

Les femmes qui s'entraînent régulièrement durant un traitement de chimiothérapie contre le cancer du sein courent un risque moins élevé de récurrence ou de mortalité au cours des huit années suivantes

Date de publication : 2017-04-07

Source

Courneya KS et coll. (2014) **Effects of exercise during adjuvant chemotherapy on breast cancer outcomes.** *Med Sci Sports Exerc* 46(9):1744-51.

Dans une étude subventionnée par l'Alliance canadienne pour la recherche sur le cancer, on s'est penché sur les effets que l'entraînement cardiovasculaire et la musculation pouvaient avoir sur la récurrence et la mortalité chez des femmes qui suivaient un traitement de chimiothérapie contre le cancer du sein.

Des 242 femmes qui ont pris part à cette étude, 78 ont suivi un entraînement cardiovasculaire; 82 ont suivi un entraînement de musculation et les 82 autres n'ont participé à aucune forme d'entraînement physique organisé durant leur traitement. Les entraînements devaient débuter sept à quatorze jours après le début du traitement de chimiothérapie, et se terminer trois semaines après la fin du traitement.

Les protocoles d'entraînement

L'entraînement cardiovasculaire comportait trois séances par semaine sur vélo stationnaire, tapis roulant ou elliptique, à une intensité de 60 % du VO₂max durant les semaines 1 à 6, de 70 % durant les semaines 7 à 12, et de 80 % durant les semaines subséquentes. La durée des séances était de 15 minutes pendant les semaines 1 à 3 et augmentait de cinq minutes toutes les trois semaines pour atteindre un maximum de 45 minutes. Les participantes du groupe de musculation devaient aussi s'entraîner trois fois par semaine. Elles devaient faire deux séries de 8 à 12 répétitions (60 % à 70 % de 1RM) de neuf exercices. La charge était augmentée de 10 % quand les participantes arrivaient à dépasser 12 répétitions.

Résultats

Huit ans après le traitement de chimiothérapie :

- Aucune récurrence ne fut observée chez 82,7 % des survivantes ayant participé à l'un ou l'autre des programmes d'entraînement, comparativement à 75,6 % chez les survivantes qui ne s'étaient pas entraînées;
- les effets salutaires de l'entraînement cardiovasculaire et de la musculation sur la récurrence étaient plus marqués chez les patientes souffrant d'embonpoint ou d'obésité;
- 91,2 % des participantes ayant suivi l'un ou l'autre des programmes d'entraînement étaient toujours en vie, comparativement à un pourcentage de 82,7 % chez les autres.

Ces résultats indiquent que les femmes qui participent à un entraînement cardiovasculaire ou de musculation durant un traitement de chimiothérapie peuvent substantiellement diminuer les risques de récurrence et de mortalité pendant les huit années suivant le traitement.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault