

Cancer du sein et activité physique

Qu'est-ce que le cancer du sein ?

Le cancer du sein est la 8e cause de décès au Luxembourg, avec 2,5% de l'ensemble des décès. Chez les femmes, c'est la 1ère cause (20,1%) des décès par cancer [1]. Ce cancer, qui se développe principalement chez les femmes, est une tumeur maligne qui trouve son origine dans les cellules du sein et peut grossir dans les tissus environnants ou se reprendre (métastases) dans l'ensemble du corps. Les symptômes peuvent être une boule dans le sein, une modification (de la forme ou de la taille) du sein ou une sécrétion au niveau des tétons. Les principaux facteurs de risque modifiables sont le surpoids, l'obésité, une poitrine importante, la consommation d'alcool, les thérapies hormonales et la prise de la pilule contraceptive [2].

Quels sont les effets de l'activité physique sur le cancer du sein ?

L'activité physique est associée à une diminution du risque de mortalité due au cancer du sein. Plus les patients passent du temps à faire de l'exercice à intensité modérée, plus le risque de mortalité diminue [3]. Pendant le traitement du cancer du sein, la pratique d'une activité physique modérée peut augmenter la capacité aérobie, la qualité de vie, et la santé physique et mentale, et peut prévenir la fatigue chronique et la prise de poids. Elle peut également compenser les effets secondaires du traitement (par exemple : la chimiothérapie) sur le système cardiovasculaire (par exemple : insuffisance cardiaque), le système lymphatique (lymphœdème), la densité osseuse (la perte minérale osseuse), et la santé des articulations (douleur à l'épaule, perte d'amplitude de mouvement). Après le traitement, elle augmente la force musculaire et l'endurance, le seuil de fatigue, la santé psychologique et la qualité de vie [4].

Quels sont les risques ?

Les risques de l'activité physique après un diagnostic de cancer du sein sont limités. Pendant et après le traitement, l'activité physique doit être surveillée pour éviter les effets secondaires tels que l'augmentation du volume de l'œdème issu de la chirurgie et sa durée de drainage (en particulier dans la phase initiale). De plus, la diminution de la capacité cardiorespiratoire qui se produit souvent après chaque cycle de chimiothérapie est un obstacle à l'activité physique qui doit donc être adaptée en diminuant sa durée. Les types d'exercice et les conditions environnementales peuvent être adaptés si les patients portent une perruque et / ou un soutien-gorge inconfortable (frottement entre la peau et le soutien-gorge).

Recommandations

L'activité physique est fortement recommandée après le diagnostic de cancer du sein. Après le diagnostic, il est recommandé de faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, d'une durée de 50 à 60 minutes par session [3]. L'activité physique de type aérobie et la musculation progressive sont recommandées, en particulier pour limiter le lymphœdème [5]. L'exercice aérobie, qui devrait être adapté à la capacité de chaque patient, peut inclure de la marche en plein air ou sur un tapis roulant, du vélo stationnaire, ou de la marche sur un tapis roulant aquatique. Les exercices de musculation et de souplesse sollicitent les principaux groupes musculaires [6], en particulier ceux des membres supérieurs (résistance jusqu'à 75-85 % du poids maximal qui peut être soulevé). De plus, les exercices d'étirement et de proprioception sont également recommandés pour augmenter la force et l'amplitude de mouvement des épaules [7].

Références

1. World Health Organisation, 2014.
 2. Medlineplus, 2014.
 3. Schmid and Leitzmann, Ann Oncol 2014.
 4. Brenner et al., Current Breast Cancer Reports 2014.
 5. Rock et al., CA: A Cancer Journal for Clinicians 2012.
 6. Hsieh et al., Oncol Nurs Forum 2008.
 7. Galantino et al., Phys Ther 2013.
- Les références complètes sont disponibles sur www.sport-sante.lu

Auteurs : Alexis Lion¹, Jane S. Thornton²
Expert : Caroline Duhem³

¹ Luxembourg Institute of Health, Sports Medicine Research Laboratory, L-1460 Luxembourg, Luxembourg

² Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Policlinique Médicale Universitaire, CH-1011 Lausanne, Switzerland

³ Centre Hospitalier de Luxembourg, Hématologie – Cancérologie, L-1210 Luxembourg, Luxembourg