

Lignes directrices d'activité physique après un cancer

Source

Proper KI et coll. (2003) **Effect of individual counselling on physical activity fitness and health: A randomized controlled trial in a workplace setting.** *Am J Prev Med* 24(3):218-26.

En matière d'activité physique, quels conseils doit-on prodiguer aux personnes qui ont survécu à un cancer? Cette question est importante, car moins de 10 % d'entre elles ont été physiquement actives pendant leur traitement, et seulement 20 % à 30 % après.

On trouve notamment réponse à cette question dans les lignes directrices publiées par des experts de l'*American Cancer Society* (ACS) qui ont dépouillé toute la littérature scientifique pertinente. Il s'agit d'une mise à jour des lignes directrices que l'ACS avait publiées en 2006.

Faits saillants

Sans aller jusqu'à donner des programmes d'entraînement à leurs patients, ce qui n'est pas leur spécialité, les médecins traitants devraient cependant les informer que la pratique régulière d'activités physiques peut leur être salutaire.

En effet, plusieurs études indiquent que l'activité physique améliore la condition physique et la qualité de vie des patients, et qu'elle est associée à un risque réduit de rechute et de décès (réduction de 24 % à plus de 50 %, selon le type de cancer). Dans ces études, les patients avaient eu un diagnostic de cancer colorectal, du sein, de la prostate ou des ovaires.

L'excès de poids est souvent associé à un risque accru de cancer et de maladies cardiovasculaires. Des diètes et des programmes d'activité physique appropriés permettront, selon le cas, de perdre des kilos en trop ou de maintenir un poids santé.

L'ACS recommande d'éviter la sédentarité et de reprendre les activités quotidiennes le plus tôt possible après le traitement. Objectif : faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou 75 minutes d'activité d'intensité élevée (ou une combinaison équivalente), incluant au moins deux séances de musculation. Une activité d'intensité moyenne est une activité pendant laquelle on peut parler, mais pas chanter, alors que ne peut parler longtemps sans reprendre son souffle pendant une activité d'intensité élevée.



Il faut parfois ajuster la recommandation d'activité physique selon le type de cancer et la condition physique du patient. Par exemple, les personnes dont la fonction immunitaire est affectée éviteront de s'entraîner dans des lieux publics où le risque d'infection est élevé. Et celles qui souffrent d'une anémie sévère, attendront que ce problème soit réglé avant d'entreprendre des activités physiques exigeantes.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault