

**Activités physiques et sportives  
chez les femmes traitées pour un  
cancer du sein localisé:  
l'expérience de Saint-Louis**

**Caroline Cuvier,  
XVI èmes Journées de Sénologie interactive  
septembre 2013**

# Rationnel



## Cancer du sein et traitements ⇒

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

→ diminution qualité vie

## L'activité physique:

- Améliore la qualité de vie pendant et après les traitements
- Réduit l'incidence des cancers du sein)
- Réduit les récurrences et décès liés au cancer du sein



# Activité physique

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

Réduit l'asthénie / mécanisme plurifactoriel:

- ↗ l'estime de soi
- ↘ les syndrômes dépressifs  
+ effet anti-inflammatoire



# Études exercice physique et cancer

## Essais prospectifs:



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

# Études exercice physique et cancer

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



*Effet seuil en durée, fréquence hebdomadaire, intensité*

# 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 +++
- effet majeur sur l'anxiété
- + diminution asthénie
- + diminution troubles du sommeil



# Études exercice physique et cancer

Globalement:

l'activité physique réduit la fatigue liée au cancer de 36 %:

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

= seul traitement validé de la fatigue en oncologie



# Activité physique/récidives et décès

## 6 études:

pour 8-9 MET/h /semaine par rapport à 3

*Récidives:  $RR = 0,5-0,7$*

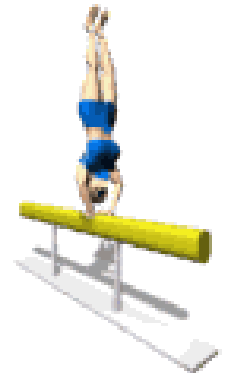
*Décès:  $RR = 0,6-0,7$  (6% à*

*10 ans)*

*méta analyse 2011 (Ibrahim):  $RR = 0,66$   
( $0,57-0,77$ )*

# 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
- Limitations « physiques »:
  - tenir compte état général, âge, ATCD
  - pratique physique, co-morbidités



# Lymphoedème

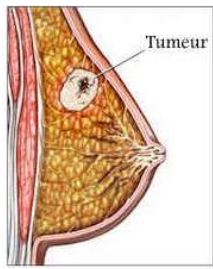
Activité physique non délétère

# Expérience du centre des Maladies du Sein

**Motivée**



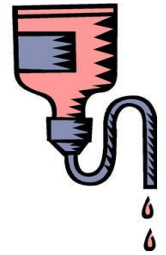
*et 1 !*



communications, Inc. All Rights Reserved.

# Pour qui ?

- Patientes avec un cancer du sein non métastatique
- En cours de chimiothérapie néo-adjuvante  
ou
- Après la chirurgie (sein + creux axillaire),  
avec ou non chimiothérapie adjuvante





Quand ?



Moins de 6 mois après la fin des  
traitements

Durée: 6-9 mois selon places disponibles

# Les sports



Avec matériel adapté





# Quelle activité ?

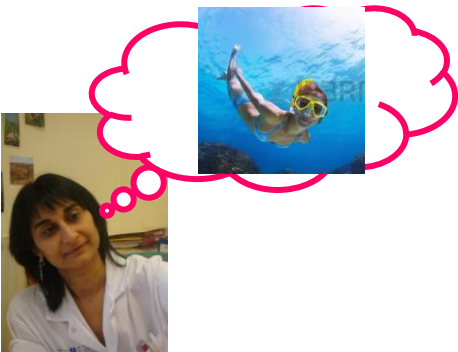
- Au choix de la patiente
- Avec les conseils du médecin
- Selon l'avis du kiné
- En fonction des places disponibles  
(Tennis++)



# INSCRIPTIONS

## Sur proposition:

- du médecin référent
- de l'infirmière coordinatrice
- des médecins de l'unité de chimiothérapie





# « Formalités »

- Respect des « critères d'inclusion »
- Délivrance certificat médical par le médecin référent
- Bilan kiné pour les patientes opérées
- Remise questionnaire patiente (n°1)





# ÉVALUATION

- Questionnaires patientes « avant/après »
- Évaluation kiné « avant-après »
- Thèse en association équipe Toulouse
- Taux de participation des inscrites
- « Retours » des patientes sportives

# QUESTIONNAIRE 1

date :

Madame,

Vous avez accepté de remplir ce questionnaire et nous vous en remercions.

Ces questionnaires anonymes vont nous permettre d'évaluer l'éventuel bénéfice sur la qualité de vie de l'atelier sport auquel vous allez participer.

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse et les informations que vous nous communiquerez resteront strictement confidentielles.

**1. Comment avez-vous eu connaissance de ces ateliers ?**

**2. A quelle date votre maladie a-t-elle été diagnostiquée ?**

**3. Quel(s) traitement(s) recevez-vous ou avez-vous reçu(s) ?**

– Chirurgie :

1.  Oui (ganglion sentinelle  , curage axillaire  )

2.  Non

– Chimiothérapie :

1.  Oui :  en cours.  terminée (date de fin)

2.  Non

– Radiothérapie

1.  Oui

2.  Non

– Hormonothérapie

1.  Oui

2.  Non

**4. Présentez vous au niveau du bras (coté opéré, si vous avez été opérée)**

– des douleurs

1.  Oui

2.  Non



1.  Oui

2.  Non

- des difficultés à la mobilisation

1.  Oui

2.  Non

**5. Avez-vous actuellement des séances de drainage lymphatique / rééducation du bras ?**

1.  Oui

2.  Non

**6. Prenez vous actuellement un traitement pour :**

- le sommeil

1.  Oui

2.  Non

- l'anxiété

1.  Oui

2.  Non

- la dépression

1.  Oui

2.  Non

**7 Vous sentez- vous fatiguée ?**

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

Extrêmement



Merci d'évaluer votre fatigue sur l'échelle suivante : tracer une croix sur la ligne entre 0 ( pas de fatigue) et 10 (fatigue maximal)

# RÉSULTATS

65 patientes inscrites au 1er juin 2013

- Marche nordique : 27
- Yoga : 26
- Tennis : 18
- Escrime : 16





# Participation

## Ont participé à au moins 1 cours :

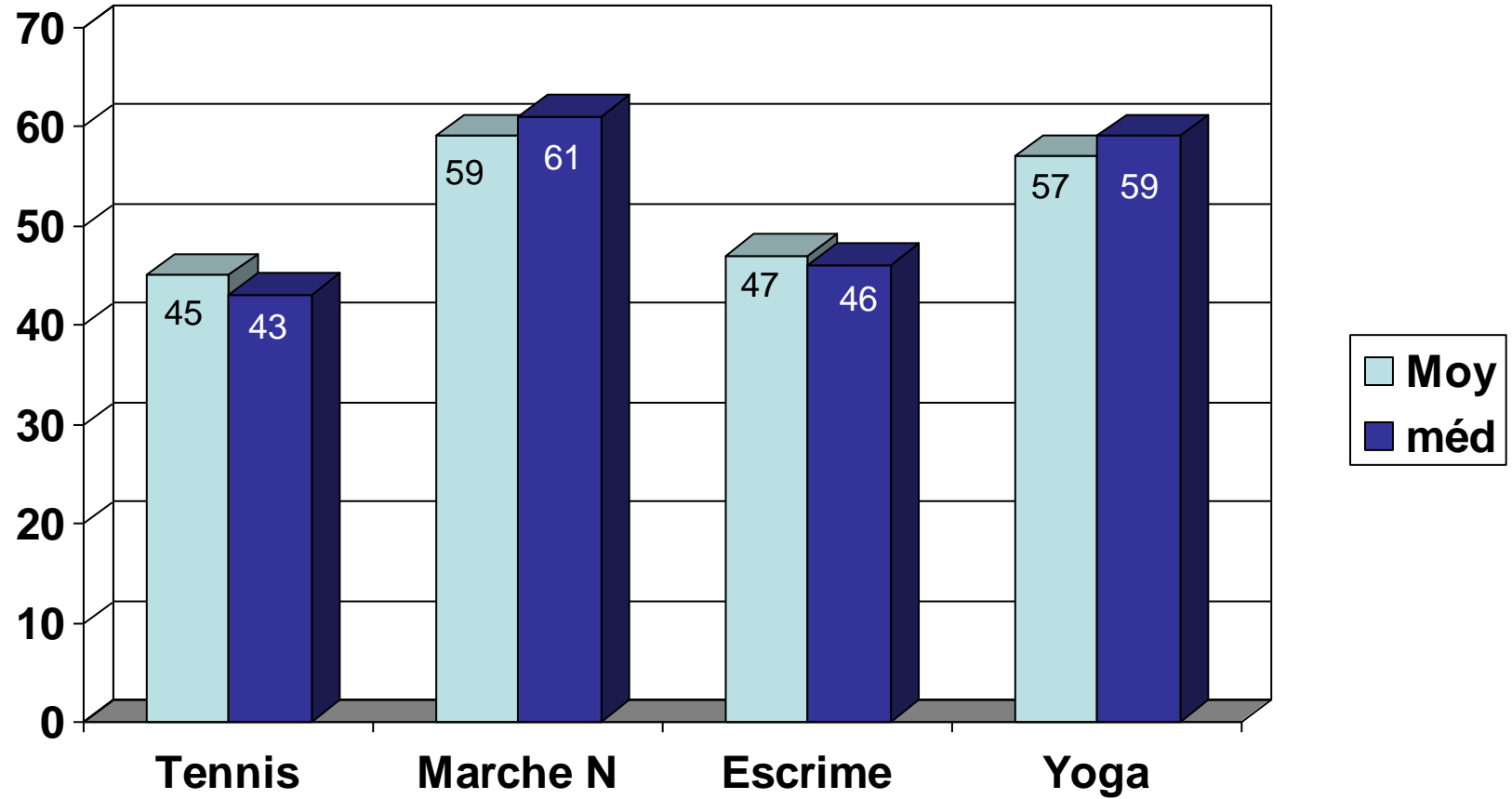
- Marche nordique : 19
- Yoga : 22
- Tennis : 14
- Escrime : 13

## Étaient présentes à au moins 80% des cours :

- Marche nordique : ?
- Yoga : 9/22
- Tennis : 10/14
- Escrime : 10/13

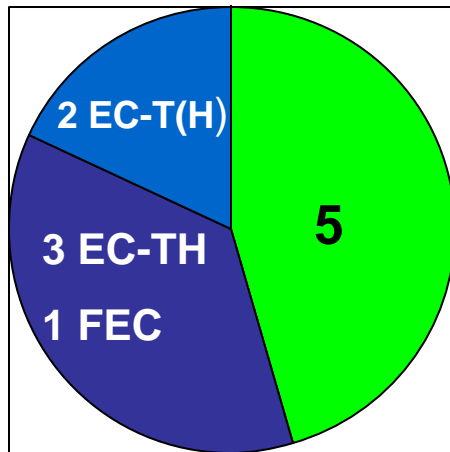


# âge par sport



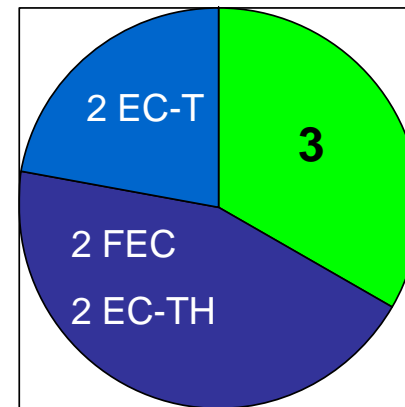
# Chronologie/traitement

## Escrime



- Post chimio
- Pdt chimio adjuvante
- Pdt chimio néo-adjuvante

## Yoga

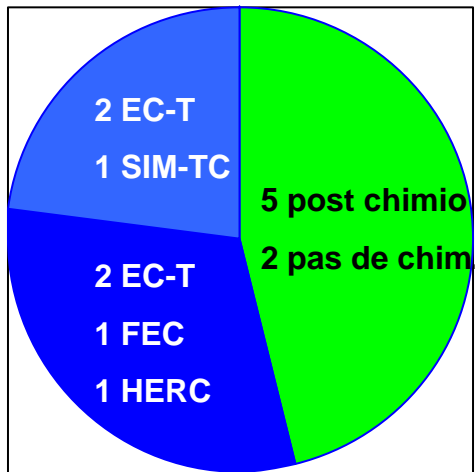


- Post-chimio
- Pdt chimio adjuvante
- Pdt chimio néo-adjuvante

*Toutes les escrimeuses ont été traitées par chimio*

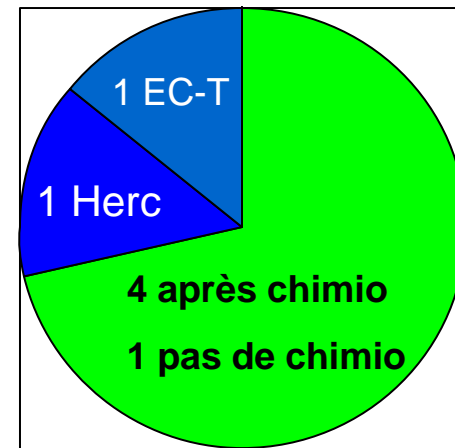
# Chronologie/traitement

## Tennis



- Après chimio ou pas de chimio
- Pdt CTP adjuvante
- Pdt chimio néo-adjuvante

## Marche nordique



- Après chimio ou pas de chimio
- Pdt chimio adjuvante
- Pdt chimio néo-adjuvante

# Évaluations

## Bilans Kiné

- Initiaux : 22
- « En cours » : 8



## Auto-évaluations patientes

- 60 questionnaires 1 (avant sport) remplis
- 21 questionnaires 2 (après sport) remplis
- + témoignages

# Évaluations Kiné



8 patientes évaluées avant-après:

- pas de lymphoedème du bras
- moins de douleurs ( 3 sur 3)



# Évaluation qualité de vie

21 questionnaires « 2 »:



1. membre supérieur:

oedème, mobilité, douleurs:

- *pas de changement* = 5
- *mieux* = 8
- *? (non opérées)* = 8

# Évaluation qualité de vie

## 2. Asthénie:

- pas de changement = 9 (*pdt chimio* = 4)
- mieux = 8 (*pdt chimio* = 6)
- moins bien = 3 (*pdt chimio* = 2)



# 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 :

- **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 ».
- **Joëlle** : « Cet atelier permet de se retrouver à l'Hôpital Saint Louis pour autre chose que la maladie. Ma paroi thoracique s'est assouplie avec l'escrime ».
- **Nadia** : « Ces ateliers procurent une sensation de bien être, une certaine sérénité, une maîtrise de soi et aussi de la détente ainsi que la rencontre avec d'autres ».
- **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 mois 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 « petits plaisirs »

## Les + :

- 1 journée Rolland –Garros pour les joueuses de tennis
- Spectacle d'escrime par les escrimeuses
- Pique-nique organisé par les patientes
- Trophées patients APHP

# Les Cadettes de Saint-Louis



Juin 2013



# Le CMS s' y met aussi!



Enfin...il essaie!!



# REMERCIEMENTS

- Laboratoires Roche
- Laboratoire Pierre Fabre
- Fabienne Salembien
- Nathalie André
- Magasin Décathlon Groslay
- Apsap



Les patientes ++++

