

**Avertissement** : notes prises au vol... erreurs possibles... prudence !

Mardi 20 février 2018

Hôpital cantonal de Genève

**Activité physique et cancer**

Dr T. Koessler

L'activité physique est bonne pour la santé... les facteurs de risque cardiovasculaires (FRCV), le surpoids, l'obésité... elle contribue à diminuer la mortalité globale... L'inactivité en soi augmente la mortalité de 6% nous dit-on (+13% pour l'HTA, + 9% pour le tabagisme...).

30% des maladies coronariennes, 27% des diabètes, 21-25% des cancers du col et du sein seraient dus à l'inactivité physique.

Ainsi l'OMS a établi que pour un adulte de 20 ans, il faudrait au moins 150 min d'activité physique modérée (marche, vélo tranquille), ou 75 min d'activité physique plus intense (jogging, natation) chaque semaine... en segments de 10 min au moins...

Plus l'effort est intense plus la mortalité diminue...

1. Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
3. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
4. Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

Qu'en est-il du cancer...en prévention primaire, durant les traitements et après les traitements ?

Dans l'article suivant « Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults, Steven C. Moore, JAMA Intern Med. 2016;176(6):816-825" en poolant 12 études traitant du rapport entre activité physique et cancer et en comparant les 10% plus actifs aux 10% moins actifs, on obtient une diminution de l'incidence du cancer du poumon, du cancer du sein et du cancer du côlon de 20%.

(il y a juste le mélanome qui augmente chez les sportifs... donc ne pas oublier de mettre de la crème avant de sortir...)

Les mécanismes « oncoprotecteurs » incriminés ont à voir avec la voie de l'insuline, du stress oxydatif, d'une interaction inflammation/immunité via la libération de myokines... je ne vais pas rentrer dans le détail...

L'on sait qu'un patient oncologique, entre le diagnostic et le traitement (médical ou chirurgical) peut se dégrader rapidement...d'où le concept de « préhabilitation » mis en place au Royaume Uni, avant une chirurgie pour cancer colorectal (CCR) et cancer du poumon, et qui inclut les patients dans un programme de réhabilitation qui s'est avéré plus efficace que des simples conseils distribués par le praticien...

(Multimodal Prehabilitation Programs as a Bundle of Care in Gastrointestinal Cancer Surgery: A Systematic Review. Bolshinsky V, Dis Colon Rectum. 2018 Jan;61 ;

Durant la thérapie la même chose a été démontrée, les troubles de l'équilibre liés aux dérivés du platine ont pu être mieux contrôlés, ainsi que les effets secondaires liés à la chimio adjuvante et aux antiaromatases dans le cancer du sein ...

Après traitement il a aussi été montré que l'activité physique diminue la mortalité...

Donc on ne discute plus...l'activité physique fait partie de la prévention, du traitement et du suivi d'un cancer quel qu'il soit...plus la durée et l'intensité augmentent, plus l'effet est bénéfique...les HUGs l'ont bien compris en ouvrant un programme à cet effet que vous pouvez consulter sur <https://www.hug-ge.ch/oncologie/activite-physique-cancer>

(C'est un programme structuré de 12 semaines, comprenant de l'activité physique adaptée, 2 séances par semaine de renforcement musculaire (45 min) et marche en extérieur (90 min), 3 tables rondes sur nutrition, physiothérapie et médecine)

Je vous rappelle les recommandations...150 min par semaine d'intensité modérée, ou 75 min par semaine d'intensité soutenue...en segments de 10 min...pour les hommes de 20-69 ans 10 min ça fait 834 m, pour les femmes c'est un peu moins, soit 792 m... La distance moyenne entre 2 arrêts TPG étant de 400 m...voyez à quel moment vous devez descendre pour terminer votre trajet à pied...il faut 800 m d'un coup...pas 2x 400 m !!!

