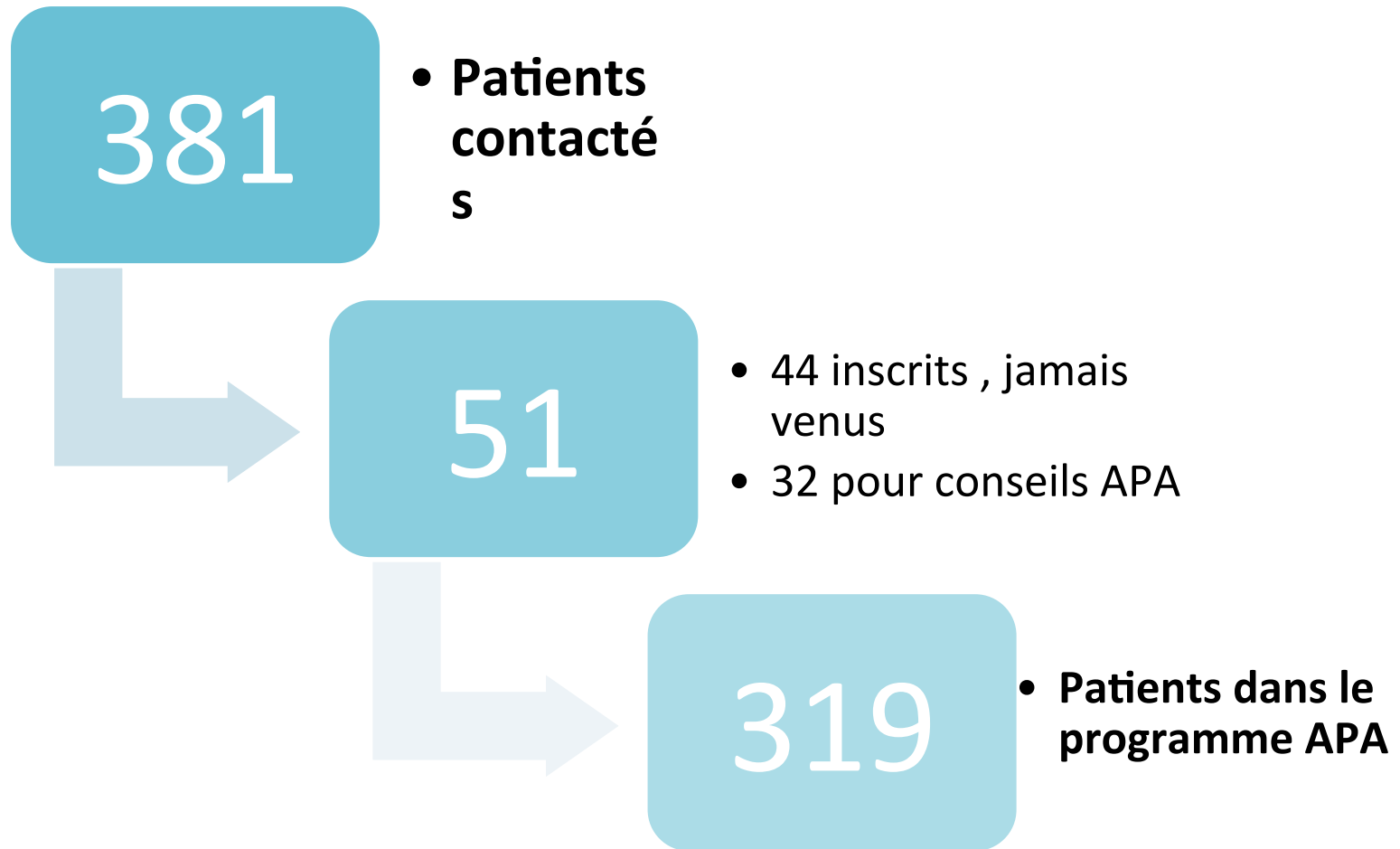
80 à 90% des
muscles du corps
sont mis en
mouvement du fait
de la sollicitation des
membres inférieurs
et supérieurs

40 à 50 % plus efficace que la randonnée pédestre

plus douce que le footing et le jogging du fait d'une réduction des charges sur les articulations du rachis, des genoux, chevilles et des pieds.
elle provoque moins de douleurs articulaires.

Takeshima N, Islam MM, Rogers ME, Rogers NL, Sengoku N, Koizumi D, Kitabayashi Y, Imai A, Naruse A, « Effects of nordic walking compared to conventional walking and band-based resistance exercise on fitness in older adults », *J Sports Sci Med*, vol. 12, n° 3, 2013, p. 422-30.

Bilan Sept 2013 – Sept 2016



Population

- 98% Femmes, 2% Hommes!!!
- Pré ménopausées 37% / Ménopausées : 63%
- Age moyen 53 ans
- IMC moyen 24
- 88 % K sein
- 15 % Métastatiques (dont 60 % K sein)
- 97 % arrêt travail ou retraitées
- Temps moyen assis ou allongé en journée : 293 min
4h42minutes!!!!
- **APA débutée pendant la chimio : 46%**
- **APA débutée pendant la RTE : 16%**
- APA post opératoire : 13 %
- APA débutée pendant hormono :25%

Résultats

- **Durée moyenne APA : 31 semaines**
- **Assiduité moyenne: 82%** (27 /32 séances)
 - 1 : effets secondaires des TTT
 - 2 : RDV médicaux
 - 3 : vacances
- **82 % finissent le programme dans sa totalité**
 - 1 : AEG, effets secondaires des TTT, récidence (77 %)
 - 2 : reprise du travail (23 %)
- **Bénéfice sur la fatigue , qualité de vie** à partir de 6 semaines (questionnaires à T 0 ,milieu et fin de programme)
- Effets secondaires : **AUCUN !!!**

Programme APA pendant et après les Traitements



Plaisir
sécurité

Educateurs
APA formés

**OBJECTIFS: améliorer la qualité de vie
et le pronostic de la maladie**

Et après ????





DRAGON PINKLADIES



^ ^ ^ ^ ^ ANGERS ^ ^ ^ ^ ^



Projet Sport Santé
Margot CHARRIER & Esteban BIZOUARN



BATTLING CLUB ANGERS

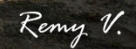
50, boulevard du Doyenné
49100 Angers

CIRCUITS TRAINING

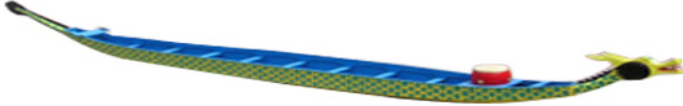
BOXE ANGLAISE / FRANÇAISE

BOXE FÉMININE / CHUPOW BOXING





Pourquoi ramer ?



Une continuité avec le programme APA du centre
Sortie du parcours de soin
Activité collective, sociabilisante
Travail de posture
Reconstruction corporelle et psychologique
Articulations de l'épaule +++
Créer des objectifs : milles pagaies , Vogalonga à Venise
Formateurs diplômés
1 séance par semaines
Bateau de 9 places , le barreur peut être une patiente



Solution Riposte



L'escrime après cancer du sein

La chirurgie entrave la mobilité du bras et provoque des adhérences axillaires et pectorales

Posture après mastectomie modifiée

L'escrime implique une mobilisation inconsciente de l'épaule armée

Position de garde rétablit la posture

Sabre : arme légère et ludique / fleuret et épée

Le lymphoedème n'est pas une contre-indication

Peut être proposé 1 mois après la chirurgie, pendant la chimiothérapie ou la radiothérapie

Pratiquée coté opéré qqsoit la latéralité de la patiente

Permet une posture plus ouverte , diminution des douleurs paroi thoracique , une amélioration des adhérences superficielle et de la mobilité de l'épaule



Sport sur ordonnance



- Initiative : Mutuelle des sportifs
- MAIF partenaire
- Nouvelle garantie depuis le premier mars 2015
- Dédiée aux patients en ALD 30, ALD 8, ALD 9, ALD 23
- Ou victimes d'accidents avec AIPP > 20%
- **Visite médicale puis prise en charge APA dans les clubs ou structures développant l'APA**
- Prise en charge sur 2 ans avec un plafond de 500 euros / patient

Merci



©Techniker Krankenkasse