

# ACTIVITÉ PHYSIQUE & CANCER DU SEIN

MON  
CARNET  
D'INFORMATION



SUPPORTERS

**AMGEN**<sup>®</sup>  
Oncologie



# QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'activité physique correspond à toute **activité corporelle musculaire qui entraîne une dépense d'énergie** supérieure à la dépense d'énergie au repos.

Elle comprend les **activités sportives, mais aussi les activités liées aux déplacements, au travail, à la réalisation des tâches domestiques et aux loisirs.**<sup>1,2</sup>

## Pourquoi pratiquer une activité physique ?

Le **bénéfice** d'une activité physique et sportive n'est plus à démontrer dans bien des maladies, quels que soient l'âge et le sexe.<sup>2</sup>

Un **entraînement physique régulier** vous permettrait d'améliorer votre fonction cardiaque et pourrait avoir un effet bénéfique sur l'évolution de votre maladie.<sup>1,3</sup>

Au-delà du bénéfice physique, une activité se déroule généralement dans une **ambiance de convivialité** vous permettant de nourrir votre relation sociale et de développer des compétences. Ainsi, la pratique d'une activité physique joue un rôle important dans la prévention de l'isolement.



# QUELS SONT LES BÉNÉFICES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Dans le cancer du sein, que ce soit en situation adjuvante ou en situation métastatique, on observe une **fonte musculaire progressive et une accumulation des graisses**, participant à un état de fatigue décrit chez près de 80% des patientes.<sup>4</sup>

L'activité physique régule la **répartition entre la masse grasseuse et la masse musculaire**.

L'activité physique est un **traitement validé de la fatigue en oncologie** (référentiel AFSOS 2013) au-delà de son impact sur la diminution du stress et des troubles du sommeil.

Au-delà de l'amélioration de votre qualité de vie, l'activité physique a un impact sur **la survie** en réduisant les risques de rechute et la mortalité dans le cancer du sein.

L'activité physique est donc à considérer  
comme un de vos soins de support à part  
entière.<sup>5</sup>

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

L'activité physique et sportive peut être débutée dès la première prise en charge thérapeutique, avec l'autorisation de votre médecin et un encadrement si nécessaire.

**Ses bénéfices ont été démontrés quel que soit le stade de votre maladie**, même si vous êtes actuellement sous chimiothérapie<sup>1,6</sup>

Quelques exemples d'activités que vous pouvez pratiquer :



**Peu importe votre condition physique et votre pratique sportive avant la maladie**, vous pouvez toutes en bénéficier de manière personnalisée selon vos envies et vos goûts. De nombreuses activités physiques variées et d'intensités adaptées peuvent vous être proposées : danse, yoga, gym douce, marche, natation.<sup>2,4</sup>

Vous pouvez également vous diriger vers une **activité encadrée** par un moniteur APA qui adaptera finement l'activité à vos besoins et à vos conditions en toute sécurité.

Il ne s'agit pas nécessairement d'une activité liée à une forte dépense énergétique.

**Certaines actions de la vie quotidienne stimulent les mouvements de votre corps.**

Elles vous permettent de rompre avec la sédentarité tout en participant à l'amélioration de votre qualité de vie : jardiner, faire le ménage, jouer avec des enfants, bricoler, cuisiner, monter des escaliers, ...<sup>7</sup>

# UN EXEMPLE DE SOUTIEN DANS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT ET APRÈS LE CANCER



Depuis plus de 15 ans, **la CAMI Sport et Cancer** est une association qui forme des éducateurs médico-sportifs.

La CAMI a inventé le Médiété<sup>®</sup>, une méthode dont l'objectif est de permettre à toute personne atteinte de cancer **de pratiquer une activité physique de manière sécurisée, ludique et efficace.**

D'autres activités sont proposées par la CAMI dont le karaté, la danse, la marche nordique, le tai chi, la natation, l'escrime, le canoë...

**Pour en savoir plus : [www.sportetcancer.com](http://www.sportetcancer.com)**

D'autres associations vous permettant de pratiquer une activité physique adaptée existent : n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

## RÉFÉRENCES

- [1] Maître C. De l'importance de l'activité physique dans la prévention du cancer du sein. Bull Cancer 2009; 96:542-51.
- [2] Expertise collective Activité physique : contexte et effet sur la santé. INSERM 2008.
- [3] Pavy B. Référentiel des bonnes pratiques de la réadaptation cardiaque de l'adulte en 2011. Recommandation de la société Française de cardiologie GERS 2011; 4. [http://www.sfcadio.fr/sites/default/files/Groupes/GERS/Actualites/reco\\_referentiel\\_gers\\_long\\_2011.pdf](http://www.sfcadio.fr/sites/default/files/Groupes/GERS/Actualites/reco_referentiel_gers_long_2011.pdf).
- [4] AFSOS. Référentiels inter-régionaux en Soins Oncologiques de Support : Fatigue et cancer. Oncologie 2011;13:347-9.
- [5] AFSOS. Référentiels inter-régionaux en Soins Oncologiques de Support: Activité Physique Adaptée, Rééducation et Cancer du sein 2013; 5-7. <http://www.afsos.org/-Referentiels-Nationaux-.html>
- [6] Ibrahim EM, Al-Homaidh A. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies. Med Oncol 2011; 28: 753-65.
- [7] Ainsworth BE et al. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Med Sci Sports Exerc 2011;43:1575- 81.





## Document d'information pour les patients.

Plaquette réalisée par la **CAMI Dordogne**  
et avec l'aimable collaboration du **Dr Charles Briac LEVACHÉ**

FRA-NP-0123-80039 - Février 2023