

La pratique d'exercices physiques

Recommandations générales

Il est conseillé aux patients atteints de cancer de pratiquer des exercices doux et à faible impact tels que la marche, le yoga, la natation, le tai-chi, la musculation légère et les étirements. Ces exercices sont efficaces pour améliorer la santé cardiovasculaire, la souplesse et réduire le stress sans provoquer d'effort.

« Il est recommandé de pratiquer de manière progressive, tant au cours d'une séance (en incluant un échauffement) que lors de la reprise d'activité (en augmentant progressivement la quantité d'activité physique pratiquée : fréquence, durée et intensité).

Pour des patients auparavant inactifs, il est préconisé à titre indicatif :

- Dans un premier temps, de commencer par une activité quotidienne de 10 minutes d'intensité modérée (de type marche rapide). Une progression régulière en passant de 20 minutes d'activité tous les 2 jours au début, puis tous les jours, devrait permettre d'atteindre la cible de 30 minutes 5 fois par semaine, voire quotidienne, en 4 à 6 semaines.
- Dans un second temps, de recommander le renforcement musculaire de l'ensemble des groupes de muscles des membres inférieurs, supérieurs et du rachis lombaire à raison d'une séance par semaine au début, de répétitions de mouvements contre résistance permettant 10-15 répétitions (bandes élastiques par exemple) ; ces contractions ne doivent pas entraîner de douleurs musculaires.
- Suivant le résultat du bilan fonctionnel et devant une perte de masse musculaire importante, on sera amené à recommander le renforcement musculaire en première intention, suivi des activités développant les capacités cardiorespiratoires.
- On envisagera ensuite, en fonction de la tolérance individuelle, le remplacement de longues séances par des activités d'une durée plus courte et d'intensité plus élevé.
- Dès le début de la remise à l'exercice, on intégrera des exercices simples d'étirements et des exercices de mobilité articulaire ».

L'Institut national du cancer, 2017

« Selon l'ACSM (American College of Sports Medicine) et un collectif d'une quinzaine d'organisations dans le monde dont le KNGF (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie), les résultats ne sont visibles que dans le cadre d'une pratique d'activité physique, pendant minimum 8 à 12 semaines : Il est recommandé de déterminer l'intensité de l'entraînement sur les paramètres physiologiques (fréquence cardiaque, signes cliniques d'effort et le niveau d'effort ressenti)...

Recommandations spécifiques

Effet secondaire	Entraînement en endurance	Entraînement en renforcement	Entraînement en endurance + en renforcement musculaire
Fatigue	<ul style="list-style-type: none"> • 3x/semaine • 30 min/séance à intensité modérée 	<ul style="list-style-type: none"> • 2x/semaine • 2 séries de 12-15 répétitions séance à intensité modérée 	<ul style="list-style-type: none"> • 3x/semaine • 30 min/séance d'entraînement aérobic d'intensité modérée combiné à un entraînement en force des grands groupes musculaires • en 2 séries de 12-15 répétitions séance à intensité modérée
Qualité de vie	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x/semaine • 30-60 min/séance à intensité modérée à élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • 2x/semaine • 2 séries de 8-15 répétitions séance à intensité modérée à élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x/semaine • 20-30 min/séance d'entraînement aérobic d'intensité modérée, en combinaison avec 2x/semaine d'entraînement en force des grands groupes musculaires • en 2 séries de 8-15 répétitions à une intensité modérée à élevée
Fonctionnement physique	<ul style="list-style-type: none"> • 3x/semaine • 30-60 min/séance à intensité modérée à élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x/semaine • 2 séries de 8-12 répétitions séance à intensité modérée à élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • 3x/semaine • 20-40 min/séance d'entraînement aérobic d'intensité modérée à élevée, associé à un entraînement musculaire de 2 à 3 fois par semaine des grands groupes musculaires • en 2 séries de 8-12 répétitions à une intensité modérée à élevée
Peur	<ul style="list-style-type: none"> • 3x/semaine • 30-60 min/séance à intensité modérée à élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • Preuves insuffisantes 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x/semaine • 20-40 min/séance d'entraînement aérobic d'intensité modérée à élevée, associé à un entraînement musculaire de 2 à 3 fois par semaine des grands groupes musculaires • en 2 séries de 8-12 répétitions à une intensité modérée à élevée
Dépression	<ul style="list-style-type: none"> • 3x/semaine • 30-60 min/séance à intensité modérée à élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • Preuves insuffisantes 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x/semaine • 20-40 min/séance d'entraînement aérobic d'intensité modérée à élevée, associé à un entraînement musculaire de 2 à 3 fois par semaine des grands groupes musculaires • en 2 séries de 8-12 répétitions à une intensité modérée à élevée
Lymphoedème	<ul style="list-style-type: none"> • Preuves insuffisantes 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x/semaine un entraînement musculaire progressif des grands groupes musculaires n'aggrave pas le lymphoedème 	<ul style="list-style-type: none"> • Preuves insuffisantes
Les os	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5x/semaine • 30-60 min/séance à intensité modérée à élevée 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x/semaine entraînement en force et/ou avec impact 	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5x/semaine • 30-60 min/séance entraînement aérobic d'intensité modérée à élevée combiné avec 2-3x/semaine entraînement en force et/ou avec impact
Sommeil	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4x/semaine • 30-40min/séance à intensité modérée 	<ul style="list-style-type: none"> • Preuves insuffisantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Preuves insuffisantes

Intensité modérée : 40-59 % Fc max ou Vo2 max / Intensité élevée : 60-89 % Fc max ou Vo2 max

Lorsqu'ils ne sont pas en mesure de suivre les recommandations ci-dessus, les patients doivent s'efforcer de trouver une activité physique adaptée à leurs capacités.

Ils peuvent commencer par faire de courtes séances d'exercices d'intensité faible ou modérée et en augmenter progressivement la fréquence, l'intensité et la durée. Pour les personnes sédentaires, toute activité (déplacements, promenade, faire les commissions, loisirs, etc) constitue déjà un beau progrès qui apporte un bénéfice immédiat. Il est aussi important de limiter le temps passé en position assise, en se levant régulièrement, même si l'on est actif le reste du temps. Il existe également des adaptations spécifiques dans le cas de métastases osseuses et d'un risque accru de fractures.

Le programme exact pour chaque patient doit être déterminé par ses traitements, son niveau physique et psycho-social mais aussi ses objectifs et ses besoins. En effet, la compliance et la poursuite d'une activité physique après l'intervention des professionnels du mouvement sont indispensables pour avoir un impact sur les effets indésirables liés au cancer. Cela nécessite donc une prise en charge individualisée et des conseils sur mesure.

Il est indispensable d'écouter le patient et ses plaintes en rapport avec les effets secondaires des traitements ainsi que les effets à plus long terme régulièrement rencontrés dans le cadre de prises en charge en oncologie afin de fixer des objectifs réalisables, de contrôler la sécurité et de surveiller et prévenir toute complication supplémentaire.

L'activité physique peut être le but en lui-même ou le moyen pour arriver à d'autres objectifs dans la vie quotidienne.

Il est donc indispensable de se coordonner et de communiquer régulièrement et dans les deux sens, au sein d'un réseau pluridisciplinaire en impliquant le patient, les spécialistes en oncologie mais aussi le médecin généraliste, les paramédicaux et les professionnels du mouvement.

Le principe de « évaluer, conseiller, orienter » le patient permet d'améliorer la prise en charge globale. En conséquence les patients se retrouvent dans des programmes mieux adaptés. Ce qui permet également d'encourager et d'optimiser le mouvement et les activités de la vie quotidienne, d'apprendre au patient à comprendre et à gérer ses plaintes et de promouvoir un changement de comportement en faveur d'un mode de vie sain et actif ».