

## Activité physique et cancer : avis de l'AAESS

### Source

Hayes SC et coll. (2009) **Australian Association for Exercise and Sport Science position stand: Optimising cancer outcomes through exercise.** *J Sci Med Sport* 12(4):428-34.

Le cancer étant un problème de santé majeur en Australie comme dans d'autres pays industrialisés, l'*Australian Association for Exercise and Sport Science* (AAESS) a émis un avis sur l'activité physique en tant que moyen d'améliorer le sort des personnes qui ont survécu à un cancer.

Depuis la parution, en 1922, du premier rapport de recherche indiquant que l'activité physique réduit le risque de cancer, de nombreuses études ont été menées auprès de grandes cohortes. Il en ressort principalement que chez les personnes qui ont un mode de vie physiquement actif, le risque est de 30 % à 80 % moins élevé pour les cancers colorectal, du côlon et du sein.

En 2009, lors de la publication de l'avis de l'AAESS, les données étaient encore insuffisantes pour affirmer que l'exercice physique a le même effet préventif contre d'autres formes de cancer (de la peau, du testicule, des ovaires, du rein, du pancréas et de la thyroïde).

Il semble exister une relation « dose-réponse » entre le niveau d'activité physique et la réduction du risque de cancer : même un faible niveau d'activité physique est préférable à l'inactivité, et l'effet protecteur croît avec l'augmentation de la pratique. Voilà un élément à prendre en compte au moment d'élaborer un plan personnalisé d'activité physique, le profil pouvant varier considérablement d'une personne à l'autre. Les traitements (chirurgie, radiations, chimiothérapie, hormonothérapie) peuvent en effet avoir divers effets secondaires à court, moyen ou long terme. Certains problèmes, comme un lymphœdème, peuvent se manifester plusieurs années après la fin du traitement. Par ailleurs, un cancer et son traitement provoquent de la fatigue et augmentent le risque de divers problèmes de santé comme des maladies cardiovasculaires, le diabète et l'ostéoporose.

Les recherches indiquent que les personnes ayant survécu à un cancer qui pratiquent régulièrement une variété d'activités physiques réduisent jusqu'à 50 % le risque d'être atteintes à nouveau d'un cancer et de décéder d'un cancer. Ils ont une meilleure qualité de vie grâce aux avantages suivants :

- prévention du déclin ou amélioration de l'aptitude aérobie;

- amélioration de la composition corporelle (plus grande masse musculaire, moins grande masse grasse);
- meilleure fonction immunitaire;
- plus grande force musculaire;
- plus grande flexibilité;
- meilleure humeur;
- meilleure image corporelle;
- plus grande estime de soi;
- effets secondaires des traitements moins prononcés (ex. nausées);
- moins longue durée d'hospitalisation;
- plus grande assiduité au traitement;
- réduction du stress, de l'anxiété et des symptômes dépressifs.

Cet avis de l'AAESS est d'autant plus utile qu'il précise les paramètres des programmes d'activité physique à proposer aux patients et fait les mises en garde qui s'imposent. Les programmes doivent viser l'amélioration de la santé à long terme, le maintien de l'autonomie et la prévention des rechutes. Ils doivent être élaborés en tenant compte non seulement des besoins du patient ou de la patiente, mais également de ses préférences, l'assiduité étant la clef.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault