

## L'activité physique après un cancer : avis de l'ACSM

### Source

Schmitz KH et coll. (2010) **American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors**. *Med Sci Sports Exerc* 42(7):1409-26.

Est-il sécuritaire, et salubre, de faire de l'activité physique après un cancer? Un groupe d'experts s'est penché sur cette question sous l'égide de l'*American College of Sports Medicine (ACSM)*.

Il ressort du dépouillement de nombreux rapports de recherche que l'exercice physique est sécuritaire durant et après le traitement d'un cancer, lorsque les risques associés à celui-ci sont pris en considération. Selon plusieurs études, l'activité physique permet aux personnes ayant survécu à une leucémie ou à un cancer du sein ou de la prostate d'atténuer la fatigue et d'améliorer leur aptitude aérobie, leur force musculaire et leur qualité de vie. On peut penser que ces conclusions s'appliquent également à d'autres formes de cancer.

Contrairement aux idées reçues, la musculation est sécuritaire pour les patientes ayant eu un cancer du sein, car elle n'augmente pas le risque de lymphœdème.

On sait que les traitements peuvent avoir des conséquences plus ou moins importantes et de durée variable sur les systèmes neurologique, musculo-squelettique, immunitaire, endocrinien, métabolique et gastro-intestinal, sans compter les contraintes découlant des chirurgies. Aussi l'ACSM invite-t-il les kinésioles à suivre l'évolution des connaissances dans ce domaine afin d'être en mesure d'élaborer des programmes d'activité physique adaptés à une clientèle aussi particulière et diversifiée que celle des personnes ayant survécu à un cancer.

Fort heureusement, plusieurs programmes permettent aux kinésioles de parfaire leurs connaissances afin de bien répondre aux besoins de cette clientèle, notamment les suivants :

- l'*ACSM Cancer Exercise Trainer certification*, une série de webinaires préparant à un examen d'accréditation;
- le programme *LiveSTRONG at the Young Men's Christian Association (YMCA)*;
- le *Rocky Mountain Cancer Rehabilitation Institute program*;
- le *Rehabilitation Systems*.



Cet avis de l'ACSM est d'autant plus important que le nombre de personnes qui survivent à un cancer est très élevé et qu'il ne cesse de croître.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault