

L'Activité Physique améliore la qualité de vie des patients atteints de Cancer

L'impact positif de l'activité physique sur la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer en traitement actif et chez les survivants d'un cancer est maintenant largement évalué.

Deux importantes méta-analyses évaluant les effets de l'activité physique sur la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer viennent d'être publiées par Mishra et al. dans la *Cochrane Library*. La première concerne les personnes atteintes d'un cancer et qui étaient au moment des études en traitement actif (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie) ⁽¹⁾, la deuxième s'est intéressée à la qualité de vie chez les survivants de cancer ⁽²⁾.

1. Impact de l'activité physique sur la qualité de vie des patients atteints d'un cancer et qui suivent un traitement actif.

Ces personnes souffrent souvent de nombreux effets physiques et psychologiques indésirables liés au cancer et à son traitement. Leur qualité de vie est ainsi très souvent dégradée. Certaines études ont déjà évalué l'impact de l'activité physique pour réduire les effets négatifs liés au traitement et à la maladie et donné de nombreux arguments de l'utilité et de l'efficacité de l'activité physique dans l'amélioration et le maintien des capacités physiques et psychologiques et donc globalement de la qualité de vie ⁽³⁾.

La méta-analyse de Mishra et al. ⁽¹⁾ a étudié les effets de l'exercice physique sur la qualité de vie et notamment sur les aspects qui lui sont le plus liés (par exemple la fatigue, l'anxiété, la stabilité émotionnelle et l'humeur).

Cette revue générale a concerné un total de 56 essais publiés totalisant ainsi 4826 personnes. Il s'agissait d'essais contrôlés randomisés et d'essais cliniques contrôlés quasi-randomisés. Ils comparaient des interventions d'exercice physique aux soins habituels ou à une intervention de comparaison avec des sous-groupes « non-exercice physique » pour le maintien et/ou l'amélioration de la qualité de vie.

Les résultats de cette analyse montrent que l'exercice physique peut très nettement améliorer la qualité de vie globale juste après que le programme d'exercice ait été effectué donc à très court terme.

L'exercice physique a ainsi amélioré les capacités physiques, réduit les sensations de fatigue à différents moments pendant et après le programme d'exercice.

Les effets positifs de l'exercice physique étaient supérieurs lorsque l'intensité était plus importante et qualifiée de vigoureuse.

Cependant le fait que ces études concernaient des programmes d'exercice très hétérogènes notamment en termes **de durée, d'intensité et de type de travail** empêche d'en retirer des informations pratiques sur l'optimisation des programmes d'entraînement. De ce fait d'autres études ciblant plus précisément ces aspects de durée et d'intensité, mais aussi sur les méthodes pour maintenir à long terme les effets positifs, sont indispensables.

2. Impact de l'activité physique sur la qualité de vie des personnes survivantes d'un cancer.

Les survivants d'un cancer sont très souvent confrontés à de nombreuses conséquences défavorables liées à la maladie et à son traitement qui entraînent une détérioration de la qualité de vie.

L'objectif de ce deuxième travail de Mishra et al. était d'évaluer l'efficacité de l'exercice physique sur la qualité de vie globale et les capacités physiques et psychologiques, certaines études ayant déjà mis en évidence un impact positif ⁽³⁾.

Cette 2ème méta-analyse a inclus 40 essais totalisant ainsi 3694 personnes survivantes. L'objectif était identique que l'étude précédente selon les mêmes critères méthodologiques. Les résultats montrent que l'exercice physique améliore la qualité de vie globale immédiatement après la fin du programme d'exercice physique.

L'exercice physique a aussi des effets positifs sur l'anxiété de la personne quant à son cancer et améliore la perception de son corps en lui donnant une meilleure image. Il aide aussi la personne à gérer ses émotions, sa sexualité, ses problèmes de sommeil ou ses fonctions sociales.

L'exercice physique a comme prévu amélioré les capacités physiques, la fatigue dont on sait qu'elle est de loin l'effet indésirable majeur post-thérapeutique ⁽³⁾ et la douleur.

Les mêmes réserves quant à l'exploitation pratique des résultats de ces études peut être formulé, eu égard à l'importante hétérogénéité des programmes d'entraînement proposés en terme de durée, de type de travail et d'intensité. Ce qui nécessitera des études ultérieures pour préciser la manière d'optimiser l'impact positif de l'exercice physique sur la qualité des personnes survivantes.

Au final, après ces 2 importantes méta-analyses, la place de l'exercice physique dans le suivi des personnes ayant un cancer traité ou étant survivantes d'un cancer est devenue incontournable.

Il est aussi clair que l'intensité de l'exercice physique est un facteur essentiel à prendre en compte pour optimiser les effets positifs sur la qualité de vie globale.

Références :

¹ Mishra SI et al. *Exercise interventions on health-quality of life for people with cancer during active treatment*. Cochrane Database Syst Rev 2012 (15 Août) ; DOI : 10.1002/14651858.CD007566.pub2

² Mishra SI et al. *Exercise interventions on health-quality of life for cancer survivors*. Cochrane Database Syst Rev 2012 (15 Août) ; DOI : 10.1002/14651858.CD007566.pub2, 367 pages.

³ Document Référence Mon Stade R15 : *Activité physique et sportive et cancer*. 2012 (Sept), 16 pages, Z/MON STADE/SYSTEME DOCUMENTAIRE/REFERENCES(REF)/Document Référence R15