

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER COLORECTAL

MON
CARNET
D'INFORMATION



SUPPORTERS

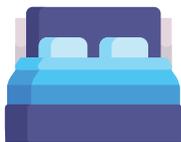
AMGEN[®]
Oncologie

QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PATIENTS ATTEINTS D'UN CANCER COLORECTAL ?



Avoir une activité physique adaptée

pendant **toute la prise en charge de la maladie** apporte **de nombreux bénéfices** permettant d'améliorer **le bien-être global du patient**.¹



Le cancer et les traitements associés à la pathologie, tels que la chimiothérapie ou la radiothérapie fatiguent les patients.

En pratiquant une activité physique adaptée, le ressenti de **la fatigue est diminué** et la qualité du sommeil est améliorée.^{1,8}

Aussi, une activité physique adaptée **permet un entretien musculaire**, améliore l'image du corps, et permet même de **lutter contre des symptômes tels que la dépression et l'anxiété**.¹ L'activité physique **participe donc au bien-être psychologique** et à l'amélioration de l'estime de soi. Pratiquer une activité sportive permet par la même occasion de **maintenir un lien social**, un point important durant cette période de la vie.¹

Une fois le cancer colorectal diagnostiqué, des études ont mis en évidence **un risque de mortalité plus faible chez les personnes pratiquant une activité physique**.²

Dans certaines conditions, lorsque le cancer colorectal est traité, l'activité physique pratiquée est statistiquement associée à un bénéfice en survie.³

À QUEL STADE DE LA MALADIE PEUT-ON MENER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



L'activité physique pourra être planifiée dès le début de la prise en charge du patient, et même en cas de traitement anticancéreux (chimiothérapie, radiothérapie...).⁴

Des programmes individualisés peuvent vous être proposés. Ils seront établis avec les professionnels de santé qui vous suivent, selon le stade de la maladie, les traitements prévus, et **selon vos capacités physiques et vos préférences** pour différents types d'exercices.⁵

Avoir une activité physique adaptée est conseillée pendant mais également après le traitement du cancer car **elle pourrait limiter le risque de rechute.**⁵

L'objectif est que la personne puisse **s'approprier des méthodes simples**, faciles à reproduire en cas de symptômes désagréables (anxiété, manque de souffle...)



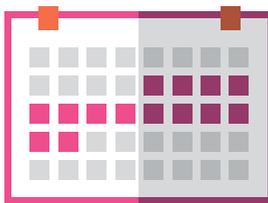


QUEL EST LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE NÉCESSAIRE ?

Afin de prévenir efficacement la fatigue liée au cancer,

3 à 5 séances hebdomadaires **de 20 à 30 min** peuvent être conseillées.

Cet exercice physique devra être adapté à votre état de santé et pourra être encadré médicalement.⁴



QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET D'ACTIVITÉS ASSOCIÉES



Activités physiques

De nombreuses activités physiques variées et d'intensités variables et adaptées aux patients peuvent être proposées : danse, yoga, gym douce, marche, natation, course à pied, renforcement musculaire...⁴

Certaines actions de la vie quotidienne sont aussi des activités physiques : jardiner, faire le ménage, jouer avec des enfants, bricoler, cuisiner, monter des escaliers...⁶



Activités associées

Certains programmes proposent des activités complémentaires, comme par exemple des ateliers de diététiques, un soutien psychologique⁶, des ateliers de gestion du stress de la réflexologie plantaire, de la sophrologie individuelle, encore de l'art-thérapie, des soins de socio-esthétiques. Pratiquer différentes activités n'est pas contre indiqué, et contribue à améliorer le niveau de qualité de vie.⁷



RÉFÉRENCES

1. INCA. Fiche repère « Activité physique et cancers. ÉTAT DES CONNAISSANCES EN DATE DU 30 JANVIER 2012.
2. Meyerhardt JA et al. Physical activity and survival after colorectal cancer diagnosis. J Clin Oncol 2006;24(22):3527-34.
3. AFSOS (Association Française des Soins Oncologiques de Support). Référentiels inter-régionaux en Soins Oncologiques de Support : Activité Physique et Cancer. <http://ftp.comm-sante.com/SB/activitephysiqueetcancer.pdf> (accédé le 15/12/2015)
4. AFSOS (Association française des Soins Oncologiques de Support). Référentiels inter-régionaux en Soins Oncologiques de Support : Fatigue et cancer. Oncologie 2011;13:346-56.
5. PROFESSEUR JEAN-PAUL VERNANT. Recommandations pour le troisième Plan Cancer. Rapport à la ministre des affaires sociales et de la santé et à la ministre de l'enseignement supérieur et de la recherche. Juillet 2013
6. Ainsworth BE et al. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(8):1575-81.
7. Romieu I et al. Activité physique et survie après cancer. Bull Cancer 2012;99(10):979-94.
8. Plan cancer 2014-2019. Disponible sur : <http://www.e-cancer.fr>

Document d'information pour les patients.

Laurie James DRCPO
(Département de Recherche Clinique des Pyrénées Orientales)
Dr Stephen Ellis CCO
(CentreCatalan d'Oncologie)