



LIVRET *Patient*

**COMPRENDRE LES IMPACTS ET BÉNÉFICES
DE LA THÉRAPIE SPORTIVE CONTRE LE CANCER**



SOMMAIRE

- 04. Pourquoi ce livret ?
- 05. Lutter contre l'inactivité physique : un enjeu de santé publique
- 06. Activité physique (AP) et sédentarité : de quoi parle-t-on exactement ?
- 08. Prévention : des résultats scientifiquement prouvés
- 10. L'activité physique et sportive un véritable allié face au cancer
- 14. L'activité physique est bénéfique en cas de cancer, oui mais pas n'importe laquelle ni n'importe comment !
- 18. Exemples d'exercices
- 19. **AMGEN**
- 20. 9 astuces pour passer à l'action !
- 21. Témoignages
- 22. Le sport sur ordonnance
- 23. Bibliographie

ÉDITO

La CAMI Sport et Cancer est née, il y a 18 ans, d'une intuition : l'activité physique est un complément des traitements traditionnels pour aider les patients à guérir^{[1][2]}. Corroborée par de nombreux essais internationaux parus au fil de ces 20 dernières années^[2], notre mission s'est clarifiée : développer, implanter et dispenser des programmes de thérapie sportive pour permettre à des milliers de patients touchés par un cancer d'être pris en charge pour améliorer leurs chances de rémission et diminuer le risque de rechute.

Si cela semble aujourd'hui une évidence de considérer l'activité physique et sportive comme un enjeu de santé publique^[1], notamment avec la loi Sport sur Ordonnance de 2016^[30], il reste encore de nombreuses questions en suspens quant à sa mise en place et son efficacité réelle.

À une époque où l'on imagine intégrer l'activité physique et sportive dans le champ de la santé, il est peut-être important de faire un point entre celles qui permettent de prévenir les maladies, d'assurer une forme de bien-être et celle que nous proposons à la CAMI (la thérapie sportive) pour atteindre des objectifs thérapeutiques liés aux effets indésirables des traitements anticancéreux et qui s'appuie sur une méthode particulière (le Médiété®) d'analyse et de réalisation d'exercices physiques.

Ce livret vous propose de comprendre les fondements scientifiques sur lesquels se basent les recommandations de pratique et comment les patients peuvent trouver des pratiques compatibles avec leur état physique. Il est autant destiné aux personnes en traitements, qu'aux proches et permettra de lever les interrogations et réticences des « anti sport ». Il a pour but d'expliquer, de faire acte de pédagogie et de sensibilisation.

Nous avons été les premiers en France à faire la promotion de l'activité physique et sportive à une époque où cela paraissait impensable. Nous en avons tiré une expertise, un savoir-faire, mais surtout une intime conviction : le corps a besoin d'activités pour se maintenir en équilibre, malade ou en pleine forme, affaibli ou en pleine possession de ses moyens, dans le cadre d'un sport ou dans une pratique quotidienne. Avec un bémol cependant, si l'on veut que cela soit efficace, l'activité physique et sportive ne doit pas être pratiquée n'importe comment.

Nous espérons que ce livret vous amènera à ces mêmes conclusions.

Bonne lecture.

Dr Thierry Bouillet et Jean-Marc Descotes,
Co-fondateurs de la CAMI Sport et Cancer



Jean-Marc Descotes

Co-fondateur de la CAMI Sport & Cancer
Directeur Général



Thierry Bouillet

Co-fondateur de la CAMI Sport & Cancer
Président
Oncologue

Pourquoi ce livret ?

Ce livret s'adresse à tous : bien portant, patient ou ancien patient, proche, acteur du monde sportif, de la santé, associatif ou élu impliqué dans une politique de santé et/ou de lutte contre le cancer.

Il a pour but de vous informer sur les nombreux bienfaits démontrés de l'activité physique et sportive face au cancer. Il est dédié à tous ceux qui souhaitent comprendre et transmettre l'importance de l'activité physique comme facteur de protection et comme allié face au cancer.

Mieux informé, vous pourrez mieux décider, transmettre le message autour de vous et passer à l'action !



INTRODUCTION

LUTTER CONTRE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

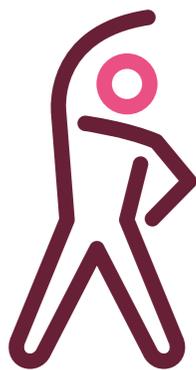
L'évolution de nos modes de vie (travail de plus en plus statique, transports motorisés, activités récréatives passives telles que le temps passé devant la télévision, les jeux vidéo ou sur Internet) a des conséquences sur notre santé. Alors que le corps humain est fait pour bouger, nous devenons de plus en plus sédentaires, avec pour conséquences une diminution considérable de nos dépenses énergétiques et une modification du fonctionnement de nos organismes^[1].

Pourtant, les effets bénéfiques de l'activité physique et sportive sont aujourd'hui bien démontrés. C'est une source de bien-être du corps et de l'esprit, qui améliore la qualité de vie^{[1][3]}. On sait qu'elle est une réponse aux risques sur la santé qui découlent de l'inactivité et qu'elle est un facteur important de prévention des maladies chroniques^{[1][3]}.

La liste des bienfaits de l'activité physique sur la santé est longue : elle lutte contre le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2, contre les maladies cardiovasculaires et les troubles musculo-squelettiques (faiblesse des os et des articulations, ostéoporose)^{[1][3][4]}.

L'activité physique et sportive joue un rôle important face au cancer, que ce soit pour en prévenir l'apparition, pendant la maladie ou en phase de rémission^{[2][3]}. Redonner sa place à l'activité physique est un véritable enjeu de santé publique et est à la portée de tous^[1].

Décryptage.



PRÉAMBULE

ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP) ET SÉDENTARITÉ : DE QUOI PARLE-T-ON EXACTEMENT ?

Qu'est ce que la "sédentarité" ?

Le terme est issu du latin sedere, qui signifie « être assis »^[5]. C'est l'état dans lequel la dépense énergétique de notre organisme est proche de celle du repos. Par exemple : lire, regarder ou utiliser un écran, conduire une voiture, être assis dans le bus^[4].

Que recouvre le terme "activité physique" ?

L'activité physique est « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense au repos »^[1].

Elle recouvre des réalités très variées avec des dépenses énergétiques différentes et des impacts distincts sur notre organisme, allant des activités quotidiennes domestiques, familiales ou professionnelles non statiques, aux déplacements actifs et aux activités sportives^[3].

Comment mesure-t-on cette activité physique ?

On utilise le MET/heure (Metabolic Equivalent Task per hour, soit équivalent métabolique par heure)^[5].

Le MET/heure est une unité qui mesure la dépense métabolique et donc l'intensité de l'activité réalisée. L'unité de référence d'1 MET/heure correspond à la consommation d'énergie d'une personne au repos pendant une heure. Une activité à moyenne dépense énergétique se situe aux alentours de 6 MET/heure (correspondant à un métabolisme 6 fois supérieur au métabolisme au repos)^[5].



Quelques exemples de dépenses par activité^[5]

Activités physiques MET

Basket-ball loisir 6	Judo, Karaté 10
Course à pied 8km/h 8	Marche 6,5km/h 4,5
Danse moderne ou classique 6	Natation loisir 6
Football loisir 7	Méditété® CAMI 9

Comment lutter contre cette sédentarité ?

Les experts recommandent une heure d'activité physique par jour pour les enfants et les adolescents (transport à pied, à vélo, à trottinette, activité sportive, jeux, réduction du temps passé devant les écrans)^[4].

Le Ministère chargé de la santé préconise, pour les adultes au minimum une marche tonique* de 30 minutes par jour, en plus des activités quotidiennes^{[4][6]}. Cette activité physique peut être fractionnée avec un même effet bénéfique et être réalisée en une ou plusieurs fois au cours de la journée (d'une durée minimum de 10 minutes à chaque fois)^[7]. Elle peut ainsi être intégrée plus facilement à la vie quotidienne. Par exemple : aller à pied ou à bicyclette au travail, faire des petites séries d'exercices répétées dans la journée^{[4][6]}.

Certains des bénéfices de l'activité physique disparaissent après une période d'inactivité prolongée^[8]. Pour un bénéfice optimum, il est important^[4] :

- ➔ de pratiquer de manière régulière et durable,
- ➔ au moins trois fois par semaine.

Plus l'activité physique est intense, plus l'efficacité est importante en termes de prévention des maladies chroniques^[1].

Une activité physique et sportive qui fait travailler l'ensemble du corps^{[10][11]}

Selon l'ACSM (American College of Sports Medicine), l'idéal est de combiner plusieurs types d'activités physiques et sportives qui permettent au corps de travailler de façon bénéfique et complémentaire :

- ➔ les activités physiques aérobiques ou d'endurance, pour améliorer les capacités cardiaques et respiratoires ;
- ➔ les activités de renforcement des muscles et des os pour améliorer la résistance et la masse musculaire ;
- ➔ les activités d'assouplissement pour favoriser la récupération et la disponibilité du corps.

Des méthodes de préparation du corps comme le Méditété*** combinent l'ensemble de ces approches.

Privilégiez des activités sportives qui mobilisent l'ensemble des muscles du corps.

* La marche rapide est utilisée comme référence car elle est à priori sans coût et accessible au plus grand nombre..

** Méthode pédagogique unique portée par la CAMI Sport & Cancer qui a pour objectif d'améliorer les chances de rémission des patients atteints d'un cancer.



PRÉVENTION DES PRINCIPAUX CANCERS

PRÉVENTION : DES RÉSULTATS SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉS ?

Plus d'un tiers des cancers pourraient être évités ! Le tabac, l'alcool, le surpoids, l'inactivité physique, certaines infections, les expositions professionnelles à des substances toxiques au travail ou à des pollutions environnementales sont des facteurs cancérigènes aggravants, souvent évitables^[5].

Le rapport 2009 du Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer rappelle que **30 % des cancers du sein et du côlon** (on diagnostique près de 44 872 nouveaux cancers du côlon et 58 968 nouveaux cancers du sein en 2017 en France)^[12] **pourraient être évités avec un mode de vie plus sain** associant activité physique régulière et alimentation riche en fruits et légumes^[5].

Prévention du cancer du côlon

De nombreuses études l'ont démontré : l'activité physique prévient le développement du cancer colorectal^[13]. Les personnes les plus physiquement actives ont **une réduction de 40 à 50 % du risque de développer un cancer du côlon** quel que soit leur IMC*^[5]. **Plus le niveau d'activité physique est élevé, plus l'impact sur la prévention du cancer du côlon est important** : on parle d'effet/dose^[5].

Prévention des cancers du sein et de l'endomètre

L'activité physique permet une **diminution moyenne de 30 à 40 % du risque de développer un cancer du sein**^[5], avec également un effet/dose : plus les femmes pratiquent une activité physique soutenue plus elles diminuent le risque de cancer du sein par rapport aux femmes qui ne font aucune activité physique^[14].

Cet effet est accentué chez les femmes ménopausées : le risque de développer un cancer du sein diminue de 10 % chaque fois que l'on ajoute 2 heures d'activité physique par semaine^[5].

Les recommandations de l'OMS sont de pratiquer au minimum 150 min d'activité physique modérée à intense par semaine^[15]. La pratique d'une activité physique est également liée à **une diminution de 30 % du risque de cancer de l'endomètre**^[16], et de 23% pour le cancer du poumon^[17].



* IMC : Indice de masse corporelle qui permet de mesurer l'excès de poids et l'obésité. Il se définit par le poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m²



À retenir !

L'activité physique est un élément essentiel d'un mode de vie sain. Elle a, dans la population bien portante, un effet préventif vis-à-vis de nombreux cancers, sur lequel chacun peut donc agir^[3].



VÉRITABLE ALLIÉ FACE AU CANCER

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE UN VÉRITABLE ALLIÉ FACE AU CANCER

Chez les patients atteints d'une pathologie cancéreuse, la pratique d'une activité physique et sportive améliore la qualité de vie, diminue la fatigue et les effets secondaires, influence la survie et contribue à la prévention des récurrences. L'activité physique et sportive a un rôle essentiel pendant et après la maladie^[5].

Bienfaits thérapeutiques démonstrés en cancérologie

De nombreuses études ont démontré les bienfaits physiques, psychologiques et sur la survie, d'une activité physique et sportive respectant des critères "IDF" (Intensité, Durée et Fréquence) et de formation spécifique des encadrants^{[5][9]}. L'activité physique et sportive a ainsi été reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé^[5].

L'activité physique et sportive : un remède contre la fatigue en cancérologie

La fatigue est l'un des principaux symptômes identifiés par les patients. 80 à 100% des patients^[5] traités par chimiothérapie déclarent subir cette fatigue^[18], qui peut persister pendant des mois et parfois des années après la fin des traitements : 80 % des patients en après-cancer en ressentent encore les effets^[5].

De nombreuses études ont prouvé que l'activité physique et sportive a un impact positif sur la fatigue en cancérologie^[9] : elle diminue d'environ 25% le symptôme quel que soit le moment de la prise en charge (pendant ou après les traitements) et quel que soit le stade du cancer^[19].

L'activité physique et sportive réduit les effets secondaires et la toxicité des traitements^{[20][21]}

En créant à nouveau de la fibre musculaire, l'activité physique et sportive compense la fonte des muscles induite par la maladie et par certains traitements. Le maintien de la masse musculaire limite la toxicité des traitements anticancéreux sur l'organisme. L'amélioration de la force musculaire permet aussi de limiter les douleurs osseuses et musculaires parfois provoquées par certains traitements et corticoïdes.



L'activité physique et sportive améliore la qualité de vie pendant et après les traitements

La qualité de vie représente la satisfaction générale d'une personne à l'égard de sa vie : état physique (autonomie, capacités), état psychologique (anxiété, dépression), relations sociales^[22].

L'activité physique et sportive, pratiquée pendant les traitements, améliore la qualité de vie pour le cancer du sein ou d'autres types de cancer : côlon, prostate, endomètre. Il en va de même pour une activité physique et sportive prolongée après les traitements^{[3][5]}.

Elle améliore l'image corporelle, favorise le sommeil, diminue l'anxiété, et les symptômes dépressifs.

L'activité physique et sportive joue un rôle important de socialisation. Pratiquée en groupe, elle réduit l'isolement. Elle réinscrit les pratiquants dans une dynamique de projet et favorise la réinsertion sociale^{[1][3]}.

Un lien avec une diminution de la précarité sociale a même été établi (amélioration du score EPICE)^{[23][24]}.



À retenir !

L'activité physique et sportive est un véritable complément thérapeutique face au cancer. En tant que tel, elle doit être complètement intégrée dans le parcours de soin de chaque patient. Patients, proches, parlez-en avec votre médecin.

Impacts en gain de survie et diminution du risque de rechute

Dans le cadre d'une prise en charge globale des patients touchés par un cancer, l'activité physique et sportive apporte un bénéfice en termes de survie, qu'elle soit pratiquée pendant ou après les traitements^[3].

Quelques exemples issus des essais et études mesurant l'impact de l'activité physique et sportive sur la survie et le risque de rechute :

En cas de cancer du sein

L'activité physique et sportive est associée à une réduction du risque de mortalité jusqu'à 50 %, quels que soient le poids des patientes ou le stade d'évolution de la tumeur, et même si la pratique physique ne commence qu'après le diagnostic de la maladie. Cette activité physique et sportive doit présenter une intensité d'environ 9 MET/heure/semaine^[25].

En cas de cancer de la prostate

Une activité physique et sportive intense plus de 3 heures par semaine est associée à une réduction de la mortalité globale de 49 % et spécifique de 61 %. Une telle pratique soutenue est associée à une réduction du risque de rechute de 50 % par rapport aux patients moins actifs^[9].

En cas de cancer du côlon

Une diminution de la mortalité de 51 % est également retrouvée mais l'activité physique et sportive pratiquée doit être plus intense, d'environ 18 MET/heure/semaine^[27].

Un effet bénéfique a également été trouvé pour des patients en rechute de gliomes malins (tumeurs cérébrales) où une activité physique et sportive supérieure à 9 MET/heure/semaine est associée à un gain de survie de 20 mois en moyenne^{[9][28]}.



À retenir !

Pendant et après les soins anti-cancéreux, un exercice physique régulier est un traitement contre la fatigue^[5]. En outre, il permet de lutter contre les effets secondaires, d'améliorer la survie et de diminuer le risque de rechute^[5].

Une telle activité physique et sportive, est donc vivement recommandée à tout moment du parcours de soin :

- pendant les traitements, et dès le début de la prise en charge si possible, avec un encadrement par des professionnels spécifiquement formés*^{[5][9]}
- en rémission.

* DU Sport et Cancer (Faculté de Médecine de l'Université Paris 13)



Quels mécanismes ?

Plusieurs mécanismes bien démontrés, qui mettent principalement en jeu le système hormonal et le fonctionnement métabolique, expliquent l'impact positif de l'activité physique et sportive sur un organisme atteint de cancer^{[5][9]}.

Pour se multiplier, les cellules cancéreuses ont besoin de stimulations qui sont, en particulier, produites par certaines hormones comme les œstrogènes issues des ovaires et des tissus graisseux, l'insuline produite par le pancréas et les adipokines secrétées par les tissus graisseux^{[5][9]}.

L'activité physique et sportive agit sur la masse grasse et diminue la sécrétion de certaines de ces hormones, ce qui freine la croissance des cellules cancéreuses. L'impact est donc accru sur les cancers hormono-dépendants (sein, endomètre, prostate)^[9].

Par son action de réduction du surpoids et de l'obésité, l'activité physique et sportive joue également un rôle protecteur indirect vis-à-vis de l'ensemble des cancers dans lesquels ce sont des facteurs aggravants.

Il a ainsi été démontré que l'activité physique et sportive^{[5][9]} :

- diminue le taux d'œstrogène (particulièrement en période post-ménopause) ;
- diminue la sécrétion d'insuline (qui stimule la prolifération cellulaire) ;
- améliore la sensibilité à l'insuline et la captation du glucose par les muscles, ce qui explique la nécessité de 3 séances d'activités physiques par semaine pour que l'effet soit continu pendant l'ensemble de la semaine ;
- diminue l'IGF1 (« Insulin Like Growth Factor ») qui est un facteur de croissance des cellules cancéreuses ;
- agit sur les molécules de l'inflammation, en réduisant la leptine, qui est un facteur de croissance des cellules tumorales et en accroissant la sécrétion d'adiponectine qui est un facteur de blocage de la croissance des cellules cancéreuses.

Ces mécanismes biologiques ont un effet lié à la dose d'activité pratiquée. Une activité physique et sportive d'au minimum 150 minutes par semaine semble nécessaire pour les déclencher^[5]. La quantité d'exercice physique nécessaire diffère selon les types de cancer, mais l'effet augmente avec la quantité d'activité physique et sportive et sportive pratiquée^[29].



À retenir !

L'activité physique et sportive agit comme un frein sur le développement de votre cancer.



QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EN CANCÉROLOGIE ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EST BÉNÉFIQUE EN CAS DE CANCER, OUI MAIS PAS N'IMPORTE LA-QUELLE NI N'IMPORTE COMMENT !

Les effets thérapeutiques démontrés par les essais cliniques posent comme condition une activité physique et sportive qui répond à des critères d'Intensité, de Durée et de Fréquence (dits critères « IDF »)^[5].

Les critères " IDF " ^[5]

INTENSITÉ

L'activité physique doit être suffisamment intense pour enclencher les changements métaboliques et permettre ses effets bénéfiques. (Pour être efficace, l'intensité doit être de 6 MET/heure minimum). L'activité physique doit faire travailler l'ensemble du corps et mobiliser les quatre membres.

DURÉE

Une durée de pratique minimum de 1 an est nécessaire pour que les effets s'appliquent.

FRÉQUENCE

2 à 3 sessions par semaine sont nécessaires pour avoir un impact métabolique continu.

Le critère de sécurité

La formation des encadrants et une prise en charge thérapeutique sont les deux critères indispensables à la pratique d'une activité physique et sportive en cancérologie, sûre et efficace.

Il est nécessaire que les patients fragilisés par la maladie soient accompagnés par des experts en Thérapie Sportive qualifiés en cancérologie qui mettent en œuvre des protocoles de prise en charge personnalisée et conformes aux recommandations des experts.

L'activité physique et sportive proposée doit intégrer les particularités de chaque patient et son parcours. En cas de doute, contactez votre médecin référent ou traitant ou le Praticien en Thérapie Sportive CAMI.



À retenir !

Si vous souhaitez pratiquer une activité physique et sportive qui vous permet d'obtenir une efficacité thérapeutique, vous devrez veiller à vous orienter vers une activité qui respecte les critères Intensité/Durée/Fréquence définis par les essais cliniques. La sécurité, par la compétence des encadrants de votre pratique physique et sportive, est un élément sur lequel vous ne devez pas transiger. Renseignez-vous sur leur formation.



La CAMI Sport & Cancer, association à but non lucratif reconnue d'intérêt général est la première organisation qui développe et structure l'activité physique et sportive en cancérologie et en hématologie. Elle accompagne les personnes en traitement ou en rémission d'un cancer, dans des programmes de thérapie sportive dédiés, en ville ou à l'hôpital. Structure référente de l'accompagnement physique et sportif en cancérologie, elle bénéficie d'une reconnaissance universitaire, médicale et institutionnelle.



La garantie qualité, sécurité et efficacité

Des praticiens en thérapie sportive experts, spécifiquement formés

Les Praticiens en Thérapie Sportive de la CAMI disposent du Diplôme Universitaire «Sport et Cancer» délivré par la Faculté de Médecine de l'Université Paris 13. Ce diplôme permet d'acquérir un socle de compétences indispensables sur :

- Les aspects médicaux de la pathologie cancéreuse : anatomie, physiologie, connaissance des traitements et des effets secondaires. Le contenu médical dispensé est ici identique aux 2^{èmes} années de Médecine
- Les aspects psychologiques et relationnels induits par la maladie
- La méthodologie développée par la CAMI pour permettre une pratique sportive sécurisée
- La pédagogie spécifique à ce type de séances

Une méthode pédagogique unique : le Médiété®

Toutes les séances de thérapie sportive proposées à la CAMI déclinent des enchaînements et exercices issus du Médiété®. Cette méthode pédagogique unique a pour objectif d'amener les patients touchés par un cancer à enchaîner des mouvements complexes et intenses en conscience, pour utiliser avec justesse les chaînes musculo-squelettiques nécessaires à la réalisation des objectifs thérapeutiques identifiés lors des bilans physiques initiaux.

Une prise en charge complète et sécurisée

Après l'accord du médecin traitant et un entretien individuel de bilan initial du Praticien en Thérapie Sportive, le patient peut accéder aux séances de thérapie sportive. Afin de mesurer l'évolution de la santé et qualité de vie du patient, et de réadapter la pratique si besoin, des bilans de suivi réguliers sont effectués par le praticien.

Une mise en œuvre optimale des critères " IDF "

Intensité

- ➔ Séance de thérapie sportive appliquant le Médiété®.
- ➔ Enchaînements progressifs d'exercices spécifiquement conçus.
- ➔ Praticiens en thérapie sportive qui vous accompagnent vers l'intensité nécessaire par des consignes appropriées.

Durée

Adhésion renouvelable sans limite. La CAMI vous aide à inscrire la pratique sportive durablement dans votre quotidien.

Fréquence

Accès illimité aux séances de thérapie sportive CAMI : vous pouvez accéder au nombre de séances que vous voulez (dans la limite des places disponibles).



Cette exigence et ses nombreuses années d'expérience font de la CAMI Sport & Cancer la seule structure à pouvoir accompagner, en toute sécurité, dans des séances de thérapie sportive collectives ou individuelles, une grande diversité de patients, en traitement ou en rémission, de tous âges, sportifs ou non-sportifs, à des degrés d'énergie divers, quels que soient le type de cancer, son évolution, les effets secondaires liés aux traitements et les autres antécédents de santé.

La réappropriation du corps selon la Cami Sport & Cancer

Par le biais du Médiété®, méthode de préparation du corps spécifiquement conçue pour les personnes touchées par un cancer, les séances de thérapie sportive de la CAMI permettent de réapproprier votre corps, y compris sur les parties touchées par les traitements. Au-delà de la mise en œuvre sécurisée des critères d'intensité, le Médiété® prépare votre corps à être capable d'exécuter n'importe quel exercice physique de manière efficace et sûre.

Vous y apprenez une meilleure utilisation de votre corps, réutilisable y compris dans votre vie quotidienne, avec un accent sur le placement juste du corps. Les exercices visent à vous :

- ➔ renforcer musculairement,
- ➔ renforcer musculairement et assouplir,
- ➔ permettre d'évacuer tensions et stress accumulés,
- ➔ apprendre les positions justes et la respiration juste,
- ➔ redonner du souffle et de l'endurance,
- ➔ faire retrouver le plaisir de l'effort physique, stimulé par la dynamique de groupe,
- ➔ mener vers un mieux-être et une redécouverte de vos capacités,
- ➔ ne plus penser à la maladie le temps des exercices.



À retenir !

L'activité physique et sportive doit être avant tout une source de bien-être et d'épanouissement. C'est à cette condition que vous pourrez l'intégrer durablement dans votre quotidien.

PROJET CAMI DE RÉAPPROPRIATION DU CORPS TOUCHÉ PAR LA MALADIE - IDÉE MAJEURE



COMMENCER

Un programme de thérapie sportive **parce que la personne est malade**

CONTINUER

Le programme de thérapie sportive **parce que cela lui fait du bien**

ADOPTER DURABLEMENT

La thérapie sportive **parce que cela lui est nécessaire**

OBJECTIF ATTEINT !



La CAMI Sport & Cancer en chiffres :

1^{er} réseau national Sport et Cancer à développer et organiser l'accompagnement en cancérologie

Présente dans **26** départements

Plus de **50** Praticiens en Thérapie Sportive (PTS)

Plus de **3 000** patients suivis par semaine

19 Pôles Sport & Cancer

Retrouver l'ensemble des lieux de séances sur : sportetcancer.com/nos-comites-departementaux

Pour plus d'infos : info@sportetcancer.com

Contact formation : formation@sportetcancer.com

Contact communication : communication@sportetcancer.com

Contact partenariats : antoine.dartigues@sportetcancer.com



QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EN CANCÉROLOGIE ?

EXEMPLES D'EXERCICES À FAIRE PAR VOUS MEME !

Voici quelques exemples d'activités physiques et sportives que vous pouvez pratiquer en autonomie, après accord de votre médecin et/ou du Praticien en Thérapie Sportive de la CAMI :



Vélo

Le vélo peut se pratiquer en intérieur ou en extérieur. Si la balade en vélo permet également de prendre l'air et peut se pratiquer entre amis ou en famille, le vélo d'appartement permet d'aller à son rythme, doucement sans crainte du retour. La personne s'arrête quand elle le veut et choisit elle-même le degré de difficulté (réglage de la résistance équivalente à du plat ou de la montée). Le vélo est également un très bon exercice de maintien et d'amélioration des fonctions cardio-respiratoires.



La Marche

La marche est totalement adaptable à tous les degrés de fatigue. Que ce soit le tour du pâté de maison ou une promenade plus conséquente ou juste aller chercher son pain à pied, la marche est probablement l'activité physique la plus simple à intégrer dans son quotidien. Elle ne nécessite aucun matériel spécifique hormis une paire de chaussures adaptée à la marche.



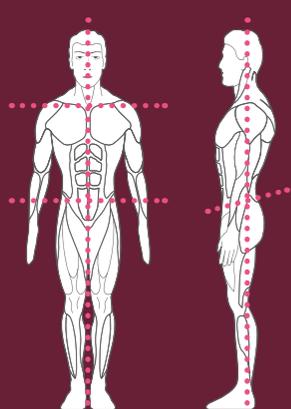
Les activités en piscine

De nombreuses activités peuvent être pratiquées en piscine. Toutes ont un avantage commun : l'apesanteur relative générée par l'eau. On se sent plus léger et la mobilisation est alors plus douce et moins difficile. Il est ainsi possible de faire du renforcement musculaire (par des mouvements de bras et jambes) et des assouplissements. Une nage douce peut également être bénéfique (en développant notamment les capacités respiratoires). Pour commencer et prendre confiance, il est conseillé de commencer par rester où on a pied, le temps d'évaluer correctement ses capacités physiques. Attention toutefois : bouger dans l'eau peut se révéler « traître ». Comme on ressent moins les efforts, on peut également moins bien évaluer la fatigue engendrée... Il faut être vigilant à ne pas surestimer ses forces ! Du fait de la présence de chlore ou produits désinfectants, la piscine peut être déconseillée en cas de problèmes cutanés.

Exercice de posture

Cette posture est à utiliser quelle que soit l'activité physique faite, y compris dans des activités comme la marche et le vélo, en l'adaptant bien sur aux contraintes liées à l'activité pratiquée.

- La posture se fait en partant de la plante des pieds avec une légère flexion au niveau du ventre, légèrement rentré, le nombril dirigé vers la colonne vertébrale, un alignement entre les hanches et les épaules, les omoplates légèrement serrées, les épaules vers le bas (travail de verticalité de la colonne vertébrale).
- L'idée est d'utiliser des mouvements à l'intérieur du corps qui soient à la fois dirigés vers le bas (relâchement des épaules, position naturelle du bassin) et vers le haut (étirement de la colonne vertébrale).
- Maintenir la position 1 minute ou 2 puis relâcher. Recommencer et maintenir le plus longtemps possible sans se contracter.



AMGEN®

Un accompagnement des patients à chaque instant grâce aux soins de support

Au début des années 80, Amgen a été le premier à identifier les **gènes de l'érythropoïétine (EPO) humaine** et du **facteur de croissance hématopoïétique G-CSF** (Granulocyte Colony-Stimulating Factor). Ces 2 protéines recombinantes ont **révolutionné la prise en charge** des patients atteints d'un cancer.

L'un des objectifs d'Amgen est d'améliorer **les synergies possibles entre les soins de support et les traitements** qui évoluent de façon constante.

Ces soins de support visent à **assurer la meilleure qualité de vie possible aux patients tout au long de la maladie, que ce soit sur le plan physique, psychologique ou social en prenant compte la diversité de leurs besoins et ceux de leur entourage.**

Encore aujourd'hui, ces soins restent méconnus de certains patients et professionnels de santé. C'est en partant de ce constat que le laboratoire **Amgen s'est donné pour mission, d'améliorer la sensibilisation des patients, de leurs aidants et des professionnels de santé** afin que la majorité d'entre eux puissent bénéficier des soins oncologiques de support.

SUPPORTERS

LE PROGRAMME SUPPORTERS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Supporters est une **initiative unique** mise en place par le laboratoire Amgen et une véritable **démarche de proximité** visant à **enrichir les connaissances et à soutenir** ceux qui luttent jour après jour contre le cancer.

DEPUIS 2015, SUPPORTERS :

- Sensibilise des professionnels de santé aux techniques de formation et aux soins oncologiques de support pour apprendre à être plus impactant auprès des équipes soignantes.
- Développe avec des associations et des professionnels de santé, des brochures à destination des patients et de leurs aidants sur les différents thématiques des soins de supports (activité physique adaptée, nutrition, préservation de la fertilité, soutien psychologique...)
- Organise conjointement avec **l'AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support) le SUPPORTERS Tour**, un tour de France des centres de soins qui a pour objectifs de valoriser les équipes soignantes qui travaillent au quotidien sur les soins de support et de sensibiliser les patients à leur intérêt.

Depuis 2015, SUPPORTERS c'est :

- 12 brochures développées pour les patients
- 70 articles dans les médias locaux, régionaux et nationaux
- + d'une centaine d'actions menées dans les centres
- + de 1000 professionnels de santé formés et sensibilisés
- + de 5000 patients informés





L'ACTIVITÉ PHYSIQUE... VÉRITABLE ALLIÉ FACE AU CANCER

9 ASTUCES POUR PASSER À L'ACTION !

Vous êtes désormais convaincus de l'intérêt pour vous d'une activité physique et sportive régulière. Quelques pistes pour réussir à réaliser et à maintenir cet objectif :

1. Visualiser

Dressez la liste des avantages que vous retirerez de la pratique d'une activité physique (le contenu de ce livret devrait vous y aider). Trop souvent les bénéfices semblent loin dans le temps, **considérez les récompenses immédiates** de pratiquer dès maintenant une activité physique. Par exemple : sentir un regain d'énergie, avoir l'impression de faire quelque chose de bon pour soi-même, et pourquoi pas la fierté d'avoir un comportement à valeur d'exemple pour votre famille ou vos amis !...

2. Informez-vous...

... sur les possibilités qui s'offrent à vous, sur ce qui correspond à votre mode de vie et est commode pour vous. Rencontrez les professionnels du sport de votre ville. Parlez avec votre médecin. Si vous êtes en traitement ou en rémission, **renseignez-vous** sur les structures CAMI les plus proches de vous puis sur les clubs labellisés « sport après cancer ». Testez les cours.

3. Fixez-vous des objectifs

Si vous n'étiez pas sportif ou que vous reprenez une activité sportive, ne vous fixez pas des objectifs trop ambitieux qui risqueraient de vous décourager.

Donnez-vous des objectifs progressifs et atteignables que vous augmenterez au fur et à mesure.

4. Organisez-vous

Inscrivez l'exercice dans votre emploi du temps et essayez de vous y tenir. Pratiquer une activité physique et sportive régulière, c'est vous autoriser à vous accorder régulièrement un temps pour prendre soin de vous.

Prévoyez des solutions de rechange si quelque chose vous empêchait de faire votre activité.

5. Obtenez de l'aide

Prévenez vos proches de votre nouvel emploi du temps et **demandez leur soutien moral et leur aide pratique pour vous organiser.**

6. Entretenez votre motivation

Trouvez des compagnons d'entraînement. Lorsque c'est possible, demandez à un ami de pratiquer avec vous : cela aide à maintenir la motivation. Encouragez votre entourage à franchir le pas également, savoir qu'eux aussi pratiquent un sport régulier est motivant.

7. Ne culpabilisez pas

Ne confondez pas écart et échec : si vous manquez une séance, ne culpabilisez pas et reprenez dès que possible. Si vous n'y parvenez pas, peut-être avez-vous été trop ambitieux, peut-être l'activité ne vous plaît-elle pas vraiment : ajustez.

8. Variez les activités

Si vous le pouvez, **variez les activités** dans la semaine pour que votre entraînement soit complet et qu'il porte sur la globalité du corps.

9. Amusez-vous

Enfin amusez-vous ! Ne faites pas de l'exercice une contrainte supplémentaire. Votre objectif est d'améliorer votre condition physique et de prendre soin de votre santé, pas de devenir un athlète olympique. **Donnez-vous la chance d'apprécier le plaisir de bouger :** pensez à ce qui va rendre l'entraînement agréable (de la musique, par exemple). Avant tout, faites une activité que vous aimez ! Donnez l'exemple en faisant preuve d'enthousiasme à propos de votre propre activité physique, mettez en place des habitudes positives, partagez des moments actifs en famille et entre amis

Témoignages

" Je tiens à remercier chaleureusement la CAMI pour ces séances toujours dispensées dans la bonne humeur mais avec un vrai travail physique que j'ai énormément apprécié. Je me suis rendu compte du bienfait de ces séances petit à petit tout comme mon corps : cela a débloqué certaines postures, certains mouvements. Très souvent maintenant, je me sers de ce que vous nous avez enseigné pour modifier tel ou tel comportement, position, respiration... Ca fait un bien fou !

Les contacts entre patients sont toujours très ouverts et plein de respect. C'est aussi grâce à vous et à l'esprit que vous véhiculez.

Ces séances sont une bouffée d'oxygène qui démontrent que malgré nos pathologies, le sport peut être pratiqué. Le sport a toujours fait partie de ma vie. Il m'aide également dans les moments difficiles (physiques et psychologiques).

On se sent toujours mieux après une séance de sport. Merci merci merci ! "

Christine
Patiente

« [...] Le bonheur de voir s'éloigner les effets secondaires, la fatigue intense, sentir son esprit renaître dans son corps en se reconnectant avec lui et cette fois avec le plaisir de la progression et de la réappropriation. Aujourd'hui, je peux en témoigner plus que jamais puisqu'après avoir pratiqué pendant cette parenthèse plusieurs fois par semaine, la reprise professionnelle complète et le grand plongeon dans le rush ont généré une réduction de la pratique et un retour de ces états qui m'étaient devenus étrangers : fatigue, douleurs... alors, oui au sport [...] pour une qualité et un retour à la vie dans un corps qui se répare. »

Géraldine
Patiente





QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EN CANCÉROLOGIE ?

LE SPORT SUR ORDONNANCE !

C'est quoi ? Depuis quand ?

Depuis le 1^{er} mars, les médecins ont la possibilité de prescrire de l'activité physique et sportive à leurs patients souffrant d'une affection de longue durée (ALD). Le décret sur la possibilité de prescription de l'activité physique et sportive est entré en vigueur. Créée par la Loi de modernisation du système de santé de janvier 2016, cette reconnaissance officielle du sport comme une thérapeutique non médicamenteuse a depuis été inscrite dans le code de la Santé publique (article L. 1172-1)^[30]. L'objectif affiché est de prévenir et réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liées à la maladie.

Pour qui ?

Le sport sur ordonnance s'adresse aux personnes atteintes d'une Affection de longue durée (ALD). La liste de ces ALD représente un groupe de 30 maladies qui nécessitent un traitement particulier et un suivi prolongé (article L. 322-3 du Code de la Sécurité Sociale)^[31].

La liste ALD30 recouvre toutefois une grande diversité de pathologies - elle compte ainsi dans ses rangs les deux types de Diabète, les Cancers, des troubles de la personnalité, etc.

Comment ?

En théorie, toute personne étant en ALD peut contacter son médecin pour envisager une activité physique et sportive. En pratique, peu sensibilisés ou disponibles, de nombreux médecins ne se sont pas tous constitués un réseau de professionnels du sport à délivrer cette activité physique et sportive. Les associations de patients, les services municipaux concernés dans certaines villes et quelques mutuelles peuvent aiguiller. Les agences régionales de santé devraient publier des listes recensant les professionnels spécialisés.



Bibliographie

- 1 Activité physique. Contextes et effets sur la santé. Les éditions Inserm. 2008. Consulté le 18/06/2018 www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/80
- 2 Buffart LM, et al. Evidence-based physical activity guidelines for cancer survivors: Current guidelines, knowledge gaps and future research directions. *Cancer Treat Rev.* 2014;40:327-340.
- 3 Activité physique et cancer. Inca. Collection fiches repère. Etat des connaissances en date du 30 janvier 2012. Consulté le 18/06/2018. www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Activite-physique-et-cancer
- 4 Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques. Programme Nutrition Santé. Ministère de la santé et des solidarités. 2005. Consulté le 18/06/2018. www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/SynthesePNNS-AP-2.pdf
- 5 Rinaldi Y. Sport et cancer. *POST'U.* 2016:205-214.
- 6 Activité physique et santé. Ministère de la santé et des solidarités. 2012. Consulté le 18/06/2018. <http://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante>
- 7 Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Avis de l'Anses Rapport d'expertise collective. Edition scientifique. 2016. Consulté le 18/06/2018. www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf
- 8 Pollock ML, et al. Enoncé de principe de l'American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc.* 1998;30(6):975-991.
- 9 Bouillet T, et al. Role of physical activity and sport in oncology. Scientific commission of the National Federation Sport and Cancer CAMI. *Crit Rev Oncol Hematol.* 2015;94(1):74-86.
- 10 Haskell WL, et al. Physical Activity and Public Health Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation.* 2007;116:1081-1093.
- 11 11. Pollock PL, et al. ACSM Position Stand: The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults. *Medscape.* 2010
- 12 Inca. Les cancers les plus fréquents. Consulté le 18/06/2018. www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/Les-chiffres-du-cancer-en-France/Epidemiologie-des-cancers/Les-cancers-les-plus-frequents/Cancer-colorectal et sur <http://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/Les-chiffres-du-cancer-en-France/Epidemiologie-des-cancers/Les-cancers-les-plus-frequents/Cancer-du-sein>
- 13 Labianca R, et al. Colon cancer. *Crit Rev Oncol Hematol.* 2010;74:106-133.
- 14 Monninkhof EM, et al. Physical Activity and Breast Cancer A Systematic Review. *Epidemiology* 2007;18:137-157.
- 15 Stratégie sur l'activité physique pour la Région européenne de l'OMS 2016-2025. Comité régional de l'Europe Soixante-cinquième session Vilnius (Lituanie), 14-17 septembre 2015. Consulté le 18/06/2018. www.euro.who.int/fr/about-us/governance/regional-committee-for-europe/past-sessions/65th-session/documentation/working-documents/eurrc659-physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025
- 16 Moore SC, et al. Physical activity, sedentary behaviours, and the prevention of endometrial cancer. *Br J Cancer.* 2010;103:933-938.
- 17 Sun JY, et al. Physical Activity and Risk of Lung Cancer: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Asian Pacific J Cancer Prev.* 2012;13:3143-3147.
- 18 Gledhill J, et al. La prise en charge de la fatigue en cancérologie. *La revue du praticien.* 2006;56:2032-2036.
- 19 Bouillet T, et al. Bénéfices de l'activité physique en cancérologie. *La lettre du Cancérologue.* 2012;21(2):112-117.
- 20 Antoun S, et al. Skeletal Muscle Density Predicts Prognosis in Patients With Metastatic Renal Cell Carcinoma Treated With Targeted Therapies. *Cancer.* 2013 ;119(18):3377-84.
- 21 Fatigue et cancer. Guide d'information et de dialogue à l'usage des personnes malades et de leurs proches. La ligue contre le cancer. 2005. Consulté le 18/06/2018. www.docvadis.fr/files/all/rIXtltFZ6-nA_ZZgO2FZxO/fatigue_et_cancer_un_guide_sor_savoir_patients_guide_fatigue_sor_2007.pdf
- 22 Bottomley A. The Cancer Patient and Quality of Life. *The Oncologist.* 2002;7:120-125.
- 23 Zelek L, et al. Feasibility and benefits of a physical activity (PA) program for cancer survivors in an underprivileged community. *Support Care Cancer.* 2013;21(1):S1-S301.
- 24 Sass C et al. Comparaison du score individuel de précarité des centres d'exams de santé, EPICES, à la définition socio-administrative de la précarité. *Santé publique* 2006, volume 18, no 4, pp. 513-522.
- 25 Irwin ML, et al. Physical Activity and Survival in Postmenopausal Women with Breast Cancer: Results from the Women's Health Initiative. *Cancer Prev Res.* 2011;4(4):522-529.
- 26 Kenfield SA, et al. Physical Activity and Survival After Prostate Cancer Diagnosis in the Health Professionals Follow-Up Study. *J Clin Oncol.* 2011;29:726-732.
- 27 Meyerhardt JA, et al. Physical activity and survival in male colorectal cancer survivors. *Arch Intern Med.* 2009;169(22):2102-2108.
- 28 Ruden E, et al. Exercise Behavior, Functional Capacity, and Survival in Adults With Malignant Recurrent Glioma. *J Clin Oncol.* 2011;29:2918-2923.
- 29 Mishra SI, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for people with cancer during active treatment. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2012;8.
- 30 Code de la santé publique en France - Chapitre II : Prescription d'activité physique (V), LOI n°2016-41 du 26 janvier 2016 Article L1172-1.
- 31 Code de la sécurité sociale en France - LOI n° 2015-1702 du 21 décembre 2015, Article L322-3.

FR-NP-NPS-0518-065069 - Juin 2018.

Tout au long de votre vie, l'activité physique protège votre santé. C'est aussi un allié de taille face au cancer, en prévention, pendant et après la maladie.

Les vertus de l'activité physique et sportive peuvent être déclinées à tous les âges de la vie. Quel que soit votre âge, sportif ou non, que vous soyez en bonne santé, en cours de traitement d'un cancer ou en rémission, il n'est jamais trop tard pour vous y mettre !

L'activité physique est de plus en plus intégrée dans les parcours de soins, elle doit être intégrée dans le parcours de vie de tout un chacun.

Sécurité et plaisir sont les éléments clés d'une pratique régulière et durable.

Proches, entourage, collègues, famille, soignants, vous avez un rôle à jouer : faites passer le message, encouragez la pratique de l'activité physique, donnez l'exemple (voir nos 9 astuces pour démarrer) !

Maintenant, c'est à vous de jouer !



Quand le sport devient une thérapie !

2 bis rue du Château - 92200 Neuilly-sur-Seine

09 54 72 12 73 - info@sportetcancer.com

www.sportetcancer.com



avec le soutien institutionnel d' **AMGEN**[®]