

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

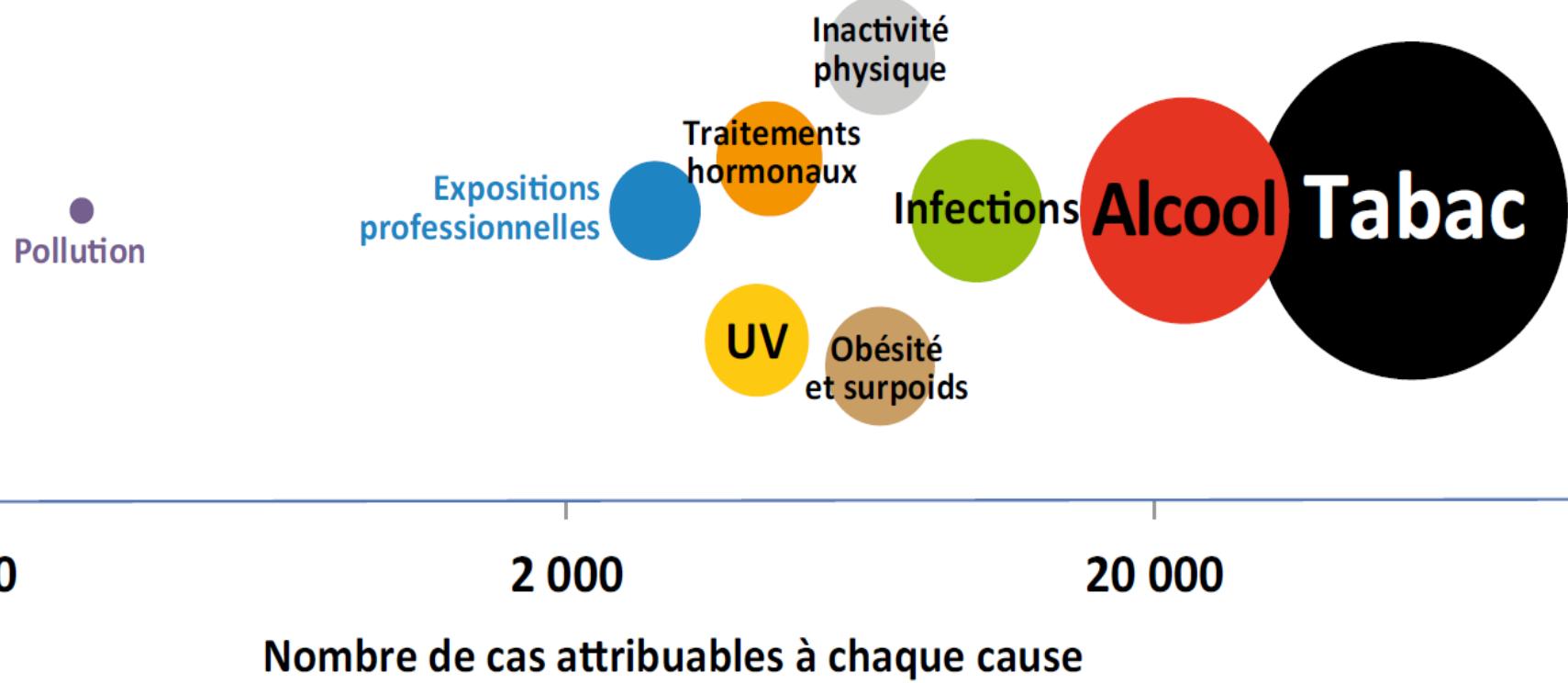


FIGURE 1 : Nombre de cas de cancers attribuables aux différents facteurs de risque de cancer en France en 2000 publié par le CIRC en 2007. Infections (*Helicobacter pylori*, Papillomavirus, Hépatites B et C, Epstein-Barr)

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%

Traitements

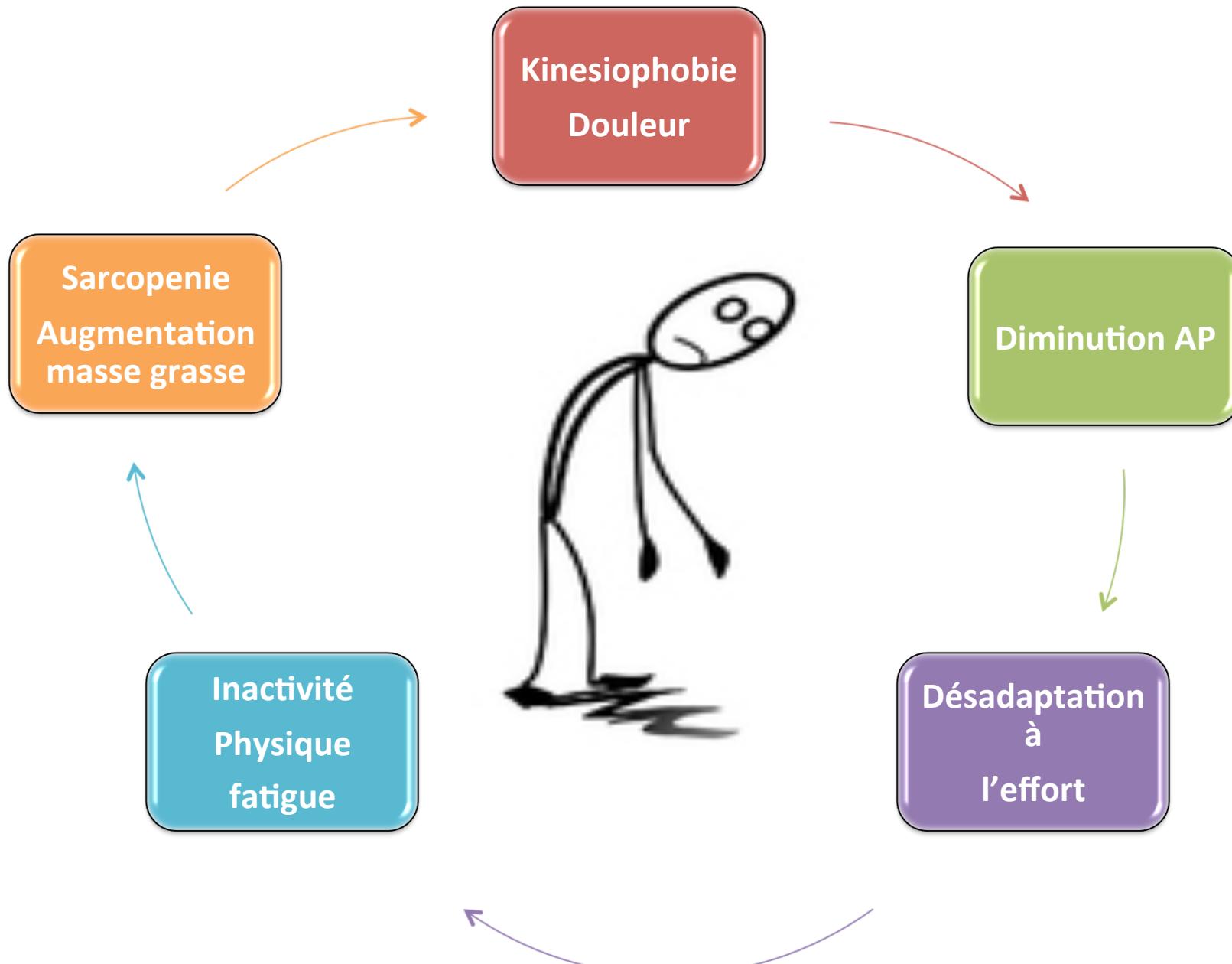
- Améliore :
- **la qualité de vie**
- **la fatigue**
- pendant les traitements du cancer
- Sans danger !!!
- - 20-40%

Après Cancer

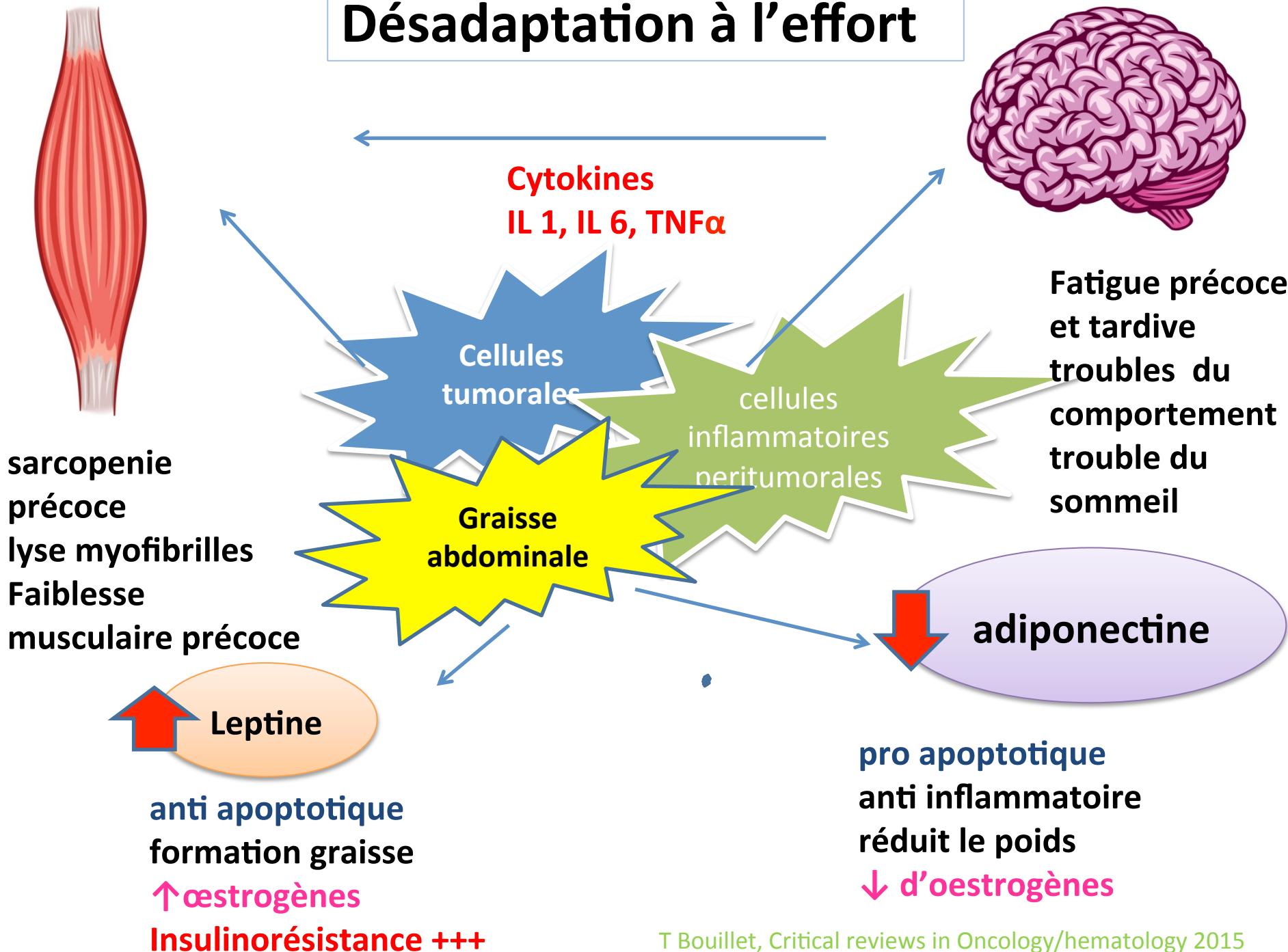
- Réduit le risque de récidive après
 - Cancer du sein
 - Cancer du colon
 - Cancer de la prostate
 - - 50 %

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

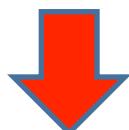
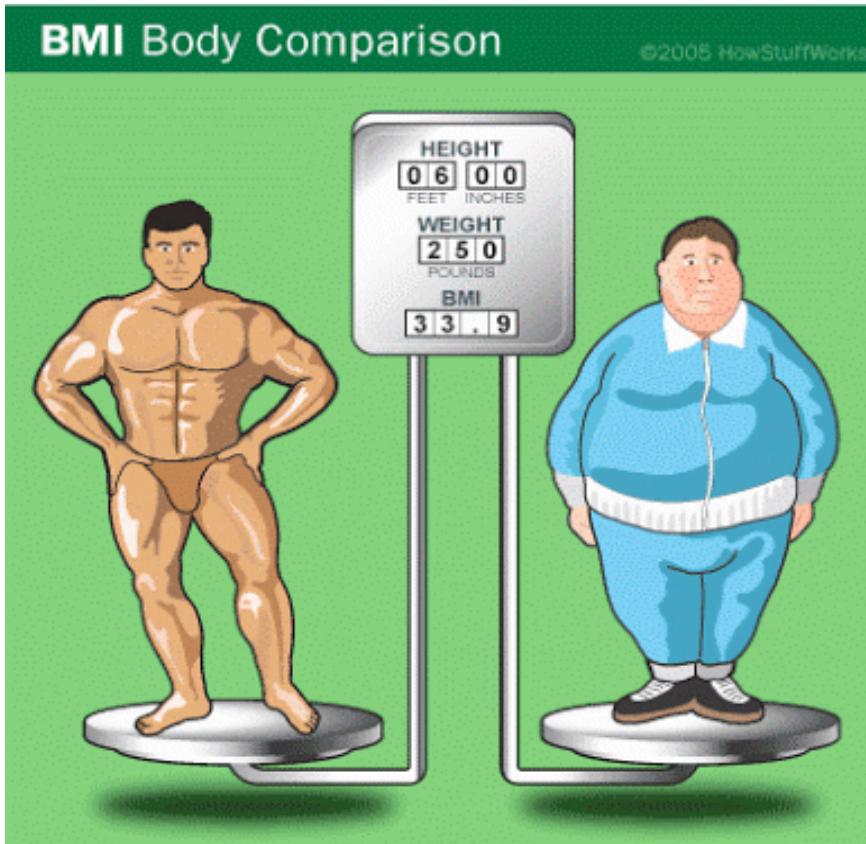
+ 2 à 4 Kg dans les 2 ans après le diagnostic

Sarcopenie précoce et progressive

↓
prédictive complications iatrogènes

et de la Survie
Adjuvant métastatique

- 1,3 KG masse musculaire



Chan DS, An Oncol 2014
Fontanella c, Breast Res Cancer treat 2015
Makari –Judson G, World J clin Oncol 2014

syndrome métabolique
IMC > 25 - 30 surmortalité globale et spécifique

Pré et post ménopause

risque accru toxicité grade 3-4

diminution réponse chimiothérapie neoadjuvante

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	2
Jouer d'un instrument de musique	
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

Type AP (1h)	MET-h
Ping-pong	4
Jardiner (tailler des arbustes)	
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

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

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
Facilité post op chirurgie thoracique et abdominale
Socialisation +++
Diminution de la précarité sociale





Comment ça
fonctionne ?

Activité Physique

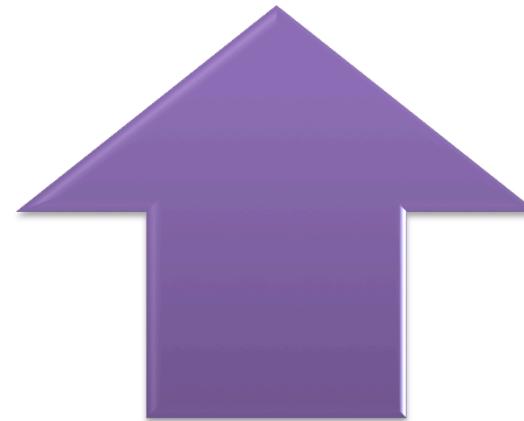
Durée d'action : 72 H +++



**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



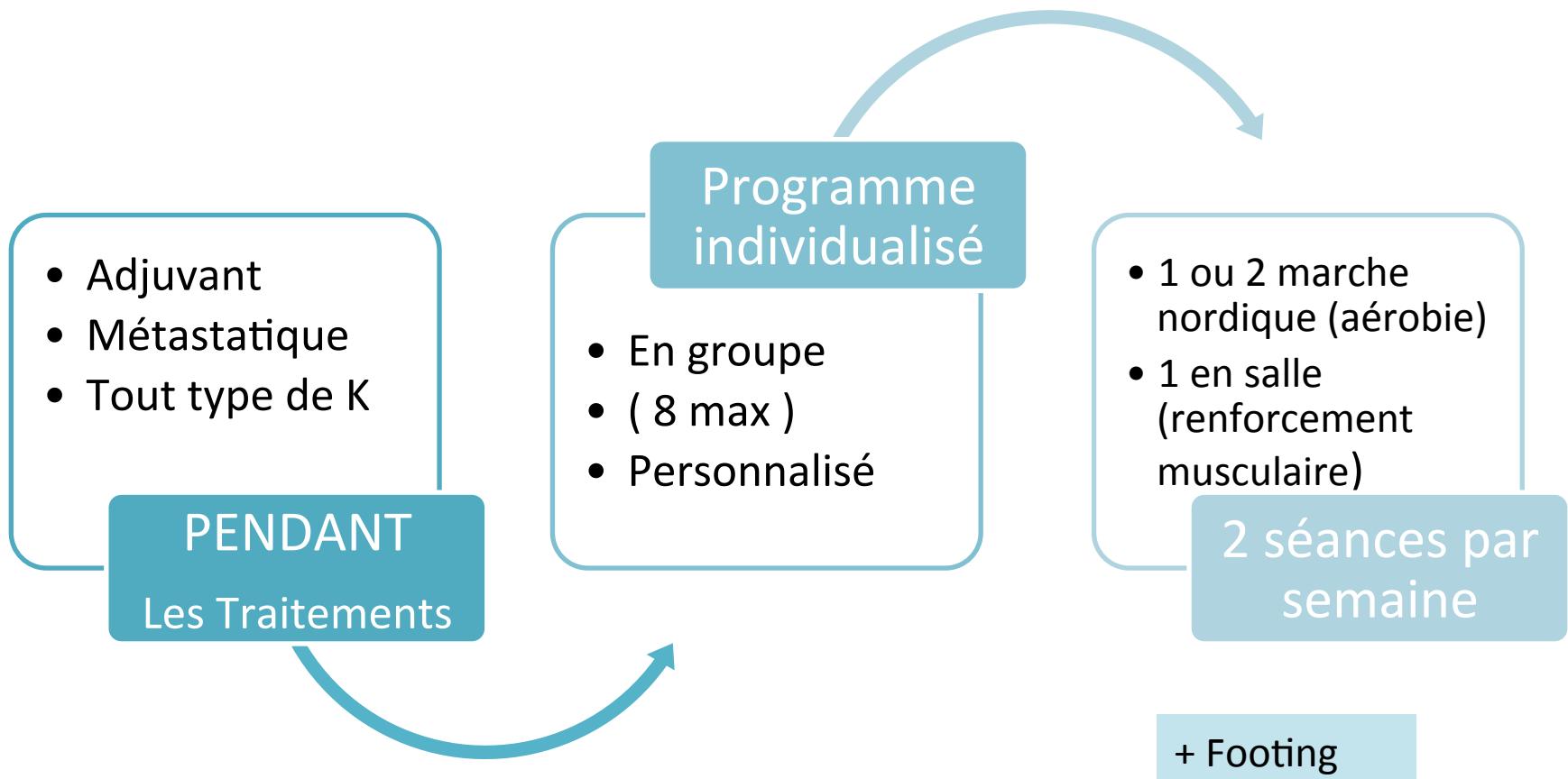
Quelles activités ?



- 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

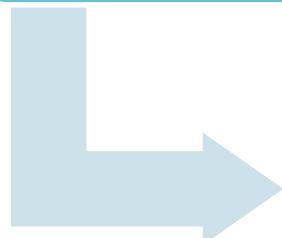
40 à 50 % plus efficace que la randonnée pédestre

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.

Bilan Sept 2013 – Sept 2016

381

- Patients contactés



51

- 44 inscrits , jamais venus
- 32 pour conseils APA



319

- Patients dans le programme APA

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, récidive (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 !!!**

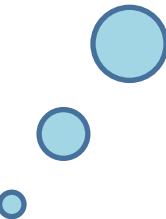
Programme APA pendant et après les Traitements



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



Et après ????





DRAGON PINKLADIES

~~~~~ ANGERS ~~~~~

BATTLING CLUB  
PARIS



## Projet Sport Santé

Margot CHARRIER & Esteban BIZOUARN

circuit training  
punching bag



buffet gourmand pour terminer en douceur

**BATTLING CLUB ANGERS**

50, boulevard du Doyenné  
49100 Angers

CIRCUITS TRAINING

BOXE ANGLAISE / FRANÇAISE

BOXE FÉMININE / SHADOW BOXING



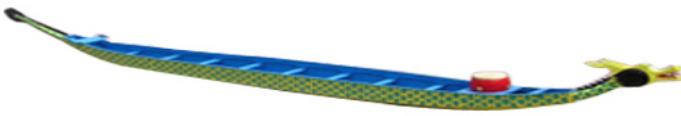
# DRAGON PINKLADIES



~~~~~ ANGERS ~~~~



Remy V.



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 lymphœdème n'est pas une contre-indication

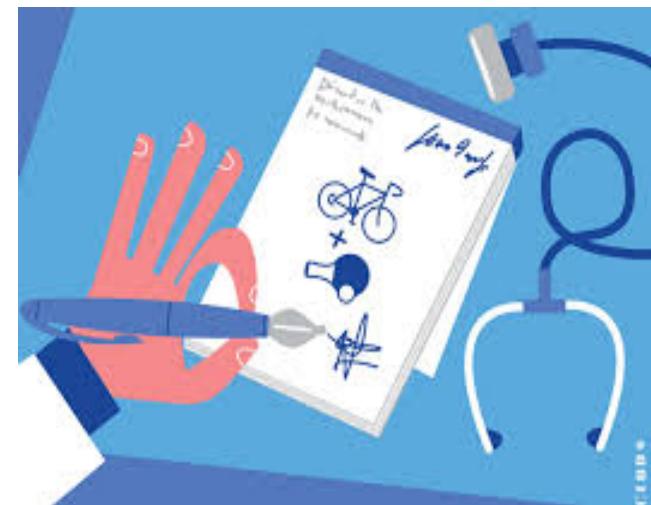
Peut être proposé 1 mois après la chirurgie, pendant la chimiothérapie ou la radiothérapie

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, ALD8 , 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