

Apport de l'exercice physique en cancérologie

Intervention du Docteur Thierry Bouillet
(CHU BOBIGNY) au congrès d'Euro Cancer, Paris, juin 2009

Le Dr Bouillet définit la notion « d'activité physique adaptée » (APA). Elle se mesure en MET-heure (Metabolik Equivalent Task) : 1 MET-heure correspond à la dépense d'énergie d'une personne assise, 6 MET à une activité avec haute dépense énergétique : tennis, footing, natation).

Il rappelle combien l'état de « fatigue » est cruellement ressenti, au point d'être invalidant au cours des différentes étapes des traitements anticancéreux (chimiothérapie surtout). Pour que l'étude présente des critères scientifiques, le « protocole de soin » a été rigoureux et adapté à chaque cas. Il comportait des exercices réguliers, trois fois par semaine, dès le début du traitement, d'intensité forte (6 MET-heure, marche rapide, footing). Les patientes étaient surveillées par des intervenants formés qui tenaient compte de caractéristiques personnelles de chacun (le tabagisme et les problèmes cardiaques représentaient les principales contre-indications).

Au terme de ces séances d'investissement physique intense, les patients ressentaient beaucoup moins la fatigue intense qui accompagne les chimiothérapies. De plus, les résultats se sont avérés positifs sur les risques de rechutes. Elles ont été moins nombreuses.

Les critères de l'étude ont été rigoureux au niveau du rythme des séances (trois par semaine), de leur intensité, de leur durée. La conclusion établie au terme de cette étude qui présente les critères statistiques de fiabilité est la suivante :

Le maintien d'une activité physique diminue le risque de rechute (évalué cinq ans après l'apparition du cancer, soit d'un cancer du sein, soit d'un cancer du côlon).

Parmi les autres apports positifs, le Dr Bouillet signale :

- la diminution du risque de lymphoedème (gros bras secondaire à l'ablation des ganglions axillaires après chirurgie pour le cancer du sein) ;
- l'amélioration de la mobilité de l'épaule après chirurgie ;
- la diminution du risque postopératoire ;
 - le maintien du poids.

Quels mécanismes peuvent expliquer l'effet protecteur de l'exercice physique ?

Plusieurs sont évoqués par le Dr Bouillet :

- une action au niveau du métabolisme des estrogènes (augmentation d'une classe d'estrogènes non actifs dans la cancérisation) ;
- la diminution de sécrétion d'insuline et de certains facteurs de croissance (IGF) qui favorisent la multiplication des cellules cancéreuses ;
- un impact sur certaines molécules (adiponectine, leptine) dont l'excès peut participer à la prolifération cancéreuse.

Les données statistiques et les arguments biologiques sont concordants pour faire de l'activité physique une alliée sur plusieurs plans :

- une meilleure tolérance à la chimiothérapie avec amélioration de la sensation de fatigue ;
- une diminution du risque de rechute ;
- une diminution du risque d'un premier cancer du sein

L'illustration concrète de ces données est faite, magistralement depuis sept ans, au sein d'une association qui propose aux personnes en chimiothérapie tout simplement la pratique du... KARATÉ !

Cette information peut susciter étonnement, stupéfaction, doute. Et pourtant...

Cliquez sur www.sportetcancer.com

Téléphonez au 06 34 23 04 39

Ou rendez-vous (si vous êtes dans la région parisienne,) au local de la CAMI

167 avenue Charles-de-Gaulle 92200 Neuilly-sur-Seine

La CAMI ? C'est tout simplement « Cancer et Arts martiaux ».

Il fallait y penser ! Il fallait le faire !

C'est ce qu'ont fait Jean-Marc Descottes (5^e dan de karaté) et le docteur Thierry Bouillet. Leurs expériences se sont croisées. Ils les ont relatées dans un livre *Le Samouraï et le cancérologue*, Entrelacs, 2004.

Au terme de sept ans de séances régulières de karaté, J.-M. Descottes peut affirmer que cette « attitude permet de reprendre confiance et de se réapproprier son schéma corporel. »

Comment intégrer cette donnée simple : le rôle bienfaisant de l'exercice physique pour éloigner de nous le risque de rechute ?

Le moyen le plus simple, celui que nous pouvons utiliser chaque jour, c'est la marche, 1 heure, 2 fois par semaine (étude EPIC [*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*]).

C'est à nous de pratiquer régulièrement, même si nous habitons en ville (parcs et jardins, espaces verts). Ce beau cadeau nous appartient. Des médecins, des sportifs, J.-M. Descottes, T. Bouillet, l'ont prouvé. À nous de l'appliquer.

Et si des salles de gym – douce ou non –, d'aquagym, sont proches de chez nous, fréquentons les régulièrement.

Idem pour le Qi Gong, le Tai Chi. Ces arts martiaux réveillent l'énergie, relancent l'immunité. Des enseignants compétents existent dans de nombreux lieux (villages ou villes).

Il suffit de commencer. Il suffit de continuer.

Et notre corps, lui, notre meilleur ami, nous en remerciera.