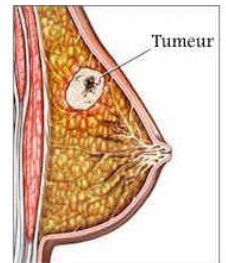


# Sport, cancer du sein, fatigue, qualité de vie



Caroline Cuvier  
Centre des maladies du Sein  
Cancers au Féminin février 2013



Communications, Inc. All Rights Reserved.

Cancer du sein  
= 1 femme sur 8/9 en France



Dépistage  
Efficacité des traitements

→ Augmentation de la survie

# Mais:



- Fatigue
- Aménorrhée/ménopause chimio-induites
- Mastectomie, alopécie
- Prise de poids
- Syndrome dépressif....



# Fatigue

= perception généralement désagréable que les activités de la vie courante nécessitent un effort anormalement important

multifactorielle



# Fatigue

Plainte fréquente des patientes en cours et aux décours des traitements:

- 60 à 100% des patients suivis pour cancer
- 50% dès le début de la prise en charge
- 80% avec fatigue persistante à distance des traitements

***Fatigue = 1<sup>er</sup> et dernier symptôme***

# Activité physique

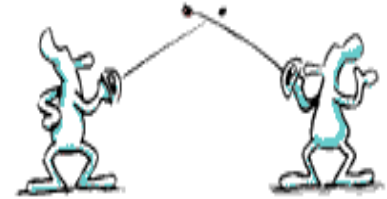
= Ensemble des activités augmentant la dépense énergétique du métabolisme par une contraction musculaire

Activités sportives	
Yoga	2,5 - 3,5
Aqua gym	4
Jogging en salle	4,5
Danse	4,5
Vélo	4 - 10
Aviron	3,5 - 6,5
Natation	4-11
Tennis	5-8
Arts martiaux	10
Squash	12

Vie courante	
Station assise	1
Cuisiner	2
Faire le ménage	2 à 4
Bricoler	3 à 5
Marcher	2 à 3
Jardinage	3 à 6



# Études exercice physique et cancer



Essais prospectifs multiples:

*Programmes activité physique versus « rien »*

≈ 3 séances/ semaine de 30 à 45 mn

- Groupes de patientes hétérogènes  
(taille, situation/au traitement, modalités  
réalisation exercice physique)
- Type d'exercice, intensité, durée variables

# Études exercice physique et cancer:

- Amélioration capacités physiques
- Amélioration des possibilités cardiorespiratoires
- Régression sensation de fatigue
- Amélioration qualité de vie



Effet seuil en durée, fréquence  
hebdomadaire, intensité



# Faisabilité et bénéfices

- 301 patientes randomisées
- Une activité physique (30 mn ou 50-60 mn, 3 fois par semaine) est faisable **pendant la chimiothérapie adjuvante** et bien tolérée.
- Les « doses » les plus élevées sont plus efficaces que les plus faibles pour améliorer les capacités physiques, diminuer les douleurs, les symptômes endocriniens, la fatigue.

*K Courneya, JNCI 2013*

# Faisabilité et bénéfices / temps

121 patientes

anti-aromatase depuis + de 6 mois et arthralgies

R

Prise en charge usuelle

Exercice physique avec coach

**2H30 d'activité physique hebdomadaire diminuent significativement(- 30%) les douleurs chez les patientes recevant des anti-aromatases (étude randomisée Hope)**

# Méta-analyse: activité physique (A.P) pendant traitement adjuvant

- 17 études randomisées A.P versus pas d'A.P
- Niveau moyen A.P = 10,6 Met-h / semaine
- Pendant chimioth. et/ou radioth. adjuvantes

A.P diminue: la fatigue

les symptômes dépressifs

améliore la qualité de vie



*Carayol M Annals Oncol 2012*

# Activité physique pendant les traitements et qualité de vie

## Revue de la Cochrane 2012 (IS Mishra)

Groupe activité physique versus contrôle:  
(scores de quantification de qualité de vie):

⇒ **différence moyenne = 0,47 (0,16-0,79)**

6 premiers mois +++

- diminution symptômes (traitement)
- effet majeur sur l'anxiété
- + diminution asthénie
- + diminution troubles du sommeil



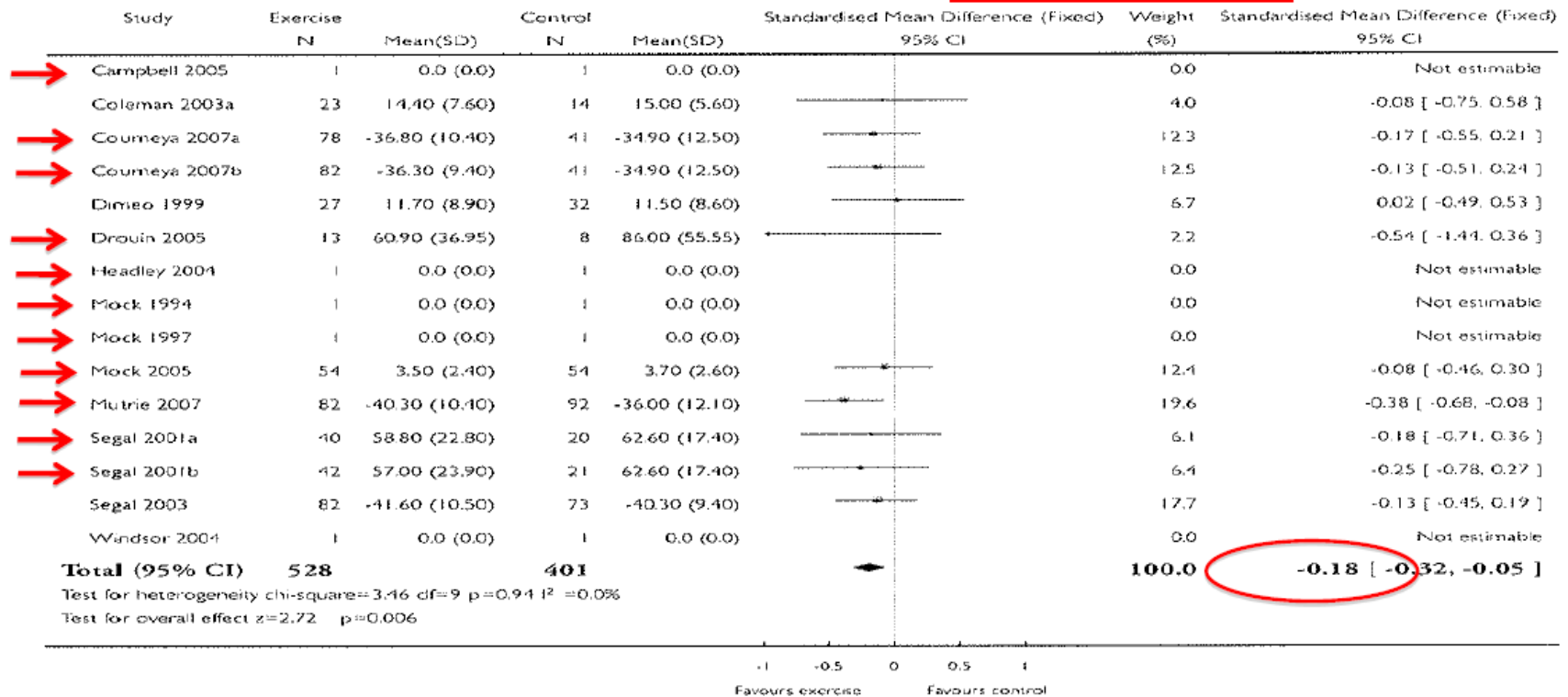
# Cochrane: pendant les traitements



## Analysis 03.01. Comparison 03 **Fatigue**: During anti-cancer therapy, Outcome 01 Exercise versus no exercise control. Post test means

Review: Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults  
 Comparison: 03 Fatigue: During anti-cancer therapy  
 Outcome: 01 Exercise versus no exercise control. Post test means

Sein = 75%



# Activité physique après les traitements et qualité de vie

## Revue de la Cochrane 2012 (IS Mishra)

**Différence moyenne = 0,48 (0,16-0,81)**

Meilleure résistance à la fatigue

Amélioration estime de soi, rapports sociaux

Amélioration qualité vie sexuelle

Diminution anxiété (/risque de récidence..)

Diminution symptômes dépressifs



# Cochrane: après les traitements

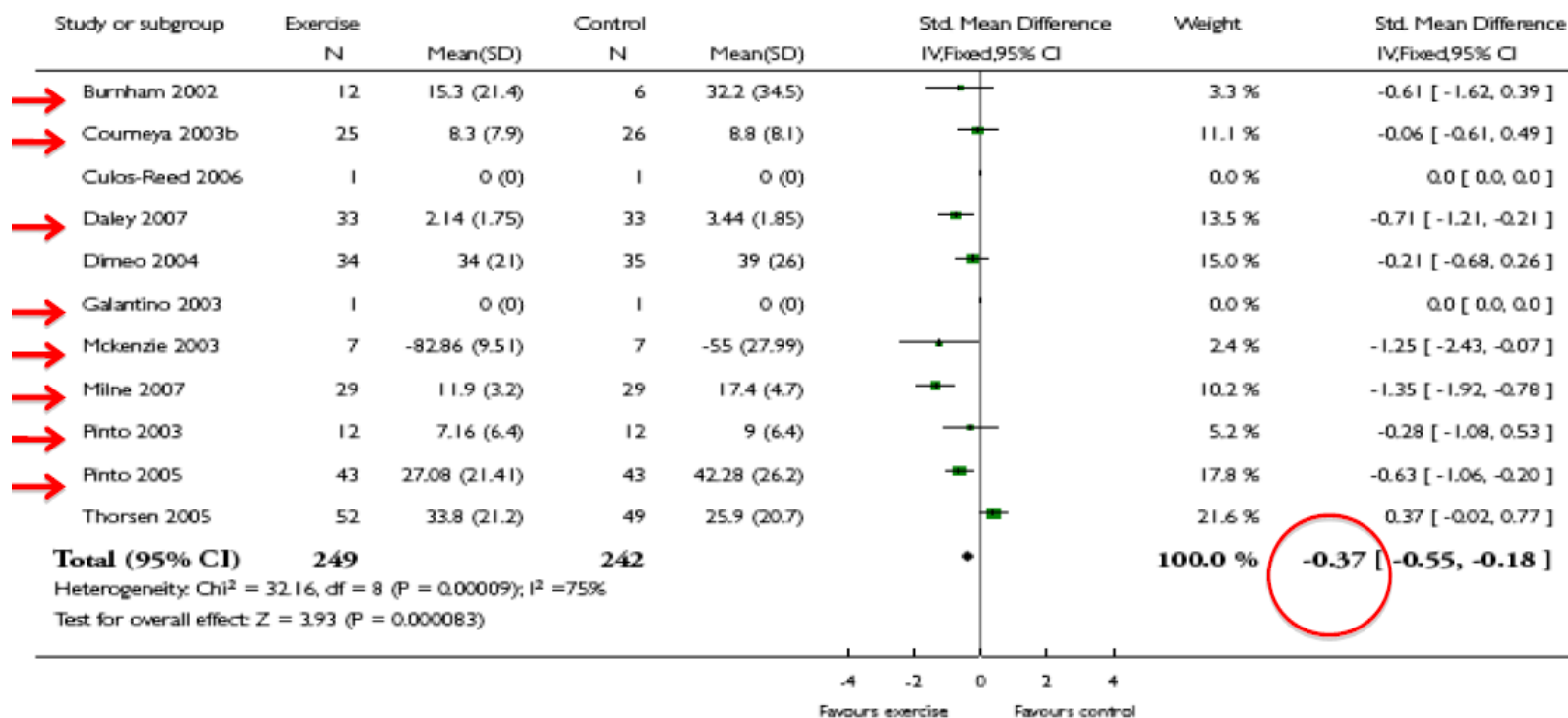
## Analysis 4.1. Comparison 4 Fatigue: Post anti-cancer therapy, Outcome 1 Exercise versus no exercise control.

Review: Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults

Comparison: 4 Fatigue: Post anti-cancer therapy

Outcome: 1 Exercise versus no exercise control

Sein = 62%

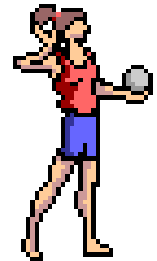


# Études exercice physique et cancer

Globalement:

l'activité physique réduit la fatigue liée au cancer du sein de 35 %:

- 18% pendant les traitements
- 37% après les traitements



= seul traitement validé de la fatigue en oncologie



# Activité physique à domicile

- Étude randomisée: 119 patientes
- Programme d'activités physiques à domicile
- 3 bras : A.P pendant la chimiothérapie  
A.P après la chimiothérapie  
Pas d' A.P



Pas de bénéfice (fatigue) de l'A.P



*Dodd MJ 2010*

# Conditions efficacité

- Début précoce
- Mobilisation des 4 membres
- Association plaisir, convivialité, écoute, sécurité
- Dépense énergétique minimale



# Limites

- Réticences patientes:
  - raisons pratiques
  - symptômes
  - absence de motivation, d'information
- Limitations « physiques »:
  - tenir compte état général, âge, ATCD
  - pratique physique, co-morbidités

# Expérience du centre des Maladies du Sein



# Évaluation qualité de vie

« Vous diriez que cette activité physique vous a aidée »:

- pas du tout : 0
- un peu: 2
- beaucoup: 11
- extrêmement : 8



# Évaluation qualité de vie

## Commentaires libres, spontanés:

« rencontre avec des femmes atteintes de la même maladie, dans un contexte non médical+++ » = 15

« regain de confiance en soi »: 9

« mieux dans son corps »: 12



# Témoignages de patientes :

## Extraits :

- **Marie Christine** : «. Faire du sport trop vite dans le bain « du tout venant » m'apparaissait trop précoce.... se retrouver avec des personnes qui ont vécu la même épreuve me convient tout à fait surtout dans la cadre de la pratique d'un sport avec un professeur « normal » dont c'est le métier. Sur le plan physique, mon kinésithérapeute a constaté l'amélioration nette de la souplesse de mon bras. Sur le plan psychique, c'est ressourçant pour l'énergie et le moral. Le partage avec les « collègues » est de suite amical comme si ce que nous avons vécu nous permettait d'aller de suite au cœur des choses et que toutes nous nous connaissions depuis longtemps. Cette pratique est un vrai tremplin pour continuer ces sports quand je me sentirai prête. Merci Docteur ».
- **Béatrice** : « Le meilleur moyen de s'en sortir n'est-il pas de saisir soi-même de l'arme et de trouver les parades, les feintes et à attaquer soi-même, avec le sourire, en renfort de traitement, avec médecin comme arbitre ».
- **Karine** : « le tennis a remis de la tonicité et de la tonicité dans ma vie ; cela permet de partager avec les autres participantés ; c'est moins glauque qu'un groupe de paroles »

# Témoignages de patientes :

## Extraits :

**Marie-Christine**: « Sur le plan physique, mon kinésithérapeute a constaté l'amélioration nette de la souplesse de mon bras. Sur le plan psychique, c'est ressourçant pour l'énergie et le moral. Le partage avec les « collègues » est de suite amical comme si ce que nous avons vécu nous permettait d'aller de suite au cœur des choses et que toutes nous nous connaissions depuis longtemps. Cette pratique est un vrai tremplin pour continuer ces sports quand je me sentirai prête. Merci Docteur ».

**Béatrice** : « Le meilleur moyen de s'en sortir n'est-il pas de saisir soi-même de l'arme et de trouver les parades, les feintes et à attaquer soi-même, avec le sourire, en renfort de traitement, avec médecin comme arbitre ».

**Karine** : « le tennis a remis de la tonicité et de la tonicité dans ma vie ; cela permet de partager avec les autres participantes ; c'est moins glauque qu'un groupe de paroles »



# Témoignages de patientes :

## Extraits :

- **Christine** : « Le simple fait de faire du sport fait du bien à la tête et corps... C'est une façon de retrouver une vie sociale ».
- **Laetitia** : « Ces séances d'escrime sont, pour moi, un moment de partage et de grand réconfort ».
- **Annie** : « Le tennis me permet de tenir ».
- **Géraldine** : « C'est mieux qu'une thérapie de groupe ».
- **Véronique** : « Le tennis me permet de me reconstruire aussi bien psychologiquement, que physiquement et me permet de reprendre en confiance en moi. C'est un parfait exutoire. Le fait de rencontrer d'autres femmes me réconforte et me rassure ».

# Témoignages de patientes :

## Extraits :

- Echa: je continue à faire chez moi le yoga et marche rapide 2 fois par semaine avec ma fille; [cela m'apporté ] du courage et envie de faire des choses même si je suis fatiguée j'essaye et hop ça marche et après je suis fière de moi. Merci à vous tous

# Le groupe+++





# Les Cadettes de Saint-Louis



Juin 2013



# Le CMS s' y met aussi!





# REMERCIEMENTS

- Laboratoire Novartis
- Laboratoires Roche
- Laboratoire Pierre Fabre
- Fabienne Salembien
- Nathalie André
- Apsap



Les patientes ++++

