

Santé

Sport et cancer : les liaisons bénéfiques

Si l'impact de l'activité physique est bien connu en prévention d'un certain nombre de cancers, une pratique sportive est également bénéfique après un cancer. Elle diminue, entre autres, les risques de récurrence. **Explications.**

Toutes les études le disent : l'activité physique a un effet préventif, mais également thérapeutique. Depuis mars 2012, l'Institut Curie, à Paris, propose ainsi à ses patientes soignées pour un cancer du sein de participer à des séances d'activité physique à la fin de leur traitement. « *Quand j'ai lu que l'activité physique entraînait une réduction de 30 à 40 % du risque de rechute, je me suis dit qu'il fallait offrir cette aide aux patientes* », raconte le Dr Laure Copel, oncologue, à l'origine du projet « Programme Activ ». L'idéal ? Avoir une pratique dynamique durant une demi-heure, trois fois par semaine. S'astreindre à bouger a également un retentissement sur le moral et sur la qualité de vie. C'est moins de fatigue, de troubles de sommeil, voire de dépression. L'activité physique permet, en outre, de « refaire » du muscle. « *Si la masse musculaire est altérée par les traitements, avec des fontes musculaires de plusieurs kilos parfois, la qualité des muscles l'est aussi* », précise le Dr Thierry Bouillet, cancérologue à l'hôpital Avicenne (Bobigny) et président de la Fédération nationale sport et cancer (CAMI).

Jusqu'à
50%

Telle est la réduction du risque de rechute lorsqu'un(e) patient(e) pratique une activité physique après un cancer.



Les fédérations sportives mobilisées

C'est pour toutes ces raisons que le Dr Bouillet invite ses patients à avoir une activité physique accompagnée, y compris durant les traitements, car elle stimule le système immunitaire. « *L'activité physique réduit le taux de diverses hormones impliquées dans la prolifération des cellules cancéreuses, et elle permet de mieux résister aux traitements.* »

Un Vidal du sport doit sortir cette année, dans lequel chaque fédération sportive prodiguera, selon les maladies, conseils de bonne pratique, contre-indications, etc. Parmi les pathologies retenues, figurent les cancers du sein, du côlon, de la prostate et du poumon.

en savoir plus
CAMI : www.sportetcancer.com
<http://curie.fr/programme-activ>

À savoir

Jeunes patients : l'intérêt du sport, aussi

Ouverture, éveil, autonomie... « *Les jeunes patients qui pratiquent une activité sportive encadrée voient leur estime de soi restaurée*, observe le Pr Gérard Michel, chef du service d'hématologie-oncologie pédiatrique de l'hôpital de La Timone (Marseille). *Cela les rend acteurs de leur maladie.* » Pour évaluer précisément cet impact, le Pr Michel a initié une étude appelée à suivre, pendant trois ans, une cohorte d'enfants âgés de 5 à 18 ans.