

Sport et cancer, deux termes difficilement conciliables mais nécessaires



Faire du sport lorsqu'on est atteint d'un cancer fait son chemin en France. Mais une grande majorité de malades, fatigués par la maladie et les traitements, ignorent que des programmes d'activité physique spécifiques existent, comme le fait savoir la Fédération Nationale CAMI Sport & Cancer.

C'est désormais bien connu, une activité physique pratiquée au quotidien permet de diminuer le risque de développer de nombreuses maladies chroniques, notamment les cancers. Ainsi, l'Inca précise que la pratique régulière d'une activité physique contribue à réduire le risque de développer le cancer du côlon, du sein, de l'endomètre ou encore du poumon. Le sport est également l'un des meilleurs moyens d'améliorer la survie des personnes malades **pendant et après un traitement anticancéreux**, ainsi que leur qualité de vie (anxiété, dépression, sommeil, image du corps, sensation de fatigue).

Encore faut-il que les patients atteints d'un cancer en aient l'envie et ne rencontrent pas de frein à sa pratique. C'est ce qu'a voulu savoir la Fédération Nationale CAMI Sport & Cancer qui a mené une enquête baptisée PODIUM* auprès de 1544 patients et de 894 professionnels de santé. Les résultats montrent que si 3 patients sur 4 pratiquent **une activité physique** malgré leur cancer, 13 % ont arrêté à cause de leur maladie. La fatigue est la première raison de cet abandon, suivi du manque de courage, des douleurs mais aussi les idées reçues sur l'importance du repos en cas de fatigue.

Les patients trop peu informés sur ce thème

Le traitement le plus en cause est la chimiothérapie, probablement en raison de ses effets secondaires mal supportés par les malades. Ces derniers sont variables selon les médicaments utilisés, les dosages et les personnes mais ils s'apparentent le plus généralement à une **chute de cheveux**, des nausées et vomissements, des douleurs musculaires ou articulaires ou encore une fatigue intense. Mais la CAMI Sport & Cancer évoque un frein récurrent bien que peu connu : la méconnaissance des programmes d'activité physique conçus spécifiquement pour les patients.

En effet, "à peine 55% des patients connaissent leur existence, et seulement entre un tiers et la moitié des professionnels de santé", précise-t-elle. C'est notamment ce qui explique que la pratique d'une activité physique malgré un cancer résulte d'une démarche personnelle pour l'immense majorité des personnes interrogées (79%), dont 17% l'ont démarré à la suite du diagnostic de **leur cancer**. "A peine plus de la moitié des patients ont été conseillés par un médecin hospitalier, qu'ils jugent pourtant comme la personne la plus légitime pour le faire", ajoute la Fédération.

Le sport comme thérapie non médicamenteuse officielle

Pour les patients qui redoutent de concilier ces deux aspects, la Fédération Nationale CAMI Sport & Cancer a fondé en 2000 la méthode Médiété pour répondre à leurs spécificités. Son objectif : "permettre aux patients de bénéficier des apports thérapeutiques **de l'activité physique** face au cancer, se réapproprier leur corps et prendre plaisir à une pratique régulière". Les cours sont dispensés en ville ou à l'hôpital, par des éducateurs médico-sportifs formés via un diplôme universitaire "Sport et Cancer", dans environ 60 centres répartis dans une vingtaine de départements.

Plus généralement, CAMI Sport & Cancer se prononce pour une vraie reconnaissance **de l'activité physique** et sportive en cancérologie. A savoir une prise en charge en tant que thérapie non médicamenteuse, en complément d'un traitement

conventionnel. Un souhait partagé par les sondés, patients comme soignants. "Car les bénéfices médicaux se traduisent indiscutablement par des bénéfices économiques pour la collectivité", plaide-t-elle. Un premier pas a déjà été fait dans ce sens, puisque en 2011 la Haute Autorité de Santé (HAS) l'a reconnu comme tel.

**Première enquête nationale sur les recommandations et les Déterminants psychosociologiques et physiques de la pratique de l'activité physique en oncologie et en hématologie. Etude menée en ligne et sur papier par la CAMI Sport et Cancer avec le soutien d'AMGEN du 1er juin au 15 juillet 2015 auprès de 1554 personnes atteintes d'un cancer (67% cancer du sein) et de 894 professionnels de santé (52% oncologues/hématologues).*

Bloc auteur

Publié le 12.10.2016

Connectez-vous ou inscrivez-vous pour publier un commentaire

URL source: <http://www.santemagazine.fr/actualite-sport-et-cancer-deux-termes-difficilement-conciliables-mais-necessaires-75907.html>