

## Activité physique et cancer

Dr méd. Vincent Griesser  
Genève, 24 septembre 2012

Réunion plénière no 28  
Plate-forme des associations d'ânés de Genève

## Sommaire

1. Que comprendre par activité physique ?
2. Activité physique et survenue du cancer
3. Bénéfices de l'activité physique en cas de cancer
4. Et le cancer de la prostate ?
5. Le programme Feel+
6. Pour en savoir plus
7. PROSCA et le mois du cancer de la prostate

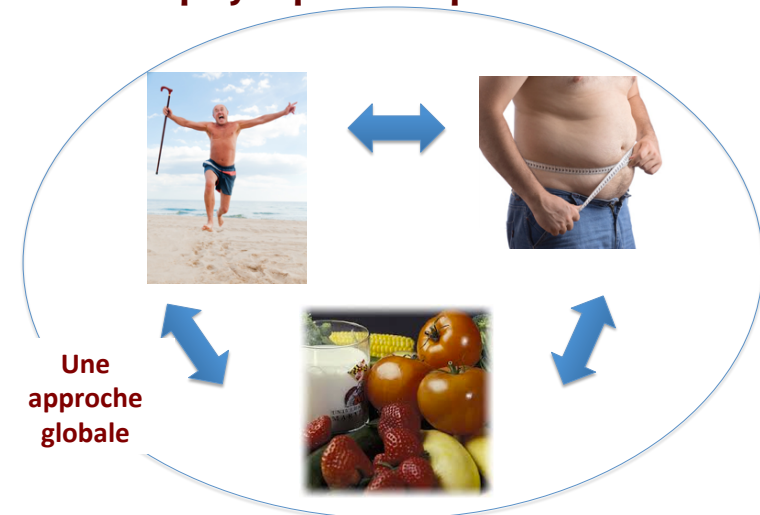
2

## Que comprendre par activité physique ?

- L'activité physique inclut tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne
- Elle ne se réduit pas à la seule pratique sportive
- Elle intègre également l'activité physique pratiquée dans le cadre de la vie professionnelle et de la vie courante

3

## Activité physique – surpoids – nutrition



4

## Relation entre activité physique et survenue du cancer

- Une relation a été démontrée entre la survenue de certains cancers et l'intensité de l'activité physique
- L'activité physique contribue à une diminution du risque du cancer du côlon, du cancer du sein et de la prostate

*Wolin et al. British journal of cancer 2009 Feb 24;100(4):611-6*  
*Harriss et al. Colorectal Dis 2009 Sep;11(7):689-701*  
*Friedenreich et al. British journal of sport medicine 2008 Aug;42(8):636-47*

5

## Relation entre surpoids et cancer

- L'activité physique diminue le surpoids
- L'activité physique joue un rôle protecteur indirect pour les cancers pour lesquels il y a un lien avec le surpoids
- l'obésité au moment du diagnostic d'un premier cancer du sein est associée à une augmentation significative du risque d'un second cancer primaire

*Druesne-Pecollo et al. Breast Cancer Res Treat 2012 Aug 5. (DOI) 10.1007/s10549-012-2187-1*

6

## Bénéfices de l'activité physique en cas de cancer

- Une activité physique modérée **améliore la qualité de vie** pendant et après les traitements
  - Améliore le bien-être et le sommeil
  - Diminue la sensation de fatigue, l'anxiété
- Réduirait le risque de récidence

*Speck et al. Cancer Surviv. 2010 Jun;4(2):87-100*  
*Ibrahim et al. Medical oncology. 2011 Sep;28(3):753-65*

7

## Activité physique, nutrition et cancer de la prostate

- les hommes atteints de cancer de la prostate devraient faire un peu d'exercice physique pour leur santé en général
- 3 heures ou plus par semaine d'activité physique intense réduit le risque de décès dû au cancer de la prostate

*Stacey et al. JCO, online January 4, 2011, 28*

8

## Cancer de la prostate : Activité physique pour lutter contre les effets adverses

- **Feel+** : programme intégrant une activité physique et une hygiène de vie spécifiquement préparée pour les hommes atteints d'un cancer de la prostate et bénéficiant d'une hormonothérapie
- Il vise à réduire les effets adverses de la maladie et de certains traitements
- Il vise aussi à améliorer le bien-être en général

9

## Programme Feel+

Trois fois par semaine, une séance d'exercices pour des groupes de cinq à dix personnes maximum avec 3 temps :

- **Endurance** : course ou marche à l'extérieur avec port d'un appareil pour mesurer sa fréquence cardiaque  
C'est un échauffement que chaque personne effectue à son rythme, sous la surveillance du kiné
- **Musculation** : renforcement pour les abdominaux, les muscles supérieurs et inférieurs.  
Chaque exercice demande une position particulière et pour certains muscles avec des petites charges
- **Souplesse** : ces exercices d'étirement sont réalisés pour terminer la séance (stretching)

10

## Pour en savoir plus



11

<http://www.5amtag.ch/fr/>

12

## Objectifs



- **Soutenir et accompagner** les personnes touchées par le cancer de la prostate, ainsi que leurs proches
- Promouvoir l'**autonomie** et la **qualité de vie** des personnes concernées
- Donner accès à de l'**information de qualité** sur le cancer de la prostate (dépistage, diagnostic, traitements, etc.)

[www.prosca.net](http://www.prosca.net)



13

## Soutien : les prostate-cafés

- Espace d'accueil où peuvent être abordés sans tabous les thèmes liés à la maladie
- Lieu de discussion sur les expériences et le vécu des personnes touchées
- Animation par des parrains
  - respect et confidentialité
  - aucun avis de nature médicale
  - pas d'objectif thérapeutique



14

## Promouvoir la santé de la prostate

- Informer les hommes sur le cancer de la prostate et ses risques
- Promouvoir le dépistage précoce et intelligent

*Journée européenne  
de sensibilisation au  
cancer de la prostate*  
**19 septembre 2012**



## Mois international des maladies de la prostate

**19 septembre 2012**



15



**PROSAPER**

Association pour la promotion de la santé  
par l'éducation et la recherche

**Merci de votre attention**

