



DESCHÊNES FABIA
CENTRE DES MALADIES DU SEIN

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER DU SEIN

Présenté par Catherine Marier, *Kinésologue*

BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

PRÉVENTION

30 minutes /jour

d'activité physique à
intensité **modérée**



↓ 25 % risques

de développer un cancer
(principalement :
côlon, **sein**,)

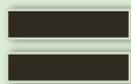
*Plusieurs bénéfices pour la santé associés à l'activité physique
régulière (peu importe la durée)*

TRAITEMENT DU CANCER DU SEIN

Bénéfices de l'activité physique :

Être physique actif pendant
les traitements

*(chimiothérapie, radiothérapie,
hormonothérapie)*



↓ **INTENSITÉ**
effets secondaires

↑ **EFFICACITÉ**
médication

Principaux effets secondaires	Influence de l'exercice
Capacités physiques	↑
Qualité de vie	
Sommeil	
Douleur	↓
Fatigue	
Anxiété	
Dépression	
Prévention lymphoedème	

**Impacts importants
récemment démontrés
par les études**

↓ **Risque de RÉCIDIVE**

↑ **SURVIE à long terme**

PRESCRIPTION D'EXERCICES

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Éviter l'inactivité
- Activités de type aérobie à intensité modérée (150 minutes /sem)

American College of Sport Medecine (ACSM) :

- Aerobie : 20-60 min., 3-5 fois /sem, 40-60% du VO2max
- Musculation : 1-3 séries de 9-12 répétitions (à 40-60%), 2-3 fois /sem
- Flexibilité : 2-7 fois /sem

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES – LES LIMITES

- **Très conservatrices**
- **Modalités de l'entraînement ne sont pas adaptées aux individus, aux diagnostics et aux traitements**
 - Mode d'exercice à privilégier, durée (séance et session), intensité, fréquence, moment idéal pour entamer le programme, etc.

PRESCRIPTION D'EXERCICES INDIVIDUALISÉE

Facteurs importants à considérer :

- Âge, statut ménopausique
- Diagnostic (stade du cancer)
- Type de traitement(s)
- ATCD (HTA, problèmes cardiaques, diabète, TMS)
- Autres Contre-indications déterminées par le Médecin
- Résultats de l'évaluation de la condition physique

ÉVALUATION INITIALE DE LA CONDITION PHYSIQUE :

1^{ère} étape : Revue du dossier patient (DPE) et questionnaires

- Faire ressortir les « facteurs importants à considérer »
- Identifier les habitudes et l'historique personnel d'activité physique (AP)
- Préciser les objectifs / cibler les intérêts

Comprendre la vision de l'exercice du patient pour pouvoir agir plus spécifiquement et favoriser la pratique d'AP en contexte de traitements.

ÉVALUATION INITIALE DE LA CONDITION PHYSIQUE :

2^e étape : Évaluation des composantes de la condition physique (permet d'évaluer les éléments à améliorer et ceux à maintenir)

- Mesures de la composition corporelle
- Capacités musculaires
- Capacités cardio-vasculaires

OFFRE DE SERVICE EN KINÉSIOLOGIE



DESCHÊNES FABIA
CENTRE DES MALADIES DU SEIN

LA KINÉSIOLOGIE AU CENTRE DES MALADIES DU SEIN

Patientes éligibles (critères d'inclusion) :

- Diagnostic depuis ≤ 1 an
- Bénéficiaire de l'un ou plusieurs des traitements parmi les suivants :
 - Chimiothérapie, Radiothérapie et/ou chirurgie
- Formulaire « Demande de consultation en kinésioLOGIE » rempli et signé par le Médecin ou l'infirmière pivot

LA KINÉSIOLOGIE AU CENTRE DES MALADIES DU SEIN

SUIVI EN GROUPE (durée maximale = 1 an):

- Séances de conditionnement physique en groupe
 - 60 minutes d'exercices, 2 fois /semaine
- 2 groupes distincts (6 à 12 participantes/ groupe):
 - Préménopausées et/ou plus actives
 - Ménopausées et/ou plus sédentaires

LA KINÉSIOLOGIE AU CENTRE DES MALADIES DU SEIN

SUIVI INDIVIDUEL:

- Programme d'exercices adaptés
 - objectifs, intérêts (extérieur Vs intérieur), matériel disponible, etc.
- Possibilité de modifier le programme 3 fois durant l'année
 - Assurer une progression
 - S'adapter aux exigences et aux réalités des traitements

DES QUESTIONS ?



DESCHÊNES FABIA
CENTRE DES MALADIES DU SEIN

RÉFÉRENCES

1. Martina E. Schmidt, Joachim Wiskemann *et al.*, Effects of resistance exercise on fatigue and quality of life in breast cancer patients undergoing adjuvant chemotherapy: A randomized controlled trial, *Int, J. Cancer* (2015): 137:471-480.
2. Kerry S. Courneya, Donald C. McKenzie *et al.*, Effects of Exercise Dose and Type During Breast Cancer Chemotherapy : Multicenter Randomized Trial, *J Natl Cancer Inst* (2013) 105:1821-1832.
3. Kerry S. Courneya, Roanne J. Segal *et al.*, Effects of exercise dose and type on sleep quality in breast cancer patients receiving chemotherapy: a Multicenter randomized trial, *Breast Cancer Res Treat* (2014) 144:361-369
4. K.S. Courneya, D.C. McKenzie *et al.*, Subgroup effects in a randomised trial of different types and doses of exercise during breast cancer chemotherapy, *British Journal of Cancer* (2014) 111:1718-1725
5. S.I Mishra, RW Scherer *et al.*, Exercise interventions on health-related quality of life for people with cancer during active treatment (Review), *The Cochrane Collaboration* (2012).

RÉFÉRENCES (suite)

6. Ling-Yun Zou, Liu Yang *et al.*, Effects of aerobic exercise on cancer-related fatigue in breast cancer patients receiving chemotherapy : a meta-analysis, *Tumor Biol.* (2014), 35:5659-5667.
7. Hanna van Waart, Martijn M. Stuiver *et al.*, Effects of low-Intensity physical activity and moderate-to high-Intensity physical exercise during adjuvant chemotherapy on physical fitness, fatigue and chemotherapy completion rates : Results of the PACES Randomized Clinical Trial, *J Clin Oncol* (2015), 33:1918-1927.
8. Sibel Eyigor, Selcen Kanyilmaz, Exercise in patients coping with breast cancer : An overview, *World J Clin Oncol* (2014) August 10; 5(3): 406-411.
9. Meneses-Echavez *et al.*, Effects of supervised exercise on cancer-related fatigue in breast cancer survivors : a Systematic review and meta-analysis, *BMC Cancer* (2015) 15: 77.
10. Tomlinson D, Diorio C *et al.*, Effect of exercise on cancer-related fatigue: a Meta Analysis, *Am J. Phys Med Rehabil* (2014) August 93(8): 675-686.